



T.C
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN EVLİLİK UYUMUNA OLAN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze KÖSE

125101122

DANIŞMAN
Doç. Dr. Reyhan Saydam
İstanbul,2016



T.C
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN EVLİLİK
UYUMUNA OLAN ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Gamze KÖSE**

İstanbul, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Evlilik Uyumuna Olan Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Gamze KÖSE

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin bir (1) yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN EVLİLİK UYUMUNA OLAN ETKİSİ

Gamze KÖSE

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Reyhan SAYDAM

Ağustos ,2016

Bu araştırma, evli bireylerin, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumuna olan etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırma İstanbul ili içerisinde bulunan evli, eşi ile birlikte yaşayan 100 kadın, 100 erkek; toplam 200 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, eşlerden yalnızca birine veri toplama araçları uygulanarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylere; Bireysel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Çift Uyum Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 21.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma), t testi, ki-kare testi ve pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, evlilik uyumu ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı ilişki bulunmakla birlikte bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra, evlilik uyumu ile cinsiyet,

evlilikte sorun yaşama, oturulan yerin aileye yakın olması ve oturulan yerin eşin ailesine yakın olması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçekler arasındaki ilişkilere bakıldığında, ilişki ölçekleri (bağlanma stilleri) anketi ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan ilişki ölçekleri anketi ile çift uyum ölçeği arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Evlilik Uyumu, Bağlanma Stili, Stres, Stresle Başa Çıkma

ABSTRACT

THE EFFECT OF MARRIED INDIVIDUALS' ATTACHMENT STYLES AND METHODS TO DEAL WITH STRESS ON MARITAL ADJUSTMENT

Gamze KÖSE

Master Thesis, Psychology Department

Supervisor: Ass. Prof. Reyhan SAYDAM

August, 2016

This study aims to examine the effect of married individuals' attachment styles and methods to deal with stress on marital adjustment.

This research consists of totally 200 married individuals of whom 100 were women and 100 were men. The participants live in Istanbul. The data of the research was collected by putting into practice to only one of the couples. Personal Information Form, The Ways to Deal with Stress Scale, The Couple Adjustment Scale and Relationship Assessment Scales were applied these married individuals.

SPSS 21.0 program was used for the statistical analysis of the research data. During the statistical analysis of the research data; descriptive statistical methods (Frequency, Percentage, Average, Standard Deviation), the Chi-square analysis, the t-test and Pearson Product Moment are used for the analysis of continuous data.

Based on the findings of the research, it has been observed that there are significant differences between two variables: marriage adjustment and sex. Similarly, there is a significant relation between marriage adjustment and the methods to deal with stress and having problems in marriage. It is found that there is a significant relation between marriage adjustment and the methods to deal with stress and abiding near family. Significant relations have been found between marriage adjustment and the methods to deal with stress and abiding near spouse's family.

When looking at the relationship between scales, there is a significant relation between Relationship Assessment Scale and The Ways to Deal with Stress Scale. Moreover, it is found that there is a significant relation between Relationship Assessment Scales and The Couple Adjustment Scale.

Keywords: Marriage, Marriage Adjustment, Attachment Styles, Stress, Dealing With Stress

ÖNSÖZ

Oldukça uzun ve zaman alıcı bir uğraşın, öğretici sonucu olarak ortaya çıkan bu çalışmanın oluşmasına katkı sağlayan, emekleri geçen kimi insanlar söz konusudur.

Öncelikle bu çalışmanın her aşamasında emeği olan; bilgisi, bakış açısı ve deneyimleri ile bana yol gösteren ve kendisini tanımaktan gurur duyduğum çok sevgili tez danışmanım ve hocam Doç. Dr. Reyhan SAYDAM'a;

İlgi ve istekle araştırmama katılan, bilime desteklerini esirgemeyen tüm katılımcılara;

Her zaman yanımda olan, tez çalışmalarım sırasında da desteğini esirgemeyen çok değerli dostum Meltem ÇAMLIBEL'e;

Ve bugünlere gelmemi sağlayan, verdiğim her kararda yanımda olan, her türlü desteği bir an bile düşünmeden sunan, en büyük destekçilerim, canımdan çok sevdiğim.. Başta canım babam Nedim KÖSE'ye, canım annem Gülay KÖSE'ye ve candan ötelерim, kardeşlerim Gülşah KÖSE'ye ve Barış KÖSE'ye ;

Teşekkür ederim...

Bu tezi, hayatımın her aşamasında bana güç veren, yol gösteren, , pek çok fedakarlıkta bulunarak beni daima destekleyen, ama daima umutla yetiştiren sevgili aileme armağan ediyorum...

Gamze KÖSE

Ağustos, 2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET	III
ABSTRACT	V
ÖNSÖZ	VII
TABLolar LİSTESİ	XI

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	2
1.3. ALT PROBLEMLER	2
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.5. VARSAYIMLAR	4
1.6. SINIRLILIKLAR.....	4
1.7. TANIMLAR.....	4

2. BÖLÜM

KURAMSAL TEMEL BİLGİLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. EVLİLİK UYUMU	6
2.2. BAĞLANMA VE BAĞLANMA BİÇİMLERİ.....	8
2.2.1. Bağlanma Stilleri ve Stres	9
2.2.2. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri.....	10
2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma ve Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	12
2.3. STRES	17
2.3.1. Stres Kaynakları.....	18
2.3.1.1. Kişisel Stres Kaynakları.....	18

2.3.2. Stresin Belirtileri.....	19
2.3.2.1. Stresin Fiziksel Belirtileri.....	19
2.3.2.2. Stresin Davranışsal Belirtileri.....	20
2.3.2.3. Stresin Psikolojik Belirtileri.....	20
2.3.3. Stresin Sonuçları.....	21
2.3.3.1. Stresin Bireysel Sonuçları.....	21
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	22
2.3.5. Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Uyumu.....	24

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	26
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	25
3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	26
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	29
3.4.1. Bireysel Bilgi Formu	29
3.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	29
3.4.3. Çift Uyum Ölçeği	31
3.4.4. İlişki Ölçekleri Anketi.....	32
3.5. İŞLEM	32

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ÇALIŞMA GRUBUNUN EVLİLİK YAŞANTISINA İLİŞKİN BULGULAR.....	33
4.2. ÇİFLER ARASI UYUM, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI VE BAĞLANMA STİLLERİNİN CİNSİYETE GÖRE ANALİZİNE AİT BULGULAR.....	35
4.3. BAĞLANMA STİLLERİ VE ÇİFT UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	39

4.4. ÇİFT UYUMU VE EVLİLİK SÜRECİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	41
4.5. ÇİFT UYUMU VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	42
4.6. EVLİLİK SORUNUNUN ÇİFT UYUMU VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZINA OLAN ETKİSİNE AİT BULGULAR.....	444
4.7. AİLEYE YAKIN OTURMANIN ÇİFT UYUMU VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZINA OLAN ETKİSİNE AİT BULGULAR.....	45
4.8. EŞİN AİLESİNE YAKIN OTURMANIN ÇİFT UYUMU VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZINA OLAN ETKİSİNE AİT BULGULAR.....	46

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. CİNSİYET VE ÇİFT UYUMUNA İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	48
5.2. CİNSİYET VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZINA İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR	49
5.3 BAĞLANMA STİLLERİ (İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ) VE CİNSİYETE İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	50
5.4. BAĞLANMA STİLİ (İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ) VE ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ANKETİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	50
5.5 BAĞLANMA STİLLERİ (İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ) VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	51
5.6. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ İLE BAZI DEMOGRAFİK BİLGİLERE AİT BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	52

5.7. ÇİFT UYUMU ÖLÇEĞİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	53
5.8. EVLİLİKTE SORUN YAŞANMA DURUMUNUN, ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNE İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	54
5.9. OTURULAN YERİN AİLEYE YAKINLIK DURUMUNUN, ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ İLİŞKİSİNE YÖNELİK TARTIŞMA VE SONUÇLAR	55
5.10. OTURULAN YERİN EŞİN AİLESİNE YAKINLIK DURUMUNUN, ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR	55
5.11. CİNSİYETİN, OTURULAN YERİN AİLEYE YAKIN OLMA DURUMU, OTURULAN YERİN EŞİN AİLESİNE YAKIN OLMA DURUMU VE EVLİLİKTE SORUN YAŞANMA DURUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNE İLİŞKİN TARTIŞMA VE SONUÇLAR	56
ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA	59
EKLER	64
EK 1: GÖNÜLLÜ OLUR FORMU.....	68
EK 2: BİREYSEL BİLGİ FORMU.....	71
EK 3: ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ.....	73
EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ.....	77
EK 5: İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (İÖA.....	79
TABLolar LİSTESİ	
TABLO 2.1. BAĞLANMA DAVRANIŞI ÖZELLİKLERİ.....	14
TABLO 2.2. DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ (DBM).....	15

TABLO 3.1. ÇALIŞMA GRUBUNA AİT DEMOGRAFİK BULGULARIN DAĞILIMI.....	27
TABLO 4.1. BİREYLERİN EVLİLİKLERİ İLE İLİŞKİLİ OLARAK VERDİKLERİ DEMOGRAFİK BİLGİLER.....	34
TABLO 4.2. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI ORTALAMALARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	36
TABLO 4.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	37
TABLO 4.4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ ALT BOYUTLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	38
TABLO 4.5. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ ALT BOYUTLARI İLE ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ANKETİ ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN KORELASYON TABLOSU.....	39
TABLO 4.6. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ ALT BOYUTLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN KORELASYON TABLOSU.....	40
TABLO 4.7. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE DEMOGRAFİK BİLGİLERE İLİŞKİN KORELASYON TABLOSU.....	41
TABLO 4.8. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ANKETİ ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN KORELASYON TABLOSU.....	42
TABLO 4.9. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE EVLİLİKTE SORUN YAŞANMA DURUMUNA İLİŞKİN T-TESTİ SONUÇLARI.....	44
TABLO 4.10. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE OTURULAN YERİN AİLEYE YAKINLIĞINA İLİŞKİN T-TESTİ SONUÇLARI.....	45
TABLO 4.11. ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE OTURULLAN YERİN EŞİN AİLESİNE YAKINLIĞINA İLİŞKİN T-TESTİ SONUÇLARI.....	47

BU SAYFA ARADAN

ÇIKARILACAAAACAAAAAAAK!!!!!!!!!!!!!!

!!

BÖLÜM I

GİRİŞ

Aile, içinde olduğumuz yüzyılda işlevi, şekli ve tanımları yönünden birçok farklı değişikliğe uğramıştır. Sosyal, toplumsal, bireysel ve ekonomik yaşamın temel kurumlarından olan aile, partnerlerin evlilik adı verilen bir ilişki ile oluşturdukları en küçük toplumsal düzendir. Bu düzenin iyi bir biçimde işlemesi yani evlilik ilişkisinin sürdürülmesi çok önemli bir konudur.

Evliliğin toplumsal ve bireysel alanda pek çok görevinin olması, bu konuyu birçok araştırma için önemli hale getirmektedir. Evlilik kadın ve erkeğin eş rollerini edinerek hayatlarını beraber geçirmek ve soylarını kanunlara uygun şekilde sürdürmek üzere oluşturdukları ilişkiler sistemidir.

Evlilik ilişkisinin devam etmesini sağlayan birçok faktör vardır. Diğer yandan bu faktörler ve evliliğe olan etkileri literatürde çeşitli yönleriyle incelenen ve tartışılan konulardır. Evlilik ilişkisinin sağlıklı yürütülmesi için ve evlilik ilişkisini tanımlamaya yönelik literatürde birçok kavram kullanılır. Bu kavramlardan birkaçı; evlilik uyumu, mutluluk, evlilik sorunları ve evlilik doyumdur.

Evlilik üzerine yapılan nitelik değerlendirmelerinde uyum kavramının önemli olduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumu; sözü edilen evliliği gerçekleştiren bireylerin ihtiyaçlarını ve içinde buldukları toplumun ihtiyaçlarını karşılaması açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden evlilik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalarda daha çok evlilik uyumu ve evlilik uyumunu etkileyen etmenler araştırılmaktadır ayrıca evlilik ilişkisindeki uyumu arttırmaya yönelik yaklaşımların geliştirilmesi de amaçlanmaktadır. Evlilik uyumu ile ilgili çok sayıda değişken içerisinde üzerinde durulan ve araştırmalara konu olan değişken yakın ilişkilerde bağlanma biçimleridir. Bağlanma biçimlerinin çocuklukta olduğu öne sürülür. Kişilerin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinin biçimlenmesinde de önemli rol oynadığı bulgularına ulaşılmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı evli çiftlerde, evlilik uyumunu etkilediği düşünülen faktörlerden, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Evlilik uyumunun ve evlilik yaşantısının iyi-kötü olarak değerlendirilmesinde eşlerin bağlanma biçimleri ve stresle başa çıkma yöntemleri etkili olduğu düşünülerek gerçekleştirilen bu çalışmada, evlilikteki uyum düzeyi ile bağlanma biçimleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda problem cümlesi ve alt problemler ortaya konmuştur.

1.2. Problem Cümlesi

Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. Bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında ilişki var mıdır?
2. Stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasında ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında ilişki var mıdır?
4. Bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
5. Stresle başa çıkma yöntemlerini cinsiyet değişkeni etkiler mi?
6. Eşler arası uyum düzeyini cinsiyet etkiler mi?
7. Evlilikte sorunlar yaşama durumu ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
8. Oturulan yerin aileye yakınlığı durumu ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
9. Oturulan yerin eşin ailesine yakınlığı durumu ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
10. Arkadaşlık süresi, flört süresi, nişanlılık süresi, evlilik süresi, evlenme yaşı ve eşin evlenme yaşı ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
11. Evlilik uyumu ve stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilikte sorun yaşama durumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

12. Evlilik uyumu ve stresle başa çıkma yöntemleri ile oturlan yerin aileye yakın olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
13. Evlilik uyumu ve stresle başa çıkma yöntemleri ile oturlan yerin eşin ailesine yakın olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Araştırmaya dair hipotezler;

H1: Bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında ilişki vardır.

H2: Stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasında ilişki vardır.

H3: Bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında ilişki vardır.

H4:Eşin ailesine yakın oturma durumu ile evlilik uyumu arasında ilişki vardır.

H5: bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında ilişki vardır.

H6:Stresle başa çıkma yöntemleri ile cinsiyet arasında ilişki vardır.

H7:Evlilik uyumu ve cinsiyet arasında ilişki vardır.

H8: Cinsiyetin, oturlan yerin aileye yakın olma durumu, oturlan yerin eşin ailesine yakın olma durumu ve evlilikte sorun yaşama durumu arasında ilişki vardır.

1.4 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Evlilik iki kişinin beraber yaşamak, yaşantıları paylaşmak gibi çeşitli amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilikte iki tarafın da uyum sağlaması, mutlu bir birliktelik yaşanması beklenir. Ancak bireyin hayatında önemli yer kaplayan evlilikte yaşanan bazı sıkıntılar ve uyumsuzlukların kişilerin ruh sağlığını doğrudan etkilediği görülmektedir. Evlilikteki uyumun bozulması bireyleri olumsuz etkilerken, bireylerin çevresindekileri de dolaylı yoldan etkilemektedir. Yurt içi ve yurt dışındaki araştırmalar, bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalardan elde edilecek bulguların, bu alanda yapılan çalışmalara ve bu alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yine bu bilgiler, evlilik kararı verme konusunda yardım için başvuran bireylerin daha sağlıklı karar vermeleri konusunda danışmanlara daha fazla bilgi de sağlayacaktır.

Evlilik uyumunun ve evlilik yaşantısının iyi veya kötü olarak değerlendirilmesinde eşlerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin etkili olduğu düşünülerek gerçekleştirilen bu çalışmada, evlilikteki uyum-doyum düzeyi ile bağlanma biçimleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.5 Varsayımlar

Bu araştırmada evli bireylerin konuyla ilgili soruları cevaplandırırken objektif oldukları ve gerçek durumları yansıttıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen bulgular araştırma örnekleminin nitelikleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulgular kullanılan öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın süre sınırlılığı ve araştırmacının günlük iş ve yaşam koşulları nedeniyle araştırma; Marmara bölgesinde yer alan birbirine benzer coğrafi ve sosyo- kültürel özellikler taşıdığı varsayılan iller ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik: Evlilik, kurumlaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği “karı-koca” olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden “devletin” kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2001, s. 60).

Bağlanma: İnsanların kendileri için önemli gördükleri diğerlerine karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır (Bowlby, 1980, s. 664’den akt..Erişti, 2010).

Evlilik Uyum: Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır. Bu evlilikten sağlanan genel doyumunu ifade ettiği gibi, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir (Erişti, 2010).

Stres: Stres, İnsanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan gölgedir (Baltaş ve Baltaş'tan akt. Gümüşbaş, 2008).

Stresle Başa Çıkma: Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal düzeylerde gösterilen çabalar (Lazarus ve Folkman, 1984; Snyder, 1999; Akt: Korkut, 2004; Baltaş ve Baltaş, 1998; Aldwin, 2000; Aydın,2006'dan akt. Gümüşbaş, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL BİLGİLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Evlilik Uyumu

Evlilik, kadın ve erkek bireyler arasında akrabalık oluşturan sosyal bir anlaşmadır. Bu anlaşma insanlık tarihinde en eski çağlardan beri değişikliğe uğramakta ve günümüzde de varlığını sürdürmektedir. Evlenme şekli, ilişkinin niteliği kültürden kültüre farklılıklar göstermektedir.

Saxton (1982), evliliğin toplumdan topluma farklı yapılar gösterebilen, aile kurmayı ve türün devamını sağlayan iki insanın kalıcı bir beraberlik için bir araya gelerek oluşturdukları, birbirlerine ve çocuklarına karşı ortak sorumluluklarını yerine getirmeye söz verdikleri, birbirine bağlı sistemlerden oluşan evrensel bir kurum olduğunu belirtmiştir. Jacobson ve Gurman (1995) ise, evliliği yasalarla belirlenen iki kişi arasındaki yakın ilişkinin meydana getirdiği birliktelik olarak tanımlamışlardır.

“Mutlu bir evliliği, mutsuz bir evlilikten ayıran nedir?” sorusu, evlilikle ilgili yapılan ilk çalışmanın (Terman, Buttenwieser, Ferguson, Johnson, & Wilson, 1938) cevabını aradığı temel bir sorudur. Bununla beraber, günümüze kadar çoğu araştırmanın merak konusu olmuştur ve temel bir soru olarak güncelliğini korumaktadır.

Literatüre bakıldığında, evlilik ile ilgili yapılan araştırmalarda en çok karşılaşılan kavramlardan evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü, evlilik doyumu, evlilik kalitesi gibi terimlerin, sıkça birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların çoğu zaman birbirlerinden ayrı olduğunun belirli olmadığı görülmektedir. Burr (1973) ve Lively (1969) bu terimlerin hiçbirinin tam anlamıyla tanımlanmamasının, birbirinden çok farklı olduğu görülen birçok kavramsal düşünce için, araştırmacıların eş anlamlı terimler kullanmasının veya birbirinin neredeyse aynı olan yapılar için farklı terimler kullanılmasının evlilikle ilgili araştırmalardaki ana eleştiri noktası olduğunu belirtirler. Erbek ve arkadaşlarına (2005) göre de, bu kavramların birbirleriyle yakından ilişkili olması, her birinin nasıl ölçüleceği ve birbirinden nasıl ayrılacağı konusunda fikir birliği

oluşmasını zorlaştırmaktadır. Bunlar ile beraber birçok araştırmacı, bu zorlukları aşmak için farklı fikirler ve kavram ayırımları ortaya koymuştur. Örneğin, Lively (1969) , evlilik uyumunu eşler arasındaki sürekliliğe dayanan dinamik ilişkinin devamlı gelişimi olarak görür ve bu sürekliliğin bir noktada durdurulmasıyla elde edilen ölçümün gerçek ilişkiyi yansıtmayacağını belirtir. Yazar, açık olmaması ve değer biçici bir kavram olması bakımından evlilik uyumu terimini kullanmayı önermektedir. Diğer yandan, Chung (1990), evlilikle ilgili kavramlarla ilgili hem kuramsal hem de işe vuruk anlamdaki belirsizliği, tek ve genel bir kavram olarak ilişki doyumunun kullanılmasını önererek aşmaya çalışmıştır. Bunun sebebi ise,

- a) ilişki doyumu teriminin birçok farklı yaşam tarzını kapsaması,
- b) kişinin ilişkisine ilişkin doyumunun, ilişkiye dair özelliklerle ilgili daha geçerli ve güvenilir bir ölçüm olarak görünmesi,
- c) kişinin ilişkisine ilişkin taraflı ve değer yüklü yargılar olmaksızın, kendi değerlendirmesini içeren daha gerçekçi bir kavramsallaştırma olmasıdır.

Öte yandan, Erbek ve arkadaşlarına (2005) göre, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik bütünlüğü, evlilik mutluluğu gibi kavramlar evlilik kalitesini tanımlamak için kullanılmaktadır.

Johnson ve ark. (1986) ise, eşler arasındaki uyumun,

1-Mutluluk,

2- Etkileşim,

3-Anlaşmazlıklar,

4-Problemler

5-Boşanma eğilimi olmak üzere 5 faktörden oluştuğunu belirtmişlerdir. (Akt; Yılmaz, 2001).

Johnson ve ark. (1986) bu beş boyutu iki boyut altında toplamışlardır. Mutluluk ve etkileşim birinci boyutu, anlaşmazlıklar, sorunlar ve boşanma eğilimi de ikinci boyutu oluşturmaktadır. Söz konusu araştırmacılara göre, mutluluk, ilişkinin hem genel hem de özel alanlarında kişisel doyum elde etme anlamına gelmektedir. Etkileşim ise birlikte yapılan etkinlikler ve geçirilen zaman olarak tanımlanabilir. Diğer boyutta yer alan anlaşmazlık ise ilişkideki sözel ve fiziksel çatışma yoğunluğunu açıklamak için kullanılan bir terimdir. Sorunlar, kişilerin strese tepki verme özellikleri ya da problem davranışlarının (alkol alma, küsme, kolay incinme vb.) ilişkide sorun yaratma oranıyla ilgilidir. Son boyut olan boşanma eğilimi, sorunlu durumlarda boşanma olasılığını

düşünme gibi bilişsel ve yakınlarla ya da eşle bu konuyu konuşma gibi davranışsal öğeler içerir. Ancak bu boyutlar evlilik süresi ve cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (akt. Erişti. A, 2010).

Bazı araştırmacılar, evlilik ilişkisinin doğası ile ilişki içerisindeki gerçekçi olmayan inanışların evlilikteki kötü uyum ile önemli ölçüde bağlantılı olduğuna ve bilişsel içeriğin evlilik sorunlarına eşlik eden tutumlardan daha önemli olduğuna dikkati çekmişlerdir. Aynı zamanda kişinin kendisini ve eşini algılayışının yani kişilerarası ilişkilerdeki algının evlilik uyumunun önemli bir göstergesi olduğunu da vurgulamışlardır (Buunk, ve ark. 2001).

2.2 Bağlanma ve Bağlanma Biçimleri

Bağlanma terimi İngiliz Psikiyatrist John Bowlby (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bowlby (1969), uzun yıllar boyunca bebeklerin ebeveynlerine ya da onlara bakan kişilere bağlanma şekillerini incelemiş ve bağlanma teorisini bu gözlemleri üzerine kurmuştur (aktaran; Bretherton, 1996). Bağlanma; keşfetme, bakım, toplumsallık gibi davranışları kapsamaktadır. Bağlanma, bebeklik ve çocuklukta baskın olan sistemdir ve diğer sistemlerin etkinleşebilmesi için de oldukça önemlidir. Bebekler ve çocuklar güvende olduğunu hissettikleri sürece bağlanma sistemi durağan kalır, ancak bakıcıya ulaşılabilirlik zaman zaman yoklanır ve bu devam eder (Dönmez, 2000).

Bağlanma stillerinin sürekliliği, bağlanma kuramının önemli varsayımlarındandır. Bowlby'nin bağlanma stili tanımında “beşikten mezara kadar” devam eden bir yapı olduğunu ve asli bakım verenden sonra diğerlerine de genellenebildiğini söylemektedir.

Kalıcılığın iki temel nedeni vardır;

- a) aile içinde bakım verenin davranışlarının göreceli kalıcılığı,
- b) davranışsal örüntülerin kendini gerçekleştiren doğası.

Fakat çoğu araştırmacı bu bakış açısını eksik bulmuş ve çocuğun mizacıyla ilgili değişkenlerin de araştırmalara katılması gerektiğinin önemini vurgulamışlardır. Bebeklikte oluşan bağlanma stilinin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerde belirleyici olması ile ilgili açıklayıcı mekanizma, genel olarak içsel işleyen modellere dayandırılmaktadır ve bu konuyla ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bilgilerin ışığında yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile ilgili farklı açıklamalar ortaya

atılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Hazan ve ark. (1988) yetişkinlikteki bağlanma ile bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanmanın önemli benzerlikleri olduğunu savunmuşlardır. Bebeklik döneminde bakım veren kişinin varlığında güvenlik hissetmesi gibi, yetişkinlik döneminde de eşinin varlığında kendini güvende hissetmektedir.

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin çocuklarla ilgili bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde, bağlanma stillerinin etkisini anlayabileceğimizi düşünmüşlerdir. Bağlanma stilleri insan yaşamının erken dönemlerinde gelişir ve kalıcı, durağan kabul edilir. Bu yüzden yaşamın sonraki dönemlerinde kişilerin romantik ilişkilerinde, eşleri ve kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olabilmektedir.

Bağlanma kuramının diğer önemli varsayımı ise, bebeklerin doğumdan sonraki dönemde kendisine bakım verecek ve koruyacak bir yetişkinin varlığında hayatta kalabileceklerine dayanmaktadır. Sonuç olarak, bebek bu süreçte yakınlık ve bakım sağlamaya yönelik davranışlar geliştirmeye başlar. Bu davranışlara bakıldığında aynı amaca hizmet eden bir sıra benzer davranıştan oluşur ve “davranışsal sistem” olarak değerlendirilir. Aynı vücut sıcaklığını ve kan basıncını kontrol eden fizyolojik sistemler gibi bağlanma sistemi de yakınlığı yeniden sağlamaya yönelik gülümseme, ağlama ya da takip etme gibi davranışları düzenlemektedir (Bowlby, 1980).

Bağlanma kuramında, bebek ile ebeveynin, bakım veren kişinin ilişki şeklinin, kişinin sonraki dönemlerde kuracağı yakın ilişkilerde belirleyici olduğu ileri sürülmektedir. İnsanlar hayatları boyunca sosyal ortamlarda bulunurlar, farklı insanlarla ilişki kurarlar. Bu sürecin birçok döneminde belirli kişilere (anne-baba, eş, arkadaş vs.) bağlanırlar. Bowlby (1973), bağlanmayı, kişilerin kendileri için önemli olan bireylere karşı geliştirdiği kuvvetli duygusal bağlar şeklinde tanımlamaktadır.

2.2.1. Bağlanma Stilleri ve Stres

Stresle karşılaşılan durumlarda bağlanma figürünün üç temel işlevi olduğu ileri sürülmektedir (Bowlby, 1993). Bunlar; *yakınlık sağlama*, *güvenlik üssü* ve *güvenli bir sığınak olma* şeklinde tanımlanmıştır.

Bowlby (1993), bebeklerin stresle karşılaştıkları durumlarda yakınlık sağlama ve güvenliği arttırmak için çaba harcadığını belirtmektedir. Bu nedenle yakınlık sağlayan

bağlanma figürü bebek için güvenliğin temsili haline gelir. Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının karşılanma derecesi önemlidir. Buna göre temel güven ya da güvensizlik duygusu gelişmektedir. Bağlanma figürü yakın olduğunda bebek, bağlanma figürü dışındaki insanlarla ilişki kurabileceği ve çevreyi araştırabileceği bir *güvenlik üssüne* sahip olmaktadır. Bağlanma figürü, kendisi uzaklaştığında, bebeğin yaşadığı sıkıntıyı, döndüğünde yatıştırmakta böylece *güvenli bir sığınak* işlevi görmektedir (Hazan ve Shaver, 2000).

Ainsworth'e (1969) göre bağlanmanın birçok özelliği vardır. Bağlanma için duygusal bir bağın oluşumu, oluşan duygusal bağın sürekli olması ve kişinin yakınlığı sürdürme ihtiyacı içinde olması ile karakterizedir. Bireyler kendi isteği dışındaki ayrılma durumlarında birtakım sıkıntılar yaşamaktadır. Bağlanma figürü ile yeniden bir araya geldiklerinde sıkıntıları hafifletmekte, geçmekte ve kişi mutlu olmaktadır. Kişi bağlanma figürünü kaybettiğinde ise yas sürecine girmektedir.

2.2.2 Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri

Mary Salter Ainsworth'ın bağlanma teorisine önemli katkıları olmuştur. Yabancı Durum isimli çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Uganda'lı bebekler ve annelerini gözlemlemiştir. Yaptığı gözlemlerle bağlanma davranışındaki bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Ainsworth, çocukların beslenme, ağlama, kucaklama, göz kontağı kurma gibi temel pek çok durumda her bir annenin bebeğine tepkisine dikkat ederek, onları evlerinde ve daha sonra ise Yabancı Durum adı verilen bir laboratuvara alarak gözlemlemiştir (Karen, 1990).

Yabancı Durum Testi'nde bebek yeni girdiği ortamda yalnızken, annesiyleken ve tanımadığı biri ile tek başınayken ne ölçüde araştırdığı ve annesinin dönmesine nasıl tepkiler verildiği ölçülmüştür. Çalışma her biri üçer dakika süren yedi kısımdan oluşmaktadır. Yabancı Durum çalışmasının başında anne ile çocuk bir odanın içerisindeyken. Anne ve çocuk odadayken bir yabancı odaya girer ve bir süre sonra anne odadan ayrılır. Anne sonradan tekrar odaya gelir ve tekrar çıkar böylece annenin ayrılmasına çocuğun verdiği tepkiler gözlemlenir. Bu gözlemler sonucu üç tip davranış örüntüsü görülmüştür: güvenli bağlanan bebekler, güvensiz kaçınmacı bebekler ve güvensiz kaygılı bağlanan bebekler (Page, 1999; Searle ve Meara, 1999; Akt. Weber, 2003).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bebekler gözlemlendiğinde ilk ayrılımda oynadığı oyuna ara vermiş ve anneyi özlediğini gösteren davranışlarda bulunmuşlardır. Anneleri odaya geri geldiğinde kısa bir etkileşimde bulunmuşlardır. Daha sonra sakinleşmişler ve oyunlarına geri dönmüşlerdir. Bebeklerin ikinci ayrılımda ağladıkları gözlenmiştir. Güvenli bağlanan bebeklerin anneleri ile ilişkilerine bakıldığında, annelerin bebeğin ağlama ve diğer rahatsızlık sinyallerine duyarlı oldukları ve hemen tepki gösterdikleri görülmüştür (Ainsworth, 1978). Laible ve arkadaşları (2004) nın yaptığı araştırmada güvenli bağlanmaya sahip olan çocukların ve kendisine bakım veren kişiye olumu bağlanan çocukların diğer çocuklara oranla daha sosyal olduklarını söylemişlerdir.

Güvensiz Kaçınmacı Bağlanma: Güvensiz-kaçınmacı bağlanan çocuk yapmacık olgunluk sergilemiştir. Anneleriyle beraber odaya alındıklarında annelerini görmezden gelmişler ve oyuncakları ile ilgilenmişlerdir. Anneleri odayı terk ettiğinde mutsuz olmuşlar ama anneleri geri döndüğünde yakın olmaya çalışmamışlardır (Ainsworth ve ark. 1978). Sürekli annenin geliş gidişlerinden etkilenmiyormuş gibi gözükmüşlerdir. Bu bebekler anneleri ile yakınlığı reddetmiş, tekrar birleştiklerinde annelerinden ayrılmış ve dikkatlerini oyuncaklarla oynamaya yöneltmişlerdir (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg, 1983). Ainsworth (1978) güvensiz-kaçınmacı bağlanan bebeklerin bu davranışlarını sağlıklı bulmuştur. Ebeveynlerin davranışlarına bakıldığında çocukların stresli oldukları zamanlarda destek vermedikleri, temas göstermedikleri, çocuklarını sürekli reddettikleri ve yalnız bıraktıkları görülmüştür. Güvensiz-kaçınmacı bağlanan bebeklerin anneleri ile olan ilişkilerine bakıldığında, annelerin çoğunlukla müdahale eden, sürekli reddeden ve duyarsız oldukları görülmüştür.

Güvensiz Kaygılı Bağlanma: Güvensiz-kaygılı bağlanan bebekler anneleri gittiklerinde, annelerinin nerde olduklarıyla çok fazla ilgilenmişlerdir. Bu yüzden keşfetme davranışında çok fazla bulunmamışlardır. Anneleri yokken kaygılı olan bebekler, anneleri geldiğinde sakinleşmemişler ve direnç, kızgınlık duyguları göstermişlerdir. Bu çocukların anneleri ile olan ilişkilerine bakıldığında annenin tutarsız olduğu görülmüştür. Anne bazen çok sıcak, bazen de çocuklarına hiç ilgi göstermedikleri görülmüştür. Büyük olasılıkla onlar, hala kendi kayıpları, travmaları, çözümlenmemiş bağlanma ilişkileri tarafından rahatsız edilmektedirler (Belsky ve Cassidy, 1994). Anne eğer güven temeli

sağlayamamışsa çocuk güvensiz ve dünyaya olan keşfi ve ilerlemesi engellenmiş olur (Karen,1990).

2.2.3 Yetişkinlikte Bağlanma ve Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma süreci çocukların hayatında olduğu kadar yetişkinlerin hayatı için de önemlidir. Bowlby (1982), yetişkinler tarafından gösterilen bağlanma davranışının çocuklukta bağlanma davranışının devamı niteliğinde olduğunu öne sürmektedir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından Bowlby'nin bağlanma sistemi yetişkinlerin romantik, ikili ilişkilerine uyarlanmıştır. Yetişkinlerin, çocukluğunda ona bakan kişiyle arasındaki ilişkiyi gelecek yaşantısına taşıdığı görülmüştür. Yetişkinler de aynı bebekler gibi onları rahatsız eden olumsuz bir durumla karşılaştıklarında sakinleşmek ve güvende hissetmek için eşlerine yakın olmayı istemektedir. Kişilerin geçmişindeki bağlanma şekline göre kendilerine ve ilişkilerine olan beklentileri şekillenmektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Ebeveynlerin bağlanma biçimleri çocuklarının bağlanma gelişimi açısından oldukça önemlidir. Parker (1994)'in yaptığı çalışmada büyük annelerin bağlanma davranışının kızları ve hatta torunları üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Annenin çocuğuna karşı tutumları çocuğunun gelecek yaşantısında önemli rol oynamakta ve annenin sıcak davranışları ve olumlu kabulü çocuğun güvenli bağlanmasını sağlamaktadır (Perris ve Anderson, 2000). Güvenli bağlanmaya sahip anneler, çocuklarına çok daha sıcak ve yakın davranmaktadır (Cohn ve Cowan, 1992). Annesinden yeterli şefkati göremeyen çocuklar, güvensiz, tedirgin ya da tepkili olabilmektedirler (Fraley ve Shaver, 2000).

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin çocuklarla ilgili bağlanma kuramını temel almışlardır. Bağlanma kuramını yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde, bağlanma stillerinin etkisini anlayabileceğimizi düşünmüşlerdir. İnsan hayatının ilk yıllarında oluşmaya başlayan bağlanma stilleri ve zihinsel temsiller kalıcı kabul edildiğinden hayatın sonraki yıllarında kişilerin romantik ilişkilerinde, eşleri ve kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olabilecektir.

Hazan ve Shaver (1987), bu düşüncelerini kanıtlamak amacıyla her biri Ainsworth'un üç ayrı bağlanma stilini açıklayan yazı yazmışlardır. Bu yazıyı yetişkin örneklem grubuna sunmuşlardır ve kendilerine uygun olanı seçmelerini istemişlerdir.

Ayrıca örneklem grubundaki katılımcılara, zihinsel temsiller, çocukluk dönemindeki aile ilişkileri ile ilgili sorular da sormuşlardır. Yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında, çocukluk döneminde aileyle sevgi dolu ve sıcak bir ilişki ortamının olması, güvenli bağlanmanın en önemli belirleyicisi olduğunu vurgulamaktadır. Ailesinden reddedici ve kaçınmacı tutumlar gören yetişkinler ise kaçınan bağlanma stiline sahip olarak konumlandırılmıştır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler aile ilişkilerini hem uzak hem de sıcak boyutları olan tutarsız bir ilişki olarak tanımlamışlardır. Sonuç olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin, yakın ilişkilerde güçlük çekmediğini, ilişkilerinin uyumlu olduğu, uzun süre devam ettiği görülmüştür. Bu grup romantik ilişkilerinde de mutlu, huzurlu, kendisine güvenli ve eşinin hatalarına karşı destekleyici tutum sergilemektedir. Bağlanma stili kaygılı-kararsız olan yetişkinler ise eşleri tarafından terk edilmekten korktukları, aşırı kıskanç davranışlarda buldukları, uç bir cinsel çekime odaklandıkları ve duygusal açıdan dengesiz bir tutum içinde oldukları gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yakın ilişki kurmaktan uzak durmaktadır. Eşlerine soğuk ve uzak davranmaktadırlar.

Yetişkinlikteki bağlanma stilleri, çocuklukta bağlanma stillerine benzemektedir. Ancak bazı açılardan farklılık göstermektedir. Weiss (1982)'e göre çocuklukta bağlanma tek taraflıdır. Yetişkinlikte olan bağlanma ise karşılıklıdır. Bu açıdan farklı olduğunu öne sürmüştür. Yetişkinlikte her iki eş de birbirlerine karşılıklı olarak bakım sağlar. Bebeklikte ise bu ihtiyacı sadece ebeveyn karşılar. Ebeveynin bu ihtiyacını çocuk karşılayamaz. Bir diğer fark ise yetişkinlikte bağlanılan kişinin yaş grubunun aynı olması ve cinsel partner olmasıdır. Tablo 2.1'de bağlanma davranışı özelliklerinin gelişim dönemlerine göre değişimini görülmektedir.

Tablo 2.1. Bağlanma Davranışı Özellikleri

BAĞLANMA DAVRANIŞI	BEBEKLİKTE VE ÇOCUKLUKTA BAĞLANMA	ERGENLİKTE BAĞLANMA	YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA
BAĞLANMA FİGÜRÜ	Anne ya da birincil bakıcı	Akran, arkadaş	Eş, Romantik partner
BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN NİTELİĞİ	Tamamlayıcıdır	Karşılıklıdır	Karşılıklıdır
BAĞLANMANIN TANIMLAYICI ÖGELERİ	Yakınlığı koruma, Güvence üssü, güvenli sığınak	Özerkliğini kabul ettirme, duygusal bağ kurma	Bağlanma, bakım, cinsel birleşme
BAĞLANMA STİLLERİ	Güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık (yönü belirsiz) bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık (yönü belirsiz) bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma. Dörtlü bağlanma modeli (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu kaçınan bağlanma, kayıtsız bağlanma).
BAĞLANMADA ETKİLEŞİMLER	Dışsal, Gözlemlenebilir	İçsel, temsil edilebilir	İçsel, temsil edilebilir

Tablo 2.1. Bebeklik ve çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma davranışları görülmektedir (Akt. Onur, 2006).

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stillerini “Dörtlü Bağlanma” adını verdikleri bir modelle açıklamışlardır (Tablo 2.2). Bu dört boyutlu modelde yetişkin bağlanma stilleri “kendilik ve başkaları” modeli olmak üzere iki boyut üzerinde tanımlanmıştır. Benlik modeli, bireyin kendilik değeri için başkalarına olan duygusal bağımlılığı ile ilişkiliyken, başkaları modeli başkalarının gereksinim duyulduğunda

ulaşılır olup olmadığı ile ilişkilidir (Keser, 2006). Başkaları modeli, başkalarının iyi niyetli ve gereksinim olduğunda ulaşılabilir olduğuna ilişkin beklentileri ifade eder. Başkaları modelinin olumlu olması, yakın ilişkilerde destek ve yakınlık aramaktan çekinmemeyi; başkaları modelinin olumsuz olması ise başkaları için olumsuz beklentiler taşımayı ifade etmektedir (Güngör, 2000).

Tablo 2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)

		Kendilik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Başkaları Modeli	Olumlu	GÜVENLİ (Yakınlığa karşı rahatlık ve otonomi)	SAPLANTILI (İlişkilerde saplantılı olma)
	Olumsuz	KAYITSIZ (Yakınlığa karşı kayıtsızlık ve karşıt bağımlılık)	KORKULU (Yakınlığa karşı korku ve sosyal olarak içe çekilme)

Tablo 2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM) (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma Stili: Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre güvenli bağlanma stilinde kişinin kendilik ve başkaları algısı olumludur. Bu kişiler kendilerini sevmeye layık kişiler olarak görürler. Ayrıca diğer kişilerinde sevmeye layık olduğunu düşünürler. Collins (1996)'e göre güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, sosyal yaşamlarında olumlu inançlara sahiptir. Karşılarındaki insanlara güvenirlere ve iyi niyetli olduklarına inanırlar. Anlaşmazlık durumlarında ise ılımlı ve olumlu davranışlar sergilerler. Bartholomew ve Horowitz, güvenli bağlanan bireylerin, diğer kişilerle kolaylıkla yakınlık kurduklarını ve bu konuda daha az kaygı yaşadıklarını, diğer kişilerin onayına daha az gereksinim duyduklarını ve dolayısıyla da özerk kalmayı başarabildiklerini belirtmişlerdir (Üretmen, 2003).Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler

ikili ilişkilerde bağımsızlıklarını ve yakınlıklarını dengeli biçimde yaşarlar. Kişilerarası ilişkiler de ise, uzun süreli ve doyum verici ilişki yaşarlar.

Saplantılı Bağlanma Stili: Saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişiler kendileriyle ilgili olumsuz algıya sahipken diğer kişiler karşı olumlu algılara sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu kişilerin geçmiş yaşantısına bakıldığında anne-baba sevgisini ve onayını yeterince alamadıkları görülmektedir (Crain, 1992). Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin en belirgin özelliği kendine güvensizlik ve düşük özgüvendir. Bundan dolayı reddedilmekten ve eşleri tarafından terk edilmekten oldukça korkarlar. Saplantılı bağlanan bireyler, eşlerine ya da çevresindekilerle duygusal anlamda çok yakın olmak ister, yakınlık kuramadıklarında kendilerini huzursuz hissederler. Bu yakınlık istekleri zaman zaman partnerlerine bağımlı olmalarına yol açabilir (Hazan ve Shaver, 1990). Birlikte oldukları eşlerine yoğun öfke ve kıskançlık hissederler (Sümer ve Güngör, 1999). Partnerlerine kendilerinden çok sık bahsederler, aşık olma ve ayrılma durumları çok dengesiz olduğundan kolayca aşık olup yok yere ayrılık kararı alırlar (Cooper, Shaver ve Collins, 1998). Feeney ve Noller (1990)'a göre ise, saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler eşlerini gerçek dışı bir şekilde olumlu görürler. Kendilerini ise eşlerinin gözünde değersiz görürler.

Korkulu Kaçınmacı Bağlanma Stili: Korkulu kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilik modeli ve başkaları modelindeki algıları olumsuzdur. Korkulu kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz hissederler. Başkalarının da reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünürler. Korkulu kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler duygusal yakınlık kurmak isteseler de karşısındakilere güvenemediğinden dolayı kendilerini huzursuz hisseder ve duygusal yakınlık kurmakta güçlük çekerler (Fraley ve Shaver, 2000). Bu stile sahip bireyler kendilerini değer verilmeye layık görmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Kaçınmacı Bağlanma Stili: Kayıtsız kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler olumlu kendilik ve olumsuz başkaları modeli görülür. Bu kişiler kendileri hakkında olumlu algıya sahiptirler. Ancak başkaları hakkında olumsuz algıya sahiptir. Kayıtsız kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler bağımsızlığa çok değer verir, yakın ilişkilerin ise önemli olmadığına inanırlar (Akt., Sümer ve Güngör, 1999). Araştırmalar kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin duygularını yoğun bir şekilde bastırmaya çalıştıklarını ve hislerini sakladıklarını göstermiştir (Fraley ve Shaver, 2000). Kaçınmacı bağlanma

stiline sahip kişiler için özgürlükleri çok önemlidir. Bu kişiler özgürlük arayışındadırlar. Özgürlük istekleri yakın ilişkilere girmekten kaçınmalarına neden olmaktadır. Çünkü başkalarına bağımlı olmak istememektedirler. Bu bağlanma stilindeki kişiler yakınlık ihtiyacını çoğunlukla reddederler.

2.3 Stres

Stres, çağımızın önemli sorunları arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Stres hayatın birçok alanında görülmektedir ve stresin yarattığı etkiler giderek daha fazla hissedilmektedir. Yaşam koşullarının değişmesi sonucu birçok kişi stres yaşamaya maruz kalmaktadır. Yaşadıkları bu strese bağlı olarak birçok psikolojik ve fizyolojik sorunlar, hastalıklar görülmeye başlamıştır.

Günümüzde çoğu insan için stres olgusu önemlidir. Ve çoğu insanın yaşamında stresin büyük etkisi ve yeri bulunmaktadır. Hemen her gün "bu bende büyük stres yaratıyor", "çok stresliyim", "ne kadar stresli bir gün" gibi ifadeler kullanılmaktadır. Stres olgusunu oluşturan kaynaklar, ifade biçimi, strese yüklenen anlamlar ve stresin önemi bireyden bireye değişmekte ve büyük farklılık göstermektedir. Bazı insanlar için sınava girmek, topluluk karşısında konuşmak, yeni bir insanla tanışmak ya da araba kullanmak stres kaynağı olabilmektedir. Kaynağı ne olursa olsun stres bireyi zorlayan, istenmeyen, rahatsızlık veren ve anksiyete düzeyini arttıran bir durum olarak değerlendirilebilir.

Yapılan stres tanımlarına bakıldığında 3 çeşit tanım olduğu görülmektedir. Bunlar;

1. Stres, "rahatsız edici" ve "hoş olmayan" durumların uyarıcısıdır.
2. Stres, organizmanın "rahatsız edici" ve "hoş olmayan" olaylar karşısında verdiği tepkidir.
3. Stres, birey ve çevre arasındaki uyum eksikliğidir.

Birinci grup tanımlamada (Lindeman, 1944), çevredeki stresli yaşam olaylarının psikolojik sıkıntıyı uyardığı belirtilir ve stres uyarıcıları gruplanır. İkinci grup tanımlamada, bireyin çevreden gelen "rahatsız edici" ve "hoş olmayan" uyaranlara karşı organizmadaki fizyolojik sistemlerin belirgin ve değişmez örüntülerden geçtiği vurgulanır (Selye, 1976). Üçüncü grup tanımlar ise ilk iki tanımlamayı da kapsamaktadır. Yani, bu

tanımlar, hem stres uyarıcısını hem de bireyin uyarıcıya ilişkin değerlendirmesini stres süreci içine almaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980; Akt. Yılmaz, 1993).

2.3.1 Stres Kaynakları

Cüceloğlu (2003)'na göre stres kaynaklarını ikiye ayrılmaktadır. İlk grup, bedenin içinde veya dışında olan uyarıcıları; ikinci grup ise bedensel veya psikolojik uyarıcıları kapsamaktadır.

Levi (1967), stres kaynaklarını dışsal fiziksel/çevresel stresler (soğuk, sıcak gibi), içsel fiziksel stresler (ilaçların etkileri gibi), olumsuz benlik kavramından kaynaklanan stres kaynakları (özgüven eksikliği gibi), ve sosyo- kültürel stres kaynakları (olumsuz sosyal çevre, mutsuz iş ortamı gibi) olarak açıklamıştır.

Yukarıda stres kaynakları ile ilgili olarak verilen tanımların yanı sıra stres kaynakları kişisel ve örgütsel kaynaklar şeklinde de sınıflandırılmaktadır.

2.3.1.1 Kişisel Stres Kaynakları

Kişisel stres kaynakları daha çok bireyin bedensel, psikolojik ve kişisel durumlarıyla ilgili olabilmektedir. Bireyin kişiliği ve duygusal yapısı, biyolojik yapısı, yüksek tansiyonu, aile sorunları, yaşam standartları ve alışkanlıkları, ekonomik durumları çeşitli yaş dönemi bunalımları, hayal kırıklığı yaşama anları gibi faktörler de bireysel stres kaynakları arasında sayılabilir (Aytaç, 2013).

Biyolojik ve sosyal bir varlık olan insanın yaşamını sürdürebilmesi için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerinin karşılanması sürecinde olumlu veya olumsuz gelişmeler, bireyin uyum düzeyini etkilemektedir. Birey bu uyum sürecinde hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik davranış ve duygular geliştirebilmektedir. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenmeler, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli bir şekilde etkileyip, çeşitli davranışlara neden olmaktadır. Bu durum da stres kaynakları arasında sayılan kişilik özelliklerinin etkisini göstermektedir (Kalyoncu, 2011).

2.3.2 Stresin Belirtileri

Stresin birçok farklı belirtisi vardır. Genel olarak yapılan araştırmalarda 3 grupta toplandığı görölmektedir. Bu belirtiler;

- Fiziksel belirtiler
- Davranışsal belirtiler
- Psikolojik belirtiler

2.3.2.1 Stresin Fiziksel Belirtileri

Stres durumundayken algılanan tehlikeye karşın vücudumuz da çeşitli tepkiler meydana gelmektedir.

Tekin'e göre stresin fiziksel belirtileri şunlardır;

- “Baş ve boyun bölgesinde ağrılar, boyun kaslarının gerilmesi sonucu oluşan bir takım belirtiler,
- Uyku düzeninin bozulması, stresten uzaklaşmak için sürekli uyumak ya da stres yapıcıları zihninden uzaklaştıramadığı için uykuya dalamamak, çok geç yatmak veya çok erken uyanmak,
- Sırt ağrıları ya da sırtta yakın bölgelerde gerginlik hissi,
- Çene kaslarının kasılması ya da gece uykuları sırasında rastlanan diş gıcırdatma,
- Dolaşım sistemi rahatsızlıkları, kabız, aşırı tuvalete gitme ya da ishal,
- Deri döküntüleri veya deride canlılığın azalması,
- Vücut genelinde kas ağrıları kramplar,
- Yüksek tansiyon,
- Kalp krizi,
- Aşırı terleme,
- Yemek alışkanlıklarında değişiklik, az ya da aşırı yemek yeme, düzensiz yemek saatleri,

- Kendini aşırı derecede yorgun hissetme, vücudun bitkin düşmesi,
- Sık sık kaza ya da hata yapmak” (Tekin, 2010)

Pehlivan (1995)’a göre stresin fiziksel belirtileri; sindirim bozuklukları, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji, mide bulantısı olarak ifade edilmektedir.

Stres vücudumuzda çeşitli etkilere neden olmaktadır. Bu etkiler ise birçok hastalığa sebep olarak ortaya çıkmaktadır.

2.3.2.2 Stresin Davranışsal Belirtileri

Stres durumu sonucunda, bireylerde davranış anlamında da değişimler olmaktadır. Bu değişimler ise dışarıdan gözlemlenebilen davranışlar olarak yansımaktadır. Stresin pek çok davranışsal belirtisi vardır.

Davranışla ilgili stres belirtileri; uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yeme isteğinde artış, sigara kullanma, alkol kullanma olarak ifade edilmektedir (Pehlivan, 1995). Ayrıca hızlı konuşma, yerinde duramama, uyku düzensizliği sonucunda verimlilik boyutunda düşme, devamsızlık boyutu gibi alanlarda kendini gösterebilir (Ceyhun, 2006).

Stresin diğer davranışsal belirtileri ise; insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak, kazalarda artıştır (Toydemir, 2005).

2.3.2.3 Stresin Psikolojik Belirtileri

Stres durumu sonucunda ortaya çıkan psikolojik belirtiler; anksiyete (kaygı), depresyon, uykusuzluk ve tükenmedir (Öner, 1983). Ayrıca içinde bir boşluk hissetme, hayatın anlamının kaybolması düşüncesi, suçluluk duygusu, suç işleme eğilimi, yalnızlık ve geri çekilme, iletişim problemleri, huzursuzluk, kızgınlık, depresyon, kâbus görme, aşırı ağlama veya gülme, heyecan duymama, konsantrasyon sağlayamama, karamsarlık, can sıkıntısı, sinirlilik (Rowshan, 2003) olarak ifade edilmektedir.

Duygusal anlamda stresin belirtileri ise, sürekli tedirginlik, çevredekilere duyulan öfke, bastırılmış öfke, hayattan sıkılma, yaşamla ilişki kuramama duygusu, parasal endişeler, gülememe, ihmal edilmişlik duygusu, hastalık veya ölüm korkusu, ihmal

edilmişlik duygusu, başarısızlık kaygısı, sorunlarını tartışmama duygusu, kapalı yerler, depresyon, yüksekten vb. şeylerden korkma, konsantrasyon bozukluğudur (Aytaç, 2013).

Açıklamalarda da anlatıldığı gibi, stres karşısında vücudumuzda çeşitli psikolojik tepkiler meydana gelmektedir.

2.3.3 Stresin Sonuçları

Stresin sonuçları kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Benzer özellikte olan kişilerde bile farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Stresin sonuçları bireyleri farklı etkilemektedir. Yapılan araştırmalar sonucu genel olarak stresin sonuçları bireysel sonuçlar ve örgütsel sonuçlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.3.3.1 Stresin Bireysel Sonuçları

Bireysel sonuçlar incelendiğinde çoğunlukla sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Bireysel sonuçlar arasında; fizyolojik sonuçlar, psikolojik sonuçlar, davranışsal sonuçlar ve duygusal-bilişsel sonuçlar yer almaktadır.

Kalp atışlarının çok miktarda olması, çarpıntı, ateş olgusu, baş dönmesi, solunum zorluğu, boğazda yutkunamama, titreme, yaygın bir şekilde baş ağrısı, mide ve kaslarda rahatsızlık, hazım güçlüğü, yorgunluk, göğüs ağrısı, hipertansiyon, cinsel iktidarsızlık, şeker hastalığı, egzema, sedef hastalıkları, saç ve kıl dökülmesi kireçlenme, migren ve kronik baş ağrıları gibi belirtiler stresin neden olduğu belirtilerdendir (Aytaç,2013).

Köknel (1987)'e göre stresle ilgili hastalıkları ise: Kalp-damar hastalıkları, dolaşım ve solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, üreme sistemi hastalıkları, iç salgı bezleri hastalıkları, deri hastalıkları, hareket sistemi hastalıkları ve migrendir. Bu hastalıklar arasında en yaygın görülenleri kalp, yüksek tansiyon, mide ülseri, migren ve kanserdir.

Yaşanılan stres olaylarından bazıları insanları fizyolojik olarak etkilerken bazıları da psikolojik olarak etkilemektedir. Anksiyete ve depresyon yaşanan stres nedeniyle oluşan psikolojik sonuçtur. Kişilerde kararsızlık, unutkanlık, eleştiriye tahammülsüzlük, kendi kendini aşırı eleştirme, sinirlilik, gerilim, kötü tavırlar, düşmanlık hissi, mutsuzluk, suçluluk, utanma, mizaç dengesizliği, yalnızlık hissi, kıskançlık gibi durumlar gözlenebilmektedir (Kalyoncu, 2011).

Bireysel sonuçlardan bir diğeri ise bireylerin alkol, sigara, uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı madde kullanması olarak ortaya çıkmaktadır.

2.3.4 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

İnsanlar hayatları boyunca birçok farklı olayla karşılaşır. Her zaman mutlu ve huzurlu olmak isteseler de yaşamları boyunca sadece mutluluk verici olaylarla karşılaşmazlar. İstenirse de karşılaşılan olumsuz olaylar sonucu kişi, duyduğu sıkıntı ve zorlanmayı hafifletmek ve sorunun üstesinden gelerek eski uyum düzeyine ulaşmak için çeşitli yollar denemektedir. İşte bu noktada stres ve stresle başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir (Yamaç, 2009).

Psikoloji tarihinde stresle başa çıkma kaynakları ve süreçleri, beş değişik açıdan değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Bunlar; Bilinçdışı savunma mekanizmaları, bireysel kaynaklar, problem çözme çabaları, genetik olarak programlanmış bir tepki ve uyum yapmaya yönelik sürekli değişebilen bilişsel-davranışsal çabalar.

Baş çıkma stratejilerini farklı sınıflandırmasını yapan araştırmacılardan biri olan Amirkhan (1990), bu stratejileri şu şekilde sıralamaktadır (Akt. Korkut, 2007):

Problem Çözme: Problem çözme stratejisi, stres yapıcıların farkındalığından çok onların yönlendirilmesini içermektedir. Problem çözme stratejisi, belirgin ve araçsal bir stratejidir.

Sosyal Destek Arama: Zor durumlarda yakın çevreden görülen sosyal desteğin, stres verici olayların etkisini azaltmada rolü vardır. Bu destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kişiye değer verildiğinin hissettirilmesi, stres vericilerle baş etmek için öneriler getirilmesini kapsamaktadır. Bu strateji daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaçınma: Bu strateji, davranış olarak bireyin kendisini engelleyen veya tehdit eden yaşantılardan uzaklaştırma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma, geri çekilme, mantığa bürüne gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen bir savunma tepkisidir. Birey,

yaşadığı stresli durumu olduğu gibi kabul etmek zorunda olduğunda, daha çok kaçınma stratejisini kullanmaktadır. Bu strateji, olası duygusal stratejilerden biridir.

Folkman ve Lazarus (1984), stresle başa çıkma stratejilerini, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki gruba ayırmıştır.

Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı Yaklaşım: Problem odaklı başa çıkma, stres yaratan olay ya da durumu değiştirmeye, yarattığı etkileri azaltmaya, oluşan etkileri ortadan kaldırmayı kapsar. Bu nedenle birey davranışlarını ya da çevresini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımdaki kişiler yaptıkları değerlendirmeler sonucu stres kaynağının kontrol edilebilir olduğuna inanırlar ve harekete geçerler (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu yaklaşımın iki temel dinamiği olan özgüven ve kontrol edebilirlik algısı, psikolojik stres vericilerin negatif etkisini azaltmada etkin bir role sahiptir (Holahan ve Moos, 1985).

Problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan kişi, var olan sorunu çözülebilecek bir problem olarak algılar, dikkatlice onu tanımlamaya çalışır, var olanı ortaya çıkarır ya da yeni bir çözüm yolu bulur (etkili ya da uyumlu başa çıkma tepkileri), seçilen çözümü uygular ve son olarak da dikkatlice ortaya çıkan sonucu araştırır ve değerlendirir (Dobson ve Dozais, 2001).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkma, stres yaratan olay ya da durumun sonucunda oluşan olumsuz duyguların kontrolü ve olumlu olmasını sağlamaya yöneliktir. Duygu odaklı başa çıkma tarzı, bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). İnsanlar olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar (Atkinson vd., 1999).

İki farklı yaklaşıma genel olarak bakıldığında problem odaklı başa çıkma yaklaşımında karşılaşılan stresli durum sorun çözülerek, karar verilerek veya direkt eylemde bulunarak çözülmeye çalışılır iken duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında stres veren duygular düzeltilerek çözülmeye çalışılır (Folkman ve Lazarus, 1985). Literatürde yer alan çalışmalarda da duygu odaklı başa çıkma yöntemleri, problem odaklı başa çıkma yöntemlerine kıyasla stres ve hastalıkla daha çok ilişkilendirilmektedir (Soderstrom ve ark., 2000).

Duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tutumlarının yanı sıra ilaçlar da, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemdir. Bazı ilaçlar stresi azaltmada etkin bir şekilde etkisi bulunmaktadır. Ancak uzmanlar tarafından çok tercih edilmektedir. Çünkü kullanılan bu ilaçlar, kişinin stresle başa çıkmasından ziyade ondan kaçınmasına neden olmaktadır. Sağlıklı ve uyumlu kişilerin ilaçsız bir şekilde stresle baş edebilmeleri gerekir (İnanç, 1997).

2.3.5 Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Uyumu

Stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumunu nasıl etkilendiği yönünde araştırmalar yapılmıştır.

Yapılan araştırmada evlilik sorunu olan ve olmayan çiftlerin, stresle başa çıkma ile duygusal stres ve yaşam stresi arasındaki ilişkileri değerlendirilmiştir. Uygulamaya katılan çiftler üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup, evlilik uyum puanları düşük, ikinci grup eşlerden birinin yüksek diğerinin düşük olan çiftlerden, üçüncü grup ise, her iki eşin de puanının yüksek olduğu çiftlerden oluşturulmuştur. Erkeklerin evliliklerindeki uyum düzeylerinin düşük olduğu durumlarda, her iki eşte daha fazla depresif semptom, yaşam stresi ve uyumsuz başa çıkma zorluğu olduğu görülürken, evlilik doyum düzeyleri düşük olan kadında ise, sadece kadının işlevselliğinin etkilendiği görülmüştür (Whiffen & Gotlib, 1989).

Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1998) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, stresle başa çıkmak için erkekler inkar (pasif olarak başa çıkma), kadınlar ise uzaklaşma-kaçınma (aktif olarak başa çıkma) kullandıkları ve kullanılan aktif veya pasif başa çıkma yollarının evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilediği ve evlilik doyumunu üzerinde problem odaklı başa çıkma stratejilerinin olumlu açıdan daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan başka bir araştırmaya göre; çiftlerden, hem kendileri için değerlendirdikleri, hem de eşleri için stresle başa çıkmalarını değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuca bakıldığında çiftler kendileri ve eşleri hakkında verdikleri bilgilerin, ilişki uyumu ile ilgili olduğu bulunmuştur. Ayrıca evli kadınların eşlerini değerlendirmeleriyle, eşlerin ilişki uyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çiftlerin başa çıkma stilleri birbirine benzerse, evlilikteki uyumunda o kadar yüksek olacağı konusunda veriler de elde edilmiştir. Bireyler kendilerini ve partnerlerini benzer şekillerde stresle başa çıktıklarını algılayan bireylerin uyum düzeyleri daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Ptacek & Dodge, 1995).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Evli çiftlerde, evlilik uyumunu etkilediği düşünülen faktörlerden, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Katılımcılar seçilirken;

- Çalışmaya katılmaya gönüllü olma,
- İstanbul'da yaşama,
- Evli olma,
- Eşiyle birlikte yaşıyor olma kriterlerine uygunluk aranmıştır.

Araştırmanın katılımcıları 100 kadın, 100 erkek; toplam 200 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcıları gönüllülük esasına göre, ölçekleri yanıtlamışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin tamamı İstanbul'da yaşamaktadır. Evli eşlere birlikte uygulama yapılmasının araştırma ölçeklerinin güvenli bir biçimde uygulanmasını güçleştirebileceği ve dolayısıyla da araştırmanın güvenilirliğini etkileyeceği varsayılmıştır. Bu nedenle araştırmanın verileri, eşlerden yalnızca birine veri toplama araçları uygulanarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlı olduğundan, uygulanan 350'ye yakın formdan bazıları eksik doldurulduğundan dolayı araştırmadaki analiz 200 adet sorunsuz veri kullanılarak yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma grubu 100 kadın (%50) ve 100 erkekten (%50) oluşmakta olup, araştırmaya katılan bireyler tarafından doldurulan demografik bilgi formundan elde edilen bilgiler Tablo 3.1.'de yer almaktadır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların yaş ortalaması 34,53 (SS = 9,93; Min=20, Max=64) olup, erkeklerin yaş ortalaması 38,11 (SS =11,79; Min=21, Max=69) dır.

Tablo 3.1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bulguların Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	15	7.5
Ortaokul – Lise	43	21.5
Üniversite	107	53.5
Lisansüstü/Doktora	35	17.5
Eş Eğitim Durumu		
İlkokul	23	11.5
Ortaokul – Lise	40	20.0
Üniversite	89	44.5
Lisansüstü/Doktora	48	24.0
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	158	79.0
Çalışmıyor	22	11.0
Emekli	20	10.0
Eş Çalışma Durumu		
Çalışıyor	143	71.5
Çalışmıyor	38	19.0
Emekli	18	9.0
Aylık Gelir		
1000 – 2000TL	30	15.0
2001 – 3000TL	35	17.5
3001 – 4000TL	31	15.5
4001 – 5000TL	27	13.5
5001TL ve Üstü	72	36.0

Çocuk Sayısı		
Yok	84	42.0
1	31	15.5
2	50	25.0
3	29	14.5
4 ve Üstü	5	2.5
En Uzun Kaldığınız Yer		
Köy	6	3.0
Kasaba	11	5.5
Şehir-Büyükşehir	183	91.5

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşı ortalama 27.77 (SS = 7.36) olup, eşinin yaş ortalaması 27.61 (SS = 7.23) olarak belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %17,5'i (35) yüksek lisans/doktora mezunuyken, %53,5'i (n=107) üniversite mezunudur. Ortaokul- lise mezunlarının yüzdesi %21,5 (n=43) iken, ilköğretim mezunlarının ise %7,5'i (n=15) olarak görülmüştür.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %79,0'ı (n=158) çalışırken, %11,0'i (n=22) çalışmamaktadır. %10,0'u (n=20) emeklidir olup, eşlerinin %71,5'i (n=143) çalışırken, %19,0'u (n=38) çalışmamaktadır. %9,0'u (n=18) emeklidir.

Aylık gelire ilgili olarak verilen bilgilere bakıldığında, aylık geliri 1000 – 2000TL olan 30 (%15) birey, 2001 – 3000TL olan 35 (%17,5) birey, 3001 – 4000TL olan 31 (%15,5) birey, 4001-5000 TL olan 27 (%13,5) birey ve 5001 TL üzerinde olan 72 (%36,0) birey bulunmaktadır.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %42,0'ı (n=84) çocuk sahibi değildir. %15,5'i (n=31) 1 çocuğa sahip iken, %25,0'ı (n=50) 2 çocuğa sahiptir. 3 çocuğa sahip olan bireylerin yüzdesi %14,5 (n=29) iken, 4 ve üstü çocuğa sahip olan çiftlerin yüzdesi %2,5 (n=5) tir.

Tabloda görüldüğü üzere çalışmaya katılan evli bireylerin %3,0'ı (n=6) en uzun kaldığı yer köydür.%5,5'i (n=11) ise en uzun süre kasabada kalmıştır. En uzun kaldığı yer şehir-büyükşehir olan bölüm ise %91,5'i (n=183) oluşturmaktadır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları şöyledir:

- Bireysel Bilgi Formu
- Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)
- Çift Uyum Ölçeği
- İlişki Ölçekleri Anketi

3.4.1 Bireysel Bilgi Formu:

Araştırma için oluşturulan bireysel bilgi formu toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Formun ilk bölümünde araştırmanın amacı, uygulamanın nasıl yapılacağı, verilecek yanıtların bilimsel açıdan önemini vurgulayan ve formlardaki bilgilerin gizli tutulacağına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Formlar, çiftleri oluşturan kadın veya erkekler tarafından ayrı ayrı doldurulmuştur. Sorular, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, evlenme usulü, kaç yıllık evli oldukları, çocuğu olup olmadığını, varsa sayısını gibi bilgileri içermektedir (EK1).

3.4.2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bu ölçek, Folkman ve Lazarus'un "Başaçıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)"nden Durak ve Şahin (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal formunda 66 madde bulunmaktadır. Yapılan uyarlama çalışmasında 30 maddeye indirilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde; bireylerin stresli, sıkıntılı durumlarda başvurduğu başa çıkma yöntemlerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler, cevaplayan kişiler için uygunluğu 4'lü Likert tipi bir derecelendirmeye sorulmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için üç farklı çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda ölçekte yer alan 30 maddenin 5 faktörde toplandığı bulunmuştur. Bu faktörler, "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", "çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" ve "sosyal destek arama" olarak adlandırılmıştır. Belirlenen bu faktörlerin özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

Kendine Güvenli Yaklaşım: Bu faktörde iyimserlik, gelecekte umut, yaşam doyumu ile ilgili maddeler kapsamaktadır. Örneğin, “Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.”

İyimser Yaklaşım: Genel iyimserlik, hoşgörü ile ilgili maddeler yer almaktadır. Örneğin, “olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım”.

Çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım: Kötümserlik, umutsuzluk, çaresizlik ve kendini suçlama ile ilgili maddeler yer almaktadır. Örneğin, “sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.”

Boyun eğici yaklaşım: Kadercilik, kadere yenik düşme, sebatsızlık ile ilgili maddeleri kapsamaktadır. Örneğin, “iş olacağına varır” diye düşünürüm.

Sosyal destek arama: Başkalarına güven duyma, dayanışma ile ilgili maddelerden oluşur. Örneğin, “bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır”.

Ölçeğin puanlanmasında iki farklı yöntem kullanılmaktadır. Çalışmanın amacına göre, etkili-etkisiz yöntemler şeklinde bir gruplama yapılacaksa, “iyimser yaklaşım”, “kendine güvenli yaklaşım” ve “sosyal destek arama” alt ölçekleri (“sosyal desteğe başvurma” alt ölçeğinin 1. ve 9. maddeleri ters puanlanarak) “etkili başa çıkma yöntemleri” toplam puanı; “çaresiz yaklaşım/kendini suçlayıcı yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt ölçekleri de toplanarak “etkisiz başa çıkma yöntemleri” toplam puanı elde edilmektedir. Çalışma, ölçekten tek bir toplam puan elde etmeyi gerektiriyorsa, “etkisiz yöntemler” i oluşturan maddeler ters puanlanarak tüm ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Bu durumda, yükselen puanlar stresle daha iyi başa çıkma anlamına gelmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan analiz sonucuna göre: Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının, iyimser yaklaşım için 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ve sosyal destek arama faktörü için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin 8.,10.,14., 16., 20., 23., 26. maddeleri Kendine Güvenli Yaklaşım.;

2, 4., 6., 12., 18. maddeleri İyimser Yaklaşım.;

3., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri Çaresiz Yaklaşım.;

5., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri Boyun Eğici Yaklaşım.;

ve 1., 9., 29., 30. maddeleri ise Sosyal Destek Arama maddeleridir.

3.4.3 Çift Uyum Ölçeği

“Çift Uyum Ölçeği”nin Orijinal adı “Dyadic Adjustment Scale” dir. Spanier (1976) tarafından evli çiftler ve diğer ikili beraberliklerde, evlilik kalitesini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Geliştirilen Çift Uyum Ölçeği, Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yavuz (1995) tarafından yapılmıştır.

Çift Uyum Ölçeği, 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek likert tiplidir. 1–22. maddeler 6’lı, 23 ve 24. maddeler 5’li, 25–28. maddeler 6’lı likert tipi ve 29. ve 30. maddeleri 2 seçeneklidir. 31. ve 32. maddeler ise verilen seçeneklerden uygun olanının seçilmesine dayanmaktadır. Tüm ölçekten alınan en düşük puan “0” ve en yüksek puan “151” dir. Toplam puandaki yükselme evlilikteki uyumu göstermektedir. Puanın “98” den düşük olması evlilik uyumsuzluğuna işaret etmektedir.

Ölçek dört alt testten oluşmaktadır. Bunlar;

1) **Eşler arası fikir birliği:** On üç maddeden oluşmaktadır. 1.-3.,5.,7.-15. maddeleridir. Evlilik ilişkisi veya ikili beraberliklerdeki önemli konular üzerinde anlaşma boyutu ile ilgili maddelerdir.

2) **Çift doyumu:** On maddeden oluşmaktadır. 16.-23.,31.,32. maddelerdir. Duygu, iletişim ile ilgili olumlu, olumsuz özellikleri değerlendiren on maddeden oluşur.

3) **Eşler arası bağlılık:** Beş maddeden oluşmaktadır. 24.-28. Maddeleridir. Fikir alışverişleri, beraber geçirilen zamanda yapılanlar gibi maddelerden oluşmaktadır.

4) **Duygusal ifade:** Dört maddeden oluşmaktadır. 4., 6., 29. ve 30. Maddeleridir. Sevgi gösterme şekillerinde anlaşma, sevgi gösterme davranışları ile ilgili maddelerden oluşmaktadır.

Fışiloğlu ve Demir (2000), ölçeğin içsel tutarlılık güvenilirliğini .92 olarak ifade etmiştir. Ölçeğin alt testleri ve Cronbach α , iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Çift Doyumu ($\alpha=.83$), Eşler Arası Bağlılık ($\alpha=.82$), Eşler Arası Fikir Birliği ($\alpha=.84$), Duygusal İfade ($\alpha=.61$).

3.4.4 İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki ölçekleri anketi Griffin ve Bartolomew (1994), tarafından geliştirilmiştir. 1-7 arası likert tipi ölçektir.

Bu ölçeğin geliştirilme amacı, dört çeşit yetişkin bağlanma stilini ölçmektir. Bu stiller; güvensiz, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleridir. İlişki ölçekleri anketi, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği, ve Bartholomew ve Horowitz'in (1991) ilişki Anketi'nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin Türkçe'ye çevirisi Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. 3, 7, 8, 10, 17. maddelerin ortalamaları güvenli bağlanma stilini; 1, 4, 9 ve 14. maddelerin ortalamaları korkulu bağlanma stilini; 6,11 ve 15. maddelerin ortalamaları saplantılı bağlanma stilini ve 2, 5, 12, 13 ve 16. maddelerin ortalamaları kayıtsız bağlanma stilinin puanını vermektedir.

5, 7 ve 17. maddeler ters puanlanan maddelerdir. Dört bağlanma stilini yansıtan toplam puanlar, bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için de kullanılmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Katılımcılar, en yüksek ortalamaya sahip oldukları bağlanma stillerine göre dört bağlanma stilinden birinde sınıflandırılmaktadır (Güngör, 2000).

Ölçekteki alt ölçeklerin içtutarlık katsayıları, 0,27 ve 0,61 arasında olup, test-tekrar test güvenilirliği ise, 0,78 olarak bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

3.5. İşlem

Ölçme araçları, evli çiftlere araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Katılımcılara verilerin ve kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı özellikle ifade edilmiştir. Ölçme araçlarının yanıtlanması katılımcıların hızına göre 15-30 dakika arasında tamamlanmıştır. Veri toplama süreci 2015 şubat ayından 2016 Nisan ayına kadar sürmüştür. Verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bulgular kısmında evli bireylerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumuna olan etkisini belirlemek için elde edilen verilerin, istatistiksel yöntemler yoluyla analiz edilmesi ile ortaya çıkan sonuçların yorumlaması yapılmaktadır.

4.1. Çalışma Grubunun Evlilik Yaşantısına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikleri ile ilgili olarak bilgi formunda verdikleri bilgiler Tablo 4.1. de yer almaktadır.

Eş ile yakınlık düzeyine ilişkin bulgulara bakıldığında; %4,5'i (n=9) akraba iken, %9,5'i (n=19) uzaktan akrabadır. Akraba olmayanların oranı ise %83,5 (n=167)'tir.

Tablo 4.1. de yer alan bilgilere bakıldığında, çalışmaya katılan evli bireylerin %15,0'i (n=30) görücü usulü/isteyerek, %1,5'i (n=3) görücü usulü/istemeyerek evlenmiştir. %79,0'ı (n=158) ise severek (anlaşarak) evlenmiştir.

Oturulan evin kendi veya eşin ailesine olan yakınlığı sorgulandığında; çalışmaya katılan evli bireylerin %51,0'ı (n=102) ailesine yakın oturuyorken, %48,0'ı (n=96) ailesine uzak oturmaktadır. Eşin ailesine yakın oturma oranı %38,5'i (n=77) iken, %59,0'ı (n=118) eşinin ailesine uzak oturmaktadır.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %78,0'i (n=156) aile problemlerini konuşarak çözmektedir. %11,5'i (n=23) ise aile problemlerini kavga ederek çözmektedir. %6,5'i (n=13) aile problemlerini tartışarak çözmektedir.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %4,5'i (n=9) eşi ile sürekli iletişim zorluğu yaşarken, %69,5'i (n=139) eşi ile bazen iletişim zorluğu yaşamaktadır. %24,0'ı (n=48) ise eşi ile iletişim kurarken hiç zorluk yaşamamaktadır.

Çalışmaya katılan evli bireylerin %23,0'ı (n=46) eşi ile evlilikte sorunlar yaşamaktayken, %76,0'ı (n=152) evlilikte sorunlar yaşamamaktadır.

Tablo 4.1.

Bireylerin evlilikleri ile ilişkili olarak verdikleri demografik bilgiler

Eş İle Yakınlık Düzeyi	N	%
Akraba	9	4,5
Uzaktan Akraba	19	9,5
Akraba Değil	167	83,5
Nasıl Evlendiniz?		
Görücü Usulü/İsteyerek	30	15,0
Görücü Usulü/İstemeyerek	3	1,5
Severek (Anlaşarak)	158	79,0
Oturduğunuz Yerin Ailenize Yakınlığı		
Evet	102	51,0
Hayır	96	48,0
Oturduğunuz Yerin Eşinizin Ailesine Yakınlığı		
Evet	77	38,5
Hayır	118	59,0
Aile Problemleri Çözümü		
Konuşarak	156	78,0
Kavgı Ederek	23	11,5

Tartışarak	13	6,5
İletişim Zorluğu		
Sürekli	9	4,5
Bazen	139	69,5
Hiç	48	24,0
Evlilikte Sorunlar		
Evet	46	23,0
Hayır	152	76,0
Yardım Alma		
Evet	6	3,0
Hayır	118	59,0
Evlilik Yaşantısı		
İyi	121	60,5
Orta	69	34,5
Kötü	6	3,0

Örneklem grubunun %3,0'ı (n=6) eşi ile evlilikte yaşadığı sorunlar karşısında yardım almışken, %59,0'ı (n=118) evlilikte yaşadığı sorunlar karşısında yardım almamıştır.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin %60,5'i (n=121) evlilik yaşantısı iyi, %34,5'i (n=69) orta, %3'ü (n=6) ise kötü olarak tanımlamıştır.

4.2. Çiftler Arası Uyum, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Bağlanma Stillерinin Cinsiyete Göre Analizi

Eşler arası uyumun cinsiyete göre farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2.*Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

Çift Uyum Ölçeği	Kadın (n=100)		Erkek (n=99)		t	p
	M	SS	M	SS		
Fikir Birliği	25,09	7,07	30,57	11,36	4,09	,000**
Çift Uyumu	37,80	5,45	38,10	5,72	,37	,714
Eşler Arası Bağlılık	17,98	3,67	16,85	5,87	1,60	,110
Duygusal İfade	7,52	1,54	8,25	2,28	2,67	,008*
Toplam Eşler Arası Uyum	88,39	8,32	93,77	14,30	3,25	,001**

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

Fikir birliği alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(197)= 4,09, p<.001$]. Yapılan t-testi analizi sonucuna göre erkeklerin fikir birliği alt boyutundan elde ettiği ortalama puan, kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Duygusal ifade alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin duygusal ifade alt boyutundan elde ettiği ortalama puan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir [$t(197)= 2.67, p<.01$]. Toplam eşler arası uyum alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmekte olup [$t(197)= 3.25, p<.001$], erkeklerin toplam eşler arası uyum puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çift uyumu ve eşler arası bağlılık alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç tablo 4.3.'de yer almaktadır.

Tablo 4.3.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kadın		Erkek			
	(n=100)		(n=99)			
	M	SS	M	SS	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	12,04	3,47	13,31	3,80	2,45	,015*
İyimser Yaklaşım	9,25	2,91	10,15	2,63	2,30	,023*
Çaresiz Yaklaşım	15,69	3,37	15,57	3,54	,234	,816
Boyun Eğici Yaklaşım	15,71	3,34	15,63	3,42	,158	,878
Sosyal Destek Arama	8,04	2,05	8,60	1,97	1,93	,054*

*p<.05

Kendine güvenli yaklaşım alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(197)= 2.45, p<.05$]. Buna göre, erkeklerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan elde ettiği ortalama puan, kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. İyimser yaklaşım alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin iyimser yaklaşım alt boyutundan elde ettiği ortalama puan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir [$t(197)= 2.30, p<.05$]. Sosyal destek arama alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmekte olup [$t(197)= 1.93, p<.05$], erkeklerin sosyal destek arama puan ortalamasının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketinin cinsiyete göre farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç Tablo 4.4.'de yer almaktadır.

Tablo 4.4.

İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek			
	(n=100)		(n=99)			
	M	SS	M	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	3,73	1,34	3,55	,96	1,155	,250
Korkulu Bağlanma	4,14	,96	4,06	,91	,645	,520
Saplantılı Bağlanma	3,96	1,11	3,72	,99	1,535	,127
Kayıtsız Bağlanma	4,19	1,00	4,30	1,93	,459	,646

Bağlanma stillerine ilişkin t-testi analizi sonuçlarına bakıldığında güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilikte sorunlar yaşanma durumunun cinsiyete göre farklılık gösterip, göstermediğini değerlendirmek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda, evlilikte sorun yaşamanın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur ($\chi^2=,787$; $p>.05$).

Oturulan yerin aileye yakınlığı durumunun cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=2,257$; $p>.05$).

Oturulan yerin eşin ailesine yakınlığı durumunun cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=1,184$; $p>.05$).

4.3. Bağlanma Stilleri ve ift Uyumu Arasındaki İlişki

İlişki Ölçekleri alt boyutları ile ift Uyum Ölçeği alt boyutları arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı ilişkiler olup olmadığını kontrol etme amacı ile Pearson Momentler arpımı korelasyonu kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.5''de gösterilmiştir.

Tablo 4.5.

İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile ift Uyum Ölçeği Anketi Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Tablosu

	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
Eşler Arası Fikir Birliği	.136	-.149*	.018	-.059
Eşler Arası Uyum	.029	.096	.016	.015
Eşler Arası Bağlılık	-.079	.043	-.022	.003
Duygusal İfade	.109	-.170*	.010	-.043
Tüm Eşler Arası Uyum	.110	-.090	.015	-.047

* $p < .05$

Tablo 4.5''e bakıldığında güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile eşler arası fikir birliği, çift uyumu, eşler arası bağlılık, duygusal ifade ve tüm eşler arası uyum arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, korkulu bağlanma davranışı ile eşler arası fikir birliği ($r = -.149, p < .05$) ve duygusal ifade ($r = -.170, p < .05$) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre

korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin eşiyile fikir birliği oluşturma-bir anlamda fikirlerini ifade edebilme ve duygularını ifade edebilme olasılığı azalmaktadır.

İlişki Ölçekleri alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutları arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı ilişkiler olup olmadığını kontrol etme amacı ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6.

İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Tablosu

	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
Kendine Güvenli Yaklaşım	,118	-,139	-,029	-,050
İyimser Yaklaşım	,145*	-,120	,054	-,063
Çaresiz Yaklaşım	-,135	,086	,010	,121
Boyun Eğici Yaklaşım	-,164*	,067	,040	,093
Sosyal Destek Arama	-,064	,023	-,034	,037

* $p < .05$

Tablo 4.6'ya bakıldığında güvenli bağlanma ile iyimser yaklaşım davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .145$, $p < .05$). Yine güvenli bağlanma ile boyun eğici yaklaşım davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.164$, $p < .05$). Öte yandan, güvenli bağlanma ile kendine güvenli

yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili ile stresle başa çıkma tarzları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

4.4. Çift Uyumu ve Evlilik Süreci Arasındaki İlişki

Çift Uyum Ölçeği alt boyutları ile arkadaşlık süresi, flört süresi, nişanlılık süresi, evlilik süresi, evlenme yaşı ve eşin evlenme yaşı alt boyutları arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı ilişkiler olup olmadığını kontrol etme amacı ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7.

Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları ile Demografik Bilgilere İlişkin Korelasyon Tablosu

	Eşler Arası Fikir Birliği	Çift Uyumu	Duygusal İfade	Tüm Eşler Arası Uyum
Arkadaşlık Süresi	-,075	,164	-,145	-,029
Flört Süresi	-,118	,025	-,145	-,075
Nişanlılık Süresi	-,044	,011	-,080	-,044
Evlilik Süresi	,072	-,002	,079	-,017
Evlenme Yaşı	,142*	-,094	,089	,095
Eşin Evlenme Yaşı	-,338**	,297***	-,275**	,215**

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

Tablo 4.7’ye bakıldığında arkadaşlık süresi, flört süresi, nişanlılık süresi ve evlilik süresi ile eşler arası fikir birliği, çift uyumu, duygusal ifade ve tüm eşler arası uyum arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Evlenme yaşı ile eşler arası fikir birliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=.142, p<.05$) olup, evlenme yaşı arttıkça eşler arası fikir birliği oranı da artmaktadır.

Eşin evlenme yaşı ile duygusal ifade ($r=-.275, p<.01$) ve eşler arası fikir birliği ($r=-.338, p<.001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur olup, eşin evlenme yaşı arttıkça (veya azaldıkça), kendini duygusal olarak ifade etme ve fikir birliği sağlama oranı azalmaktadır (veya artmaktadır).

Eşin evlenme yaşı ile çift uyumu ($r=.297, p<.01$) ve tüm eşler arası uyum arasında ($r=.215, p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre eşin evlenme yaşı arttıkça çift uyumu ve tüm eşler arası uyum puanı da artmaktadır.

4.5. Çift Uyumu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Çift Uyum Ölçeği alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Anketi alt boyutları arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı ilişkiler olup olmadığını kontrol etme amacı ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.8. 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8.

Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Anketi Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Tablosu

	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Eşler Arası Fikir Birliği	,380**	,260**	-.146*	-,114	,144*
Eşler Arası Uyum	-,122	-,027	,103	,080	,099
Eşler Arası Bağlılık	-,028	--,021	-,027	,012	-,015

Duygusal İfade	,305**	,225**	-,164*	-,148*	,008
-----------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 4.8.'e bakıldığında eşler arası fikir birliği alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .380$, $p < .01$). Eşler arasında fikir birliği arttıkça bireylerin kendine güvenli davranışlarında olumlu yönde artış görülmektedir.

Eşler arası fikir birliği alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .260$, $p < .01$). Yine eşler arası fikir birliği alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.146$, $p < .05$).

Eşler arası fikir birliği alt boyutu ile sosyal destek arama alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .144$, $p < .05$).

Duygusal ifade alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .305$, $p < .01$).

Duygusal ifade alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .225$, $p < .01$). Yine duygusal ifade alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.164$, $p < .05$).

Duygusal ifade alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.148$, $p < .05$). Evli bireylerin birbirlerine duygularını ifade etmesi arttıkça, bireyin boyun eğici davranışlarında azalma görülmektedir.

4.6. Evlilik sorununun Çift Uyumu ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Olan Etkisi

Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, evlilikte sorun yaşanma durumuna göre farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç tablo 4.9.'de yer almaktadır.

Tablo 4.9. Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Evlilikte Sorun Yaşanma durumuna ilişkin t-testi Sonuçları

	Evet (N=46)		Hayır (N=152)		t	p
	M	SS	M	SS		
Eşler Arası Fikir Birliği	30,63	10,07	27,21	9,93	2,03	,04*
Çift Uyumu	15,19	2,43	15,76	3,70	,977	,33
Eşler Arası Bağlılık	16,58	3,59	17,61	5,23	1,25	,21
Duygusal İfade	8,26	1,98	7,81	2,00	1,32	,19
Tüm Eşler Arası Uyum	92,08	12,65	91,00	12,13	,527	,60
Stresle Başa Çıkma Ölçeği						
Kendine Güvenli Yaklaşım	13,28	3,68	12,51	3,69	1,24	,22
İyimser Yaklaşım	9,85	2,56	9,66	2,89	,386	,70
Boyun Eğici Yaklaşım	15,37	2,37	15,78	3,63	,725	,47
Sosyal Destek	8,48	1,93	8,29	2,07	,141	,88

*p<.05

Eşler arası fikir birliği alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında evlilikte sorun yaşanma durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(196)= 2.03, p<.05$]. Yapılan t-testi analizi sonucuna göre evlilikte sorun yaşayanların (M=30,63; SS=10,07) evlilikte sorun yaşamayanlara (M=27,21;SS=9,93) göre eşler arası fikir birliğinin boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çift uyum ölçeğinin diğer alt boyutları olan çift uyumu, eşler arası bağlılık ve duygusal olarak ifade edebilme alt boyutlarında evlilikte yaşanan sorunlara bağlı olarak anlamlı bir fark görülmediği bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.9.)

Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının evliliklerinde sorun yaşadıklarını ifade eden katılımcılar ile sorun yaşamadıklarını ifade edilen katılımcılar arasında anlamlı fark olmadığı saptanmış olup, stresle başa çıkma tarzının evlilikte yaşanan sorunlardan etkilenmediği bulgulanmıştır.

4.7. Aileye Yakın Oturmanın Çift Uyumu ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Olan Etkisi

Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, oturulan yerin aileye yakınlık durumunu farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç tablo 4.9.'de yer almaktadır.

Çift uyum ölçeğinin alt boyutları olan eşler arası fikir birliği, çift uyumu, eşler arası bağlılık, duygusal ifade ve tüm eşler arası uyum puanlarının araştırmaya katılan bireylerin ailelerine yakın oturmalarından etkilenmediği görülmüştür. Bir diğer ifade ile eşler arası uyum alt boyutları kişinin ailesine yakın oturup-oturmamasından etkilenmemektedir.

Tablo 4.10. Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Oturulan Yerin Aileye Yakınlığına ilişkin t-testi Sonuçları

Çiftler Arası Uyum	Evet (N = 102)		Hayır (N=96)		t	p
	M	SS	M	SS		
Eşler Arası Fikir Birliği	28,26	9,97	27,54	10,05	,508	,612
Çift Uyumu	15,47	3,48	15,82	3,41	,718	,474
Eşler Arası Bağlılık	17,26	3,97	17,50	5,77	,336	,737
Duygusal İfade	8,02	1,98	7,78	2,01	,873	,384
Tüm Eşler Arası Uyum	91,67	11,22	90,45	13,00	,707	,481
Stresle Başa Çıkma Tarzı						
Kendine Güvenli Yaklaşım	13,32	3,53	11,94	3,71	2,671	,008*

İyimser Yaklaşım	10,07	2,78	9,29	2,80	1,982	,049*
Boyun Eğici Yaklaşım	15,45	3,38	15,96	3,35	1,079	,282
Sosyal Destek	8,41	1,91	8,19	2,15	,761	,448

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

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşıma ait olan puan ortalamalarına bakıldığında aileye yakın oturma durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(196)= 2.67, p<.01$]. Buna göre ailesine yakın oturanların, ailesine uzak oturanlara göre kendine güvenli yaklaşım boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir. İyimser yaklaşım alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında aileye yakın oturma durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(196)= 1.98, p<.05$]. Yapılan t-testi analizi sonucuna göre ailesine yakın oturanların, ailesine uzak oturanlara göre iyimser yaklaşım boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutları olan boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek puanlarının aileye yakın oturma durumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermediği saptanmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

4.8. Eşin Ailesine Yakın Oturmanın Çift Uyumu ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Olan Etkisi

Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, oturlan yerin eşin ailesine yakınlık durumunun farklılığını analiz etmek için bağımsız t testi uygulanmış olup sonuç Tablo 4.11.'de yer almaktadır.

Tablo 4.11. Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Oturulan Yerin Eşin Ailesine Yakınlığına ilişkin t-testi Sonuçları

Çiftler Arası Uyum Ölçeği	Evet (N=77)		Hayır (N=118)		t	p
	M	SS	M	SS		
Eşler Arası Fikir Birliği	27,16	9,65	28,57	10,22	,960	,338
Çift Uyum	14,91	3,44	16,06	3,36	2,330	,021*
Eşler Arası Bağlılık	17,53	3,91	17,34	5,50	,256	,798
Duygusal İfade	8,00	2,00	7,86	1,99	,462	,644
Tüm Eşler Arası Uyum	89,40	11,09	92,51	12,53	1,773	,078
Stresle Başa Çıkma Tarzı						
Kendine Güvenli Yaklaşım	12,07	3,44	13,0	3,76	1,729	,085
İyimser Yaklaşım	9,12	2,85	10,05	2,72	2,287	,023*
Boyun Eğici Yaklaşım	14,63	3,35	16,37	3,24	3,608	,000**
Sosyal Destek	7,89	1,89	8,57	2,06	2,312	,022*

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

Çift uyum alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında eşin ailesine yakın oturuma durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(193)= 2.33$ $p<.05$]. Yapılan t-testi analizi sonucuna göre eşin ailesine uzak oturanların eşin ailesine yakın oturanlara göre çift uyum boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir. İyimser yaklaşım alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında eşin ailesine yakın oturuma durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir [$t(193)= 2.28$, $p<.05$]. Eşin ailesine uzak oturanların, eşin ailesine yakın oturanlara göre iyimser yaklaşım boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Boyun eğici yaklaşım alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında eşin ailesine yakın oturuma durumuna göre anlamlı bir fark [$t(193)= 3,61$, $p<.05$] görülmekte olup, eşin ailesine uzak oturanların, eşin ailesine yakın oturanlara göre boyun eğici yaklaşım boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu kısmında evli çiftlerde, evlilik uyumunu etkilediği düşünülen faktörlerden, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye yönelik bulguların sonuçlarına, bu sonuçların tartışmasına ve önerilere yer verilmiştir. Tartışma ve giriş bölümünde kullanılan “evlilik uyumu” ve “çift uyumu” aynı anlamda kullanılmaktadır. Bulguların sonuçlarına ilişkin yorumlar aşağıda yer almaktadır.

5.1. Cinsiyet ve Çift Uyumu

Çift uyum ölçeğinde eşler arası fikir birliği davranışının cinsiyete göre olan durumuna bakıldığında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Erkeklerin evlilik ilişkisinde veya ikili beraberliklerdeki önemli konular üzerinde anlaşma sağlama eğiliminin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal ifade alt boyutu ile cinsiyet durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre duygusal ifade boyutunda daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani erkeklerin sevgi gösterme davranışları kadınların sevgi gösterme davranışlarından daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde yapılan araştırma sonuçlarından farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Buunk ve arkadaşları (2001), erkeklerin kadınlara göre, duygusal tartışmadan daha fazla kaçındıklarını ve farklılıkları yumuşatmak istediklerini, kadınların ise; daha fazla duygu belirttiklerini ortaya koymuştur. Yapılan çalışma sonuçlarına göre kadınlar evlilikte sorun yaşadıklarını erkeklere göre daha fazla dile getirmektedirler.

Yapılan istatistiksel işlemlerde; evlilik uyumu ve eşler arası bağlılık alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde cinsiyetin evlilik uyumu üzerine etkileri konusunda çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalar cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterirken, bazı çalışmalar evlilik uyumunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Güngör (2007), erkeklerin evlilik doyum puanlarının kadınlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gökmen (2001), erkeklerin kadınlara

göre evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını belirtmiştir. Hamamcı (2005) ise, yaptığı çalışmada yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin evlilik uyumu üzerinde etkili olmadığını bulmuştur. Yine evli çiftlerle yapılan başka çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Çavuşoğlu, 2004; Polat, 2004). Anderson ve arkadaşları (2001) uzun süreli ilişki yaşayan çiftler arasında yaptıkları çalışmada, ilişki doyumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bu araştırma da cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde etkisi olmadığını gösteren araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

5.2. Cinsiyet ve Stresle Başa Çıkma Tarzı

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun cinsiyete anlamlı farklılık gösterdiği görülmüş olup, erkeklerin kendine güvenli yaklaşım boyutunda aldığı puan kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

İyimser yaklaşım alt boyutu ile cinsiyet durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre iyimser yaklaşım boyutunda daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani erkeklerin genel iyimserlik hali, hoşgörü davranışları, kadınların genel iyimserlik hali, hoşgörü davranışlarından daha yüksektir. Örneğin ölçekteki 'olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım' gibi maddelere erkekler kadınlardan daha yüksek puan vermiştir.

Sosyal destek arama alt boyutu erkeklerde kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüş olup, erkeklerin başkalarına güven duyma, dayanışma davranışları kadınlarınkinden daha yüksektir. Örneğin ölçekteki 'bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır' gibi sorulara erkekler kadınlardan daha yüksek puan vermişlerdir.

Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Cinsiyet ve stres ilişkisi başka araştırmalarda da incelenmiş ve cinsiyetin kesin olarak stresi etkileyen ya da etkilemeyen bir faktör olduğu kanısına tam olarak varılamamıştır. Çokluk (1999), Dolunay (2001) ve Gündüz (2004) 'ün araştırmalarının bulguları cinsiyetin stresi kesin olarak etkileyen bir faktör olmadığını ortaya koymuştur.

5.3 Bağlanma Stilleri (İlişki Ölçekleri Anketi) ve Cinsiyet

Araştırma sonucuna göre bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunamamıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmamakla beraber, güvenli bağlanma kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Marchand (2000), erkeklere göre kadınlarda kaygılı bağlanma biçimi algısının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Elde edilen sonuçlarda herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

5.4. Bağlanma Stili (İlişki Ölçekleri Anketi) ve Çift Uyum Ölçeği Anketi Arasındaki İlişki

Araştırmanın ana sorularından olan bağlanma biçimleri (stilleri) ile evlilik uyumu ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde, korkulu bağlanma biçimlerine sahip evli bireylerin fikir birliği ve duygusal ifade alt boyutlarında negatif korelasyon bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korkulu bağlanma arttıkça eşlerde fikir birliği, birbirleri ile önemli konularda konuşma, anlaşma iletişimi azalmaktadır. Yine korkulu bağlanma arttıkça eşlerde sevgi gösterme şekli, sevgisini ifade etme azalmaktadır.

Yapılan çalışma sonucunda, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucuna göre kaygılı bağlanma diğer bağlanma türlerine göre evlilik uyumu için daha önemli bir belirleyici olmuştur. Temelde kaygılı kişi terk edilmekten korkar ve bu korkunun getirdiği motivasyonla eşine yaklaşır. Buna karşın kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişi terk edilmekten ya da yalnız kalmaktan korksa da, bu korkusu onu eşinden uzak durmaya ve duygularını ifade etmemeye götürür (Sümer ve Güngör, 1999a). Yapılan başka bir çalışmada kaygılı bağlanmanın, kaçınan bağlanmaya göre evlilik uyumu için daha önemli bir belirleyici olduğu bildirilmiştir (Gallo ve Smith, 2001). Kobak ve Hazan (1991)'da araştırma sonuçlarında kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçiminin düşük evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Jones ve Cunningham (1996)'da ilişkide yüksek düzeyde kaygılanmanın ilişki uyumunu düşüreceğini bildirmişlerdir. Bu özellikler ise çoğunlukla kaygılı-güvensiz bağlananlarda mevcuttur. Yapılan bazı çalışma sonuçlarına bakıldığında (Feeney, 1999; Feeney, Noller ve Callan,1994) kişi hem kendisi hem de eşi kaygılı ise, ilişki uyumları

da olumsuz yönde olduğunu bildirmişleridir. Öte yandan, hem kişinin hem de eşinin rahat ve yakın olması ise ilişki uyumunu olumlu yönde artırmaktadır.

Ayrıca Cohn ve arkadaşları (1992), yaptıkları araştırma sonucuna göre güvenli bağlanma biçimi sergileyen çiftlerin daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir. Davila, Steinberg, Kachadourian ve Fincham (2004), ise güvensiz bağlanma biçimlerinin yakınlık kurmaktan kaçınma veya terk edilmeye karşı kaygılı olma gibi duygularla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna karşın, Feldman, Gowen ve Fisher (1998) araştırma sonucunda ilişkilerdeki uyum ile bağlanma stilleri arasında bir farklılık bulunmadığını dile getirmektedirler.

Nitekim bağlanma ile evlilik uyumu arasındaki ikili ilişkilerin incelendiği çoğu çalışmada, anlamlı ilişkilerin ortaya konduğu gözlenmektedir.

5.5 Bağlanma Stilleri (İlişki Ölçekleri Anketi) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

Araştırmanın alt amaçlarından bir diğeri bireylerin stresle başa çıkma ile bağlanma stilleri arasında ilişkinin olup olmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda güvenli bağlanma ile iyimser yaklaşım arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. İlişkilerine değer veren, bu tür ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte başarılı olan eşlerin daha iyimser ve hoşgörülü olduğu, sorunlar karşısında daha anlayışlı ve eşine karşı daha empatik davranışlar sergilediği öngörülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilen diğeri bulgu ise, güvenli bağlanma ile boyun eğici yaklaşım arasındaki ilişki incelendiğinde negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eşlerdeki güvenli bağlanmanın arttıkça, boyun eğici davranışlar azalmaktadır. Kişi eşine karşı ne kadar boyun eğici davranışlarda bulunuyorsa, kadere yenik düşmekten korkuyorsa o kadar güvenli bağlanma durumu azalmaktadır. İlişkisini sürdürmekte zorlanmakta, ilişkisine daha az değer vermektedir. Stresle başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan çalışma sonucunda, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

İlgili literatürde ise bireylerin stresle başa çıkma davranışlarının, bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Çünkü bağlanma ve stresle başa çıkma, stresli

olayların bilişsel olarak yorumlamasını ve kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını içermektedir (Compas, 1988; Steward ve arkadaşları, 1998). Genel olarak birey güvenli bir bağlanma stiline sahipse bu durum kişinin yaşamında yer alan stres ve kaygının etkilerini azaltan bir işlevi olmaktadır. Mikulincer ve Florian (1995), güvenli bağlanma stilinin, stresle başa çıkmaya yardımcı olan bir kaynak olduğunu söylemişlerdir. Sonuç olarak güvenli bağlanma, yaşam süresince stresle başa çıkılması için gerekli olan kaynaklarından biridir. Benzer şekilde güvenli bağlanma stiline sahip bireyler stresten kaynaklanan olumsuz duyguları kontrol altına alabildikleri (Mikulincer ve Florian, 1995), olumsuz duygu durumları yaşadıklarında bu olumsuz duyguları düzeltmede kendilerine güvendikleri (McCarthy ve ark., 2001), sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu ve stresle başa çıkma aracı olarak sosyal desteği daha sık ve etkili kullandıklarını (Kobak ve Sceery, 1988; David, Morris ve Kraus, 1998) belirtmişlerdir. Güvensiz bağlanma stilinin, stres ile karşılaştığında etkisiz başa çıkma yollarının kullanılmasına neden olduğu (Lopez ve ark., 2001; Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002); kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip olan kişilerin ise yüksek düzeyde olumsuz kaçınma davranışları (ilaç kullanma, içki içme gibi) sergiledikleri (Howard ve Medway, 2004) belirtilmiştir.

5.6. Çift Uyum Ölçeği ile Bazı Demografik Bilgilere Ait Bulguları

Flört süresi ile arkadaşlık süresi ve nişanlılık süresi incelendiğinde aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Flört süresinin arttıkça, arkadaşlık süresi ve nişanlılık süresinde artma görülmektedir.

Evlilik süresi ile evlenme yaşı ve eşin evlenme yaşı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlenme yaşı ve eşin evlenme yaşı arttıkça evlilik süresinde azalma görülmektedir. 25 yaşında evlenen bireyin evlilik süresi, 35 yaşında evlenen bireyinkinden daha yüksektir.

Eşler arası fikir birliği ile evlenme yaşı ve eşin evlenme yaşı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Eşler arası fikir birliği arttıkça, evlenme yaşında da artış olması öngörülmektedir. Yaşın ilerlemesi ile düşünce-muhakeme gücünde ilerlemeye bağlı olarak eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili önemli konularda daha iyi anlaşmış oldukları düşünülmektedir.

Ancak duygusal ifade ile eşin evlenme yaşı karşılaştırıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade boyutu arttıkça, eşin evlenme yaşının

azalması öngörülmektedir. Daha küçük yaşta evlenen eşlerin, duygularını daha açık bir şekilde ifade etmesi, sevgisini veya herhangi bir duygusunu anlatması ve davranışlarla yansıtması, daha büyük yaşta evlenen eşlere göre daha yüksektir.

Eşler arası çift uyumu ile eşin evlenme yaşı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eşin evlenme yaşı arttıkça, eşler arası uyumun artacağı öngörülebilir.

Yapılan araştırma sonucunda arkadaşlık süresi, flört süresi, nişanlılık süresi ve evlilik süresi ile eşler arası fikir birliği, çift uyumu, duygusal ifade ve tüm eşler arası uyum arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Literatürdeki bazı araştırma sonuçları yaş değişkeninin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu, uyumu anlamlı olarak yordadığını bildirmektedir (Tezer, 1994).Ancak bazı araştırma sonuçlarına bakıldığında yaşı, evlilik uyumu, ile farklılaşma göstermediği görülmektedir (Acar,1998; Erişti,2010 Fışıloğlu 1992).

Araştırma sonucuna göre duygusal ifade ile eşler arası fikir birliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eşlerin duygularını ifade etmesi arttıkça, eşler arası fikir birliği de artmaktadır. Eşler birbirlerine duygularını açık bir şekilde ifade ederlerse birbirlerini daha iyi anlarlar ve önemli konularda fikir birliği sağlayıp daha iyi anlaşılır

Ayrıca duygusal ifade ile çift uyumu karşılaştırıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade arttıkça, eşler arası uyumun azaldığı görülmektedir. Eşlerin kendisini net bir şekilde ifade etmesi, duygularını anlatıp paylaşması karşı taraf için rahatsızlık verici bir durum olabileceği için çift uyumunda azalma olacağı düşünülebilir.

5.7. Çift Uyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

Araştırmanın alt amaçlarından bir diğeri ise bireylerin stresle başa çıkma ile çift uyumu arasında ilişkinin olup olmadığını saptamaktır.

Araştırmadan elde edilen bulgu, evlilik doyumu arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama çabaları artarken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzları sergileme eğilimi azalmaktadır. Bu bulgu, literatürdeki Kirby (2005)" nin çalışmasında evlilik doyumları yüksek çiftlerin

stres seviyeleri düşük, yaşam mutlulukları yüksek ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıkları daha fazla olmasıyla araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir.

5.8. Evlilikte Sorun Yaşanma Durumunun, Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Üzerindeki Etkileri

Stresle başa çıkma ve çift uyumu, evlilikte sorun yaşama durumuna göre incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre stresle başa çıkma ve çift uyumu ile evlilikte sorun yaşama davranışı arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda stresle başa çıkma ve evlilikte sorun yaşama durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Stresle başa çıkma tarzının evlilikte yaşanan sorunlardan etkilenmediği bulgulanmıştır.

Eşler arası fikir birliği alt boyutu ile evlilikte sorun yaşama durumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Evlilikte sorun yaşayan bireylerin eşler arası fikir birliğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Evliliğinde sorun yaşayan bireyler bu sorunları çözmek için daha çok evlilik ilişkisi veya ikili beraberliklerindeki önemli konular üzerinde fikir birliği sağlamaya çalışmaktadır. Navran (1967), tarafından yapılan araştırmada ise mutlu çiftlerin evliliklerinde sıkıntı ve sorun yaşayan çiftlere nazaran daha fazla konuştukları, birbirlerini ve sorunlarını daha iyi anladıkları ve kelimelerin ardında yatan duyguları daha iyi sezindikleri saptanmıştır.

Yapılan çalışma sonucunda çift uyumu ve duygusal olarak ifade edebilme alt boyutlarında evlilikte yaşanan sorunlara bağlı olarak anlamlı bir fark görülmediği bulunmuştur

Eşler arası bağlılık boyutu ile evlilikte sorun yaşama durumu incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak eşler arası bağlılığın, evlilikte sorun yaşamayanlarda daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Evliliği mutlu olan bireylerin birbirlerine bağlılığı, evliliğinde sorun yaşayan çiftlerden daha yüksektir.

5.9. Oturulan Yerin Aileye Yakınlık Durumunun, Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile İlişkisi

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından, kendine güvenli yaklaşım boyutu ile oturulan yerin aileye yakınlığı durumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Ailesine yakın oturan bireylerin kendine güvenli yaklaşım boyutu, ailesine uzak oturan bireylerden daha yüksektir. Ailesine yakın oturan bireylerin yaşam doyumu daha yüksektir. Kendisini daha iyimser ve gelecekte umutlu hisseder. Herhangi bir zorlukla karşılaştığında baş etme gücü, sorunla baş edeceğine dair inancı oldukça yüksektir.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından, iyimser yaklaşım alt boyutu ile oturulan yerin aileye yakınlığı durumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Ailesine yakın oturan bireylerin iyimser yaklaşım durumu, ailesine uzak oturan bireylerden daha yüksektir. Ailesine yakın oturan bireyler daha iyimser ve hoşgörülüdür. Örneğin, ailesine yakın olan bireyler ‘olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım’ maddesini işaretlemektedir.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutları olan boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek puanlarının aileye yakın oturma durumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermediği saptanmıştır.

Oturulan yerin aileye yakın olma durumu ve çift uyumu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Aileye yakın olma durumu ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.10. Oturulan Yerin Eşin Ailesine Yakınlık Durumunun, Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile İlişkisi

Eşler arası uyum ile oturulan yerin eşin ailesine yakınlığı durumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Eşin ailesine uzak oturan bireylerin çift uyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Eşin ailesine uzak oturan bireylerin genel doyumu, cinsellik doyumu ve genel uyumu eşin ailesine yakın oturan bireylere göre daha yüksektir. Eşin ailesine uzak oturan bireyler ‘Boşanmayı, ayrı yaşamayı veya ilişkinizi sonlandırmayı ne sıklıkta tartışıyor veya düşünüyorsunuz? Kavga sonrasında siz veya

eşiniz ne sıklıkta evi terk eder?’ sorularına ‘asla düşünmem, evi terk etmem’ gibi oldukça yüksek cevaplar vermektedirler.

Eşler arası fikir birliği, eşler arası bağlılık ve duygusal ifade alt boyutları ile oturlan yerin eşin ailesine yakınlığı durumu arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemektedir. Eşin ailesine yakın olma durumu ile eşler arası fikir birliği, eşler arası bağlılık ve duygusal ifade arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

İyimser yaklaşım ile oturlan yerin eşin ailesine yakınlığı durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Eşin ailesine uzak oturan bireylerin genel iyimserlik hali daha yüksektir ve eşin ailesine yakın oturan bireylere göre daha hoşgörülüdür. Yaşadıkları olaylara daha olumlu bakarlar ve olumlu şekilde çözmek için çaba sarf ederler. Boyun eğici yaklaşım ile oturlan yerin eşin ailesine yakınlığı durumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Eşin ailesine uzak oturan bireyler boyun eğici davranışları, eşin ailesine yakın oturan bireylere göre daha yüksektir. Eşin ailesine uzak oturan bireyler kadercilik, kadere yenik düşme gibi düşünceleri, eşin ailesine yakın olanlara göre daha yüksektir.

Araştırma sonucuna göre oturlan yerin eşin ailesine yakınlığı, stresle başa çıkmayı ve eş uyumunu etkilemektedir.

5.11. Cinsiyetin, Oturlan Yerin Aileye Yakın Olma Durumu, Oturlan Yerin Eşin Ailesine Yakın Olma Durumu ve Evlilikte Sorun Yaşanma Durumu Üzerindeki Etkisi

Oturlan yerin aileye yakın olma durumunun, oturlan yerin eşin ailesine yakın olma durumunun ve evlilikte sorun yaşanma durumunun cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla χ^2 (ki-kare) testi uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre kadın veya erkek olmak ile oturlan yerin aileye yakın olma durumu, oturlan yerin eşin ailesine yakın olma durumu ve evlilikte sorun yaşanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

ÖNERİLER

Birincil olarak bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumuna olan etkisi incelenmiştir

Yerli, yabancı alan yayın incelendiğinde, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerle ilgili olarak çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Türkiye’de de bu konu ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalar için bir örnek teşkil edeceği dşnlmektedir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

Uygulamalara Yönelik neriler

1. Evlilik ilişkisini açıklamaya yönelik olan bu çalışma önleyici hizmetler kapsamında dşnlmektedir. Elde edilen bulgular ışığında güvensiz bağlanma biçimi sergileyen evli bireylere yönelik bireysel psikolojik danışma görüşmeleri ve evli bireylere yönelik yapılandırılmış grupla psikolojik danışma uygulamaları sonucunda bireylerin evlilik uyumlarını yükseleceği dşnlmektedir.
2. Araştırmanın değişkenleri kapsamında hazırlanacak seminer ve konferanslar sayesinde bireylerin ilişkilerinden sağlayacakları uyumun artacağı dşnlmektedir.

Gelecekteki Araştırmalara Yönelik neriler

Araştırmada ne çıkan, önemli ve bu konuda yapılabilecek araştırmalara yn verebilecek bazı öneriler söz konusudur:

1. Araştırmanın demografik özellikleri incelendiğinde, yapılacak araştırmaların daha geniş popülasyonda farklı örneklemelerde yapılması gereği görülmektedir.

2. Evli bireylerin genel ve ilişkiye özel bağlanma sistemlerine ayrı ayrı bakılarak kuramsal alan genişletilebilir ve bu doğrultuda farklı uygulama sonuçları elde edilebilir.
3. Evlilik öncesi bireylerin bağlanma biçimleri araştırılıp araştırmalar boylamsal olarak sürdürülebilir.
4. Yapılacak araştırmalar benzer değişkenler üzerinden deneysel araştırmalarla sınıanabilir. Bu şekilde uygulayıcılara yönelik yeni veriler elde edilebilir.
5. Evlilik yaşantısından sağlanan genel doyumun evli bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında olumlu ve istendik algılar geliştirdiği araştırmalarca desteklenmektedir. Araştırmanın değişkenlerine evli bireylerin çocukları dahil edilerek, betimsel ve deneysel araştırmalar yapılması gereği düşünölmektedir. Bu şekilde elde edilecek bilgiler, evlilik ve aile yaşantısını araştırmaya ve açıklamaya yönelik yeni bulgular sunacağı düşünölmektedir.
6. Mevcut araştırma örnekleme genellikle gelir düzeyi ve eğitim düzeyi yüksek evli bireylere uygulanmıştır. Katılımcıların daha düşük gelir ve daha düşük eğitim seviyelerine sahip olmaları evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde daha farklı etkileri ortaya çıkarabilir. Bundan dolayı ileride yapılacak olan çalışmaların düşük-orta gelir ve düşük eğitim grubu temel alınarak, farklı demografik değişkenler eklenerek yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). *Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmetler kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, M.D. (1969). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Amirkan, J. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Anderson, S.A., Russel, C.S., & Schumm, W.R. (1983). Perceived marital quality and family life - cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and The Family*, 45, 127-139.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. ve Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aytaç, s. 6; <http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf>, (25.04.2015)
- Aytaç, s. 14; <http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf>, (25.04.2015)
- Aytaç, s. 15; <http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf>, (25.04.2015)
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1988). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları*. (6.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık psikolojisi: halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M., 1991 "Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", **Journal of Personality and Social Psychology**, 61, 226-244.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bayram, S., *Örgütsel Stres Faktörleri ve Rehber Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*, KOÜ, SBE, YYLT, Kocaeli, 2006, s. 40.

- Belsky, J., and J. Cassidy (1994) Attachment: Theory and Evidence. In *Development Through Life: A Hand-book for Clinicians*, M. Rutter and D. Hay, eds. Pp. 373-402. Oxford: Blackwell.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. & Richer, C. (1998). Predictive Validity Of Coping Strategies On Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology*. 12. 1, 112-132.
- Bowlby, J.: (1969) “*Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*”. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation: Anxiety and Anger*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J.: (1980) “*Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, Sadness and Depression*”. London: The Hogarth Press and the Institute.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment And Bowlby: vol. 1. Attachment (2. Basim)*. New York: Basic Books.
- Buunk, B.P., Oldersma, F.L., De Dreu, C.K.W. (2001) Enhancing satisfaction through downward comparison: The role of relational discontent and individual differences in social comparison orientation, *Journal of Experimental Social Psychology*, 6(37): 452-467.
- Burgess, E.S., Haaga, D.A.F. (1998). Appraisals, Coping Responses, and Attributions as Predictors of Individual Differences in Negative Emotions Among Pediatric Cancer Patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (5), 457-473.
- Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, P., Pearson, J.: (1992). *Mother's and Father's Working Models of Childhood Attachment Relationships, Parenting Styles and Child Behavior*. *Development and Psychopathology*, 4, 417-431.
- Collins, N. L.: (1996) “Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion and Behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (4), 810-832.
- Collins, N. L., & Read, S. J., (1990). Adult attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Compas, B.E. (1988). *Coping with stress during childhood adolescent*. In S. Chess, A. Thomas, ve M.E. Hertzog (Eds.), *Annual progress in child psychiatry and development* (pp. 211–237). New York: Bruner/Mazel.

- Cooper, M. L., Shaver F. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Crain, W. (1992). Theories of Development: Concepts and Applications, USA: Prentice Hall, Inc.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranış. (12. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çavuşoğlu, Ş. (2004). *Evli çiftlerin benlik saygıları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve İşitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- David, M. H., Morris, M.M. ve Kraus, L. A. (1998) Relationship specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2, 468-481.
- Davila, J., Steinberg, S.J., Kachadourian, L., Cobb, R., & Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style, *Personal Relationships*, 11: 161-178.
- Dobson, S. K. ve Dozais, D. A. (2001). *Historical and philosophical bases of the cognitive behavioral therapies*. In Dobson, S. K. (Ed.), *Handbook Of Cognitive Behavioral*. Newyork: The Guilford Pr
- Dolunay, A. B. (2001). *Keçiören İlçesi Genel Liseler ve Teknik- Ticaret- Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde tükenmişlik Durumu Araştırması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16 (17), 29-50.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1): 39-47.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Feeney, J.A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.

- Feeney, J.A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). *Assesing adult attachment*. In M. B.Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*, New York: Guilford Press, p. 128-152.
- Feldman, S. S., Gowen, L. K. & Fisher, L. (1998). Family Relationships and Gender as Predictors of Romantic Intimacy in Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence*, 8 (2), 263-286.
- Fıfıloğlu, H.(1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7 (28): 16-23.
- Fıfıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Newyork: Springer
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
- Fraley, R.C., & Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4,132-154.
- Gallo, L.C., & Smith, T.W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289.
- Gökmen, A. (2001). Evli eslerin birbirlerine yönelik kontrolcölük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi.
- Griffin, D., Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (3), 430-445.
- Gümüşbaş, B. (2008). Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2.kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylöl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Gündüz, B. (2004). *Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar Ve Bazı Mesleki Değişkenlere Göre Yordanması*. 2016'da İnternet'ten Elde Edilmiştir:

- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında ana-babalık stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hazan, C., Shaver, P.: (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, (59), 270–280.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev: A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- İnanç, B. (1997). Kaygı ve Stres. *Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (16), 9-14.
- Jacobson, N.S. ; Gurman, A.S. (1995). *Clinical Handbook of Couple Theory*, The Gilford Press, New York. p.14-18.
- Janssen, C. G. C, Schuengel, C. ve Stolk, J. (2002) Understanding challenging behaviour in people with severe and profound intellectual disability: A stressattachment model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46, 6, 445-453.
- Johnson, D.R., Amazola, T.O. & Booth, A. (1992). Stability and developmental change in marital quality: a three wave panel analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 582-594.
- 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, J.T., Cunningham, J.D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples, *Personal Relationships*, 3: 387–399.

- Kahraman, S. (1995). *Cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi.*
- Kalyoncu, Z. (2011). *Duygusal Zeka İle Örgütten Kaynaklanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma*, HÜ, SBE, YYLT, Ankara.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, başatme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keser, C.Ç. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi.* Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kirby, J. S. (2005). *A Study Of The Marital Satisfaction Levels Of Participants In A Marriage Education Course.* Unpublished Doctoral Dissertation. Monroe: University Of Louisiana. Department Of Educational Leadership And Counseling Department.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 861-869.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988) Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 1, 135-146.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma.* 2. Baskı Ankara: Anı Yayıncılık. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile geştalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Laible, D., Carlo, G., Ontai, L. (2004). *Children's Perceptions of Family Relationships as Assessed in a Doll Story Completion Task: Links to Parenting, Social Competence and Externalizing Behavior.* *Social Development*, 13(4), 551-569
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
- Levi, L. (1967). *Stress. Sources, management and prevention.* Liveright Publishing Corporation. New York.

- Lindemann, E. (1944). The symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101.
- Lopez, F. G., Maurico, A. M., Gormley, B., Simko, T., ve Berger, E. (2001) Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping style. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Marchand, J. F. (2000). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms and conflict resolution behaviors. *Attachment and Human Development*, 6 (1), 99–112.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001) Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995) Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Möller, K., Hwang, C. P. & Wickberg (2006). Romantic attachment, parenthood and marital satisfaction, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24, 3, 233-240.
- Navran, L. (1967) *Communication and Adjustment in Marriage*. *Family Process*, 6:173-184.
- Onur, B. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. İmge Kitapevi, Ankara.
- Page, T. (1999). The Attachment Partnership as Conceptual Base for Exploring the Impact of Child Maltreatment. *Child and Adolescent Social Work*, 16, (6), 419-437.
- Palancı, M. (2000). *Algılanan kontrol düzeyine bağlı olarak farklılaşan stresle başa çıkma davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Parker, R.A., & Scannell, E.D. (1998). Attachment and marital adjustment. *Family Matters*, 51, 24-28.
- Perris, C., Andersson. P.: (2000). Experiences of Parental Rearing and Patterns of Attachment in Adulthood. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 276-288.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*.

Yayınlanmamış *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi.

- Ptacek, J. T.; Dodge, K. L. (1995). Coping Strategies and Relationship Satisfaction In Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21. 1, 76-84.
- Saxton. L. (1982). *Marriage: The Nature of Marriage, The Individual, Marriage, and the Family*. (5th ed.) Wadsworth Publishing Company Belmont, California A Division of Wadswort Inc., pp. 216-224.
- Sızan, B. (2006). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma*, İnÜ, SBE,YYLT, Malatya, s. 35
- Steers, R. M. (1994). *Introduction to organizational behavior*. New York: Macmillan.
- Steward, R.J., Jo, H., Murray, D., Fitzgerald,W., Neil, D., Fear, F., ve Hill, M. (1998). Psychological adjustment and coping styles of African American urban high school students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 26, 2, 70 82.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71 – 106.
- Tekin, G.O, (2010) *Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri: Edirne Örneği*, Trakya Üniversitesi (TÜ), SBE, YYLT, Edirne, s. 13-14
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumunu ilişkisi: İkili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(1): 1-12.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Üretmen, S. (2003). *Yetişkin Bağlanma Stilleri, Mekana Bağlanma Eğilimi ve Keşfetme Yönelimi Arasındaki İlişkiler*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yavuz, A.A (1995). *The Dyadic Adjustment Scale:A Validation Study With A Turkish Sample*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi,İstanbul.

- Yılmaz, N. E. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4): 12-20.
- Zunker, V. G. (1998). *Career counseling: applied concepts of life planning. (5th ed.)* California: Brooks/Cole Publishing Company, USA.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 111-184). New York: Wiley.
- Whiffen, V.; Gotlib, I. H. (1989). Stress And Coping In Maritally Distressed And NonDistressed Couples. *Journal Of Social And Personal Relationships*. 6, 327-344.

EKLER

Ek 1: Gönüllü Olur Formu

GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

ÇALIŞMA BAŞLIĞI: “Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Evlilik Uyumuna Olan Etkisi”

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmada evlilik yaşantısının özelliklerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak ve verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Ankette isminizi belirtmenize gerek yoktur. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin bireysel olarak ne düşündüğünüz ve ne yaşadığınızdır. Bu nedenle lütfen tüm sorulara tek başınıza cevap veriniz ve cevaplama sırasında soruları bir başkasıyla (ör: eşiniz, arkadaşınız) tartışmayınız. Ölçeklerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz ifadeyi işaretleyiniz. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlarınızın araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Bunun için size teşekkür ederiz.

Bu çalışmada Bireysel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Çift Uyum Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi uygulanacaktır.

Çalışma esnasında uygulanacak yöntemler herhangi bir sağlık riski taşımamaktadır. Çalışmaya katılmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılmayı reddetme hakkına sahiptir. İstedikiniz anda araştırmacıya bildirerek çalışmadan çekilebilirsiniz ya da araştırmacı tarafından gerek görüldüğü takdirde araştırma dışı bırakılabilirsiniz.

Ayrıca kimlik bilgileriniz ve diğer verileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırma için herhangi bir ücret ödemeniz gerekmeyecek ve ayrıca size de bir ödeme yapılmayacaktır. Gösterdiğiniz işbirliğine teşekkür ederiz. Herhangi bir konuda, ihtiyacınız olduğunda bize danışabilirsiniz.

ikinci bölüm: (Katılımcının Beyanı)

Sayın Psikolog Gamze KÖSE tarafından bir tez araştırması yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (denek) olarak davet edildik. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bilgilerimin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Çalışmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebiliriz. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağını bilincindeyim.).

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi uygulamanın sağlanacağı konusun güvence verildi (Bu uygulamalarla ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında bir sorun ile karşılaştığımda; Psikolog Gamze KÖSE’ye ulaşabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” (denek) olarak

yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Araştırmacı Bilgileri:

Adı Soyadı : Psikolog Gamze KÖSE

İmza :

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu anket araştırmasına katılmayı kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Ad-Soyad:
Tarih :

İmza

Ek 2: Bireysel Bilgi Formu

Bireysel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:.....
3. Evlenme Yaşınız:.....
4. Eşinizin Evlenme Yaşı:
5. Eşiniz ile yakınlık düzeyiniz? () Akraba () Uzaktan Akraba () Akraba değil
6. Nasıl evlendiniz? () Görücü usulü/ isteyerek () Görücü usulü/ istemeyerek
() Severek (anlaşarak) () Diğer
7. Eşinizle beraberlik sürelerinizi aşağıdaki seçeneklerin karşısına yazınız:
a) Arkadaşlık süresi: _____ b) Flört süresi: _____
c) Nişanlılık süresi: _____ d) Evlilik süresi: _____
8. En uzun süre kaldığımız yer: () Köy () Kasaba () Şehir –
Büyükşehir
9. Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite () Lisansüstü
Doktora
10. Eşinizin Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite ()
Lisansüstü-Doktora
11. Çalışma Durumunuz: () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli
12. Eşinizin Çalışma Durumu: () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli

13. Aylık Geliriniz: () 1000-2000 () 2001-3000 () 3001-4000() 4001-5000 ()

5001 ve üstü

14. Oturduğunuz Yer Sizin Ailenize Yakın Mı? () Evet () Hayır

15. Oturduğunuz Yer Eşinizin Ailesine Yakın Mı? () Evet () Hayır

16. Bu sizin kaçınıcı evliliğiniz?.....

17. Eşinizin kaçınıcı evliliği:

18. Çocuğunuz var mı? () Yok Var () 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü

19. ***Aile içinde yaşadığınız problemleri ne şekilde çözersiniz?

.....

20. Eşinizle iletişim kurmakta zorlanır mısınız? () Sürekli () Bazen () Hiç

21. Sizin veya eşinizin ailesi nedeniyle, evliliğinizde sorunlar (para, çocuk yetiştirme vs.) yaşanır mı? () Evet () Hayır

Evet ise;

-Yaşadığınız sorunlar karşısında yardım aldınız mı? () Evet () Hayır

Evet ise;

-Nereden Aldınız:

-Ne Zaman Aldınız:

-Ne Kadar Süre ile Aldınız:

22. Sizce, bugüne kadar olan evlilik yaşantınız nasıl geçti? () İyi () Orta () Kötü

Ek 3: Çift Uyum Ölçeği

ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ

İlişikte, çiftler hakkında bazı cümleler bulunmaktadır. Size uyan seçeneğe (x) işareti koyunuz. Hiç bir cümle için uzun uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar çabuk ve samimi cevaplar veriniz Kararsızlığa düşerseniz, aklınıza gelen ilk seçenek doğrultusunda hareket ediniz. Lütfen, her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

	Her zaman anlaşıyoruz	Hemen her zaman anlaşıyoruz	Arad a bir anlaşıyoruz	Sıkça anlaşıyoruz	Hemen hiç anlaşıyoruz	hiç anlamayız
1. Aile gelirinin idaresi						
2. Eğlence ile ilgili konularda						
3. Dini konularda						
4. Sevgi gösterme şekillerinde						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel yaşam						
7. Toplumsal örf ve adetlerle ilgili olarak						
8. Yaşam felsefesi						
9. Kendinizin ya da eşinizin ailesiyle ilişkilerde						
10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular						
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı						
12. Çok önemli kararlar verirken						
13. Ev işlerinde						
14. Boş zaman ilgi ve uğraşlarında						
15. Mesleki kararlarda						

	Her zaman	Çoğu zaman	Yeterince	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
16. Boşanmayı, ayrı yaşamayı veya ilişkinizi sonlandırmayı ne sıklıkta tartışıyor veya düşünüyorsunuz?						
17. Kavga sonrasında siz veya eşiniz ne sıklıkta evi terkeder?						
18. Sizce genellikle, siz ve eşiniz arasında işler ne sıklıkta yolunda gider?						
19. Eşinize içinizi döker misiniz?						
20. Evlendiğiniz (veya birlikte olduğunuz) için hiç pişmanlık duyar mısınız?						
21. Eşinizle ne sıklıkta münakaşa edersiniz?						
22. Eşinizle ne sıklıkta birbirinizi sinirlendirecek şeyler yaparsınız?						

	Her gün	Hemen her gün	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
23. Eşinizi öper misiniz?					

	Hepsini	Çoğunu	Bazılarını	Çok azını	Hiçbirini
24. Eşinizle ev dışındaki meraklarınızın ne kadarını birlikte gerçekleştirirsiniz?					

Aşağıdakilerin siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta olduğunu söyleyebilir misiniz?

	Hiçbir zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki defa	Haftada bir veya iki defa	Günde bir defa	Günde birden fazla
25. Heyecan verici, keyifli fikir alışverişleri						
26. Beraber gülme						
27. Birlikte sakin bir şekilde tartışma						
28. Bir konu üzerinde beraber çalışma						

Aşağıdakiler, çiftlerin bazen anlaşıp bazen karşıt düştüğü şeylerdir. Aşağıdaki konular geçtiğimiz bir kaç hafta içinde aranızda fikir ayrılığı yarattıysa veya ilişkinizde sorun haline geldiyse, bunu belirtiniz (Evet veya Hayır olarak işaretleyiniz).

29. Cinsel ilişki için fazla yorgun düşmek () Evet () Hayır

30. Sevgi göstermemek () Evet () Hayır

31. Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki “Mutlu” ifadesi birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

Aşırı mutsuz ()

Oldukça mutlu ()

Az mutsuz ()

Mutlu ()

Oldukça mutlu ()

Aşırı mutlu ()

Tam anlamıyla mutlu

()

32. Aşağıdaki cümlelerin hangisi, ilişkinizin geleceğiyle ilgili hissettiklerinizi en iyi tanımlar?

(5.) İlişkimin başarılı olmasını son derece fazla istiyorum ve öyle olması için her türlü şeyi yaparım.

- (4.) İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve öyle olması için elimden gelen her şeyi yaparım.
- (3.) İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve öyle olması için kendi payıma düşeni gerçekleştiririm.
- (2.) İlişkim başarılı olursa iyi olurdu ve başarılı olması için şimdi yaptığımdan daha fazlasını yapamam.
- (1.) İlişkim başarılı olsa iyi olurdu, fakat ilişkiyi sürdürmek için şu an yaptığımdan daha iyisini yapmayı reddediyorum.
- (0.) İlişkim hiç bir zaman başarılı olamaz ve ilişkiyi devam ettirmek için daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

Ek 4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

AŞAĞIDA STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ VERİLMİŞTİR. STRESLİ VEYA SIKINTILI BİR DURUMUNUZDA SİZE EN UYGUN OLAN ŞIKKI İŞARETLEYİNİZ.					
Sizi ne kadar tanımlıyor/Size ne kadar uygun					
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Uygun	Tamamen Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1	Kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana kısılmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparken iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	içinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaydan /olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				

19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına 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 bir insan olsaydım" diye düşünürüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
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.				

Ek 5: İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----
-----6-----7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamıyla

tanımlamıyor

tanımlıyor

beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7

7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamı ile güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7

20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7