

**T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ KARMA ARAŞTIRMA
YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ**

**Zehra EMİNOĞLU
(Doktora Tezi)**

İstanbul, 2022

**T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ KARMA ARAŞTIRMA
YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ
INVESTIGATION OF COPING STYLES IN MARRIAGE WITH THE
MIXED RESEARCH METHOD**

**Zehra EMİNOĞLU
(Doktora Tezi)**

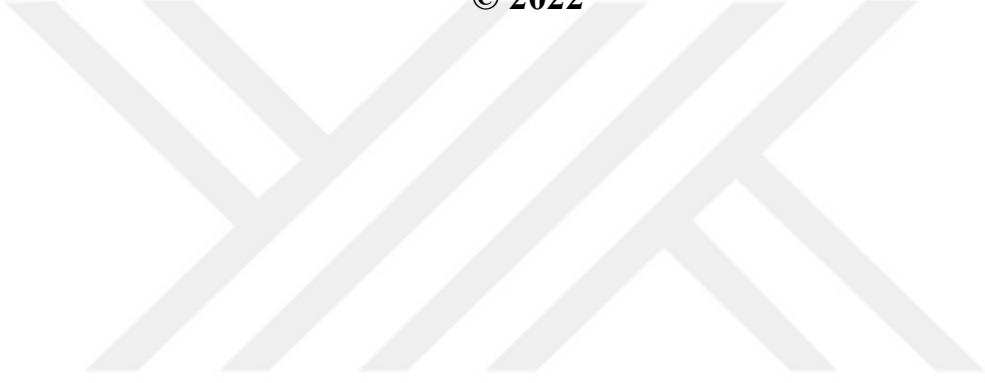
Danışman

Doç. Dr. Osman SEZGİN

İstanbul, 2022

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2022



ÖZGEÇMİŞ

Eğitim

- 2004-2010 Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Eğitimi (Çift Anadal)
- Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı Lisans Eğitimi (Çift Anadal)
- 2010-2015 İstanbul Üniversitesi Hasan Âli Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Eğitimi
- 2016-2022 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Eğitimi

Deneyim

- 2010-... MEB- Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

..../..../....

Zehra EMİNOĞLU

ÖN SÖZ

Herkesin bir ailesi vardır. Kimileri kocaman geniş bir ailede büyür, kimileri çekirdek ailede, kimileri sadece annesi ile kimileri sadece babası ile kimileri kendisine kol kanat geren insanlardan oluşan ailesi ile...Bebekliğin, ergenliğin, belki genç yetişkinliğin birlikte yaşandığı ailedeki tutumlar, ilişkiler çocukların kimliklerinin oluşmasında, temel inançlarının belirginleşmesinde yapı taşı niteliğindedir. Özellikle ebeveynler arasındaki ilişki adeta çocukların hayatlarının yönünü belirlemede en önemli kılavuzdur. Çocuk ilk defa içinde yetiştiği aileden hisseder şefkati, sevgiyi ya da öfkeyi, kayıtsızlığı; aileden öğrenir nezaketi, empatiyi ya da bağırmaı, ezmeyi, hor görmeyi. Çocuğun zihninin büyük bir kısmı ailede kibarlaşır ya da kaba kalır. O çocuk büyür, kadın olur, erkek olur, eş olur ve ailesinden hissettiklerini, öğrendiklerini kendi evine, eşine taşır kimi zaman fark ederek, kimi zaman habersiz bir şekilde. Ve bir gün eşi ile yaşadığı problemler karşısında ne getirdiyse heybesinde çıkarıverir ortaya; anlayış, empati, çaba, öfke, aldırılmazlık...Kimi zaman sorar sorgular insanoğlu, sadece getirdikleriyle yetinmez, kendinde ne olduğunu, ne olmadığını kurcalar durur. İşte o zaman işler değişir ve umut belirir. İnsan değişir, insan öğrenir, insan fark eder. Fark ediş bazen sancılıdır ama sadece kişiye yarar sağlamaz, evi aydınlatır, göğü aydınlatır. Sözüm o ki, aile su gibi güçlü, su gibi esnek, su gibi kararlı, su gibi ferahlatıcı, su gibi farklı hallere değişebilen bir yapıdır. Bu yapının içinde kimi zaman neşe, kimi zaman zor durumlar, stresli günler olabilir. Eşlerin stresli durumlara verdikleri tepkilerde elbette köken ailelerinden getirdikleri tutumlar, davranışlar etkili olabilmektedir fakat tek belirleyici faktör değildir. Stresli durumlar karşısında verilen bilişsel, duygusal, davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanabilen başa çıkma tarzları bir ailenin geleceğini, dolayısıyla çocuklarının geleceğini ve toplumun geleceğini önemli ölçüde etkiler. Bu araştırmada evlilikte kullanılan başa çıkma tarzları incelenmiştir. Temel amaç kişilere her ailede az ya da çok stresli durumlar olabileceği ve bu durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma tarzlarının neler olduğu hakkında farkındalık kazandırmaktır. Böylece eşler, çocuklar karşılaştıkları problemlerle mücadelede işlevsel başa çıkma tarzları hakkında farkındalık sağlasınlar ve problemlerini mantıklı olarak çözebilen mutlu ailelerde mutlu çocuklar yetişebilsin. Eşlere, çocuklara, aileler ile çalışan uzmanlara ve bilimsel araştırma yapanlara faydalı olması dileğiyle...

Bir tez birçok kişinin emeğiyle biçimleniyor. Bu araştırmada da emeği geçen çok sayıda kişi var. Öncelikle çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Osman SEZGİN'e değerli bilgi ve deneyimlerini sakınmadan paylaştığı için, güler yüzü ve güzel dilekleri ile beni her daim desteklediği için teşekkür ederim. Tez izleme toplantılarımızda çalışmama yön vermemde

katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e, Prof. Dr. Okan YEŞİLOT'a gönülden teşekkür ederim. Tez savunma jürime katılarak değerli görüşlerini belirten Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ'ye ve Dr. Öğretim Üyesi Nesrullah OKAN'a çok teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde her zorlandığımda bana yol gösteren değerli Dr. Dilek AKÇA KOCA'ya, Dr. Gülşen ÖZGEN'e, Dr. Yahya ŞAHİN'e teşekkür ederim.

İyi ki hayatımdalar dediklerim... Sevgili arkadaşım Dr. Dil ve Konuşma Terapisti Şükriye KAYHAN AKTÜRK'e, Dr. Öğretim Üyesi Halime EKER'e en derin teşekkürlerimi sunarım. Tez yazım sürecinde karşılaştığım teknik aksaklıklarda sabırla beni dinleyen ve çözüm üreten kıymetli arkadaşım Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Uzm. Timur SEVEN'e teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte beni destekleyen eşim Serdar EMİNOĞLU'na gönülden teşekkür ederim. Biricik oğlumuz, iyi ki varsın...Canımızın parçası oğlumuzun bilimin ışığında aydınlanarak kendisine, ailesine, topluma ve insanlığa yararlı bir kişi olmasını temenni ederim.

Ve eğitimim için yıllarca çaba harcayan, bir an bile umudunu kaybetmeyen anneme, babama, ağabeyime hasretle teşekkür ederim.

Zehra EMİNOĞLU
Şubat 2022

ÖZET

Evlilik farklı cinsiyetteki iki kişinin ortak amaçlar doğrultusunda bir sözleşmeye bağlı olarak kurdukları bir birliktir. Aile kurumunun başlangıcı olarak değerlendirilen evlilik, kadın ve erkeğin yaptığı bir sözleşme iken; aile bir kurum, sosyal bir yapı olarak değerlendirilebilir. Sosyal bir yapı olan ailede bazı başa çıkılması gereken stres faktörleri olabilmektedir. Ailede başa çıkma ailedeki stres faktörlerine karşı harcanan bütün çabalar anlamına gelmektedir. Bu araştırmanın amacı evlilikteki başa çıkma tarzlarını incelemektir. Karma araştırma desenlerinden olan keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Keşfedici sıralı desen nitel ve nicel basamaklardan meydana gelmektedir. Nitel aşamada yorumlayıcı fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örneklem yöntemlerinden olan ölçüt örneklem ile belirlenen, en az beş yıldır evli on beş kişi ile derinlemesine görüşmeler yapılarak evlilikteki başa çıkma tarzları incelenmiştir. Veriler MAXQDA 12 programında analiz edilmiştir. Nitel bölümün analizi sonucunda dört ana tema, on iki alt tema ve kırk iki kod elde edilmiştir. Ana temalar; stres önleyici, işbirlikçi çabalar, stres anı ve zor durumları yönetebilme girişimleri, stres kaynakları ve destek kaynaklarıdır. Elde edilen tema, alt tema ve kodlardan yararlanarak Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları SPSS ve AMOS programları kullanılarak yapılmıştır. Geçerlilik çalışmaları kapsam geçerliği, yapı geçerliliği ve ölçüt geçerliği (N=63) çalışmalarında oluşmaktadır. Yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi (N=401) ve doğrulayıcı faktör analizi (N=409) yapılmıştır. Güvenilirlik çalışmaları kapsamında, tutarlılık katsayısı, alt boyutlar arası ilişki, madde analizi çalışmaları yapılmıştır. Sonuçta geçerli ve güvenilir, 35 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) geliştirilmiştir. Alt boyutlar, işlevsel çabalar, görmezden gelme, olumsuz duygular, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanallarıdır. Çalışmanın ikinci bölümü nicel aşamadır. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) ve cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışıp danışmama bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılarak 516 kişiye uyguma yapılmıştır. Nicel sonuçlara göre, erkeklerin başa çıkma tarzlarından görmezden gelme ve destek kanallarını kadınlardan daha sık kullandıkları; evli kalma süresi arttıkça görmezden gelme ve destek kanalları kullanımının arttığı, işlevsel olmayan çabaların kullanımının azaldığı; karar alırken köken ailesine danışan kişilerin görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanallarına sıklıkla başvurduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Başa çıkma tarzları, karma araştırma yöntemi, keşfedici sıralı desen, fenomenoloji, aile, evlilik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF COPING STYLES IN MARRIAGE WITH THE MIXED RESEARCH METHOD

Marriage is a contractual union between two people of different gender for common purposes. While marriage, which is considered as the beginning of the family institution, is a contract between men and women; the family can be considered as an institution, a social structure. Coping in the family means all the efforts made against the stress factors in the family. The aim of this research is to examine coping styles in marriage. The exploratory sequential design, which is one of the mixed research designs, was used. The exploratory sequential design consists of qualitative and quantitative steps. In the qualitative phase, the interpretative phenomenology method was used. In-depth interviews were conducted with fifteen people who have been married for at least five years, determined by criterion sampling, which is one of the purposeful sampling methods, and coping styles in marriage were examined. The data were analyzed in the MAXQDA 12 program. As a result of the analysis of the qualitative part, four main themes, twelve sub-themes and forty-two codes were obtained. Main themes; stress prevention, collaborative efforts, attempts to manage stress and difficult situations, stress sources and sources of support. By using the themes, sub-themes and codes obtained, Marriage Coping Styles Scale (MCSS) was developed. The validity and reliability studies of the scale were carried out using SPSS and AMOS programs. Validity studies consist of content validity, construct validity and criterion validity (N=63) studies. Exploratory factor analysis (N=401) and confirmatory factor analysis (N=409) were performed for construct validity. Within the scope of reliability studies, consistency coefficient, relationship between sub-dimensions, item analysis studies were carried out. As a result, a valid and reliable MCSS, which consists of 35 items and 5 sub-dimensions, was developed. The sub-dimensions are functional efforts, ignoring, negative emotions, dysfunctional efforts, and support channels. The second part of the study is the quantitative stage. It was applied to 516 people by using MCSS and a personal information form including gender, duration of marriage, and whether or not to consult the family of origin while making a decision. Men tend to ignore their coping styles and use support channels more often than women; the use of ignoring and support channels increases as the duration of marriage increases, and the use of dysfunctional efforts decreases; It can be said that people who consult their family of origin frequently resort to ignoring, dysfunctional efforts and support channels while making a decision.

Keywords: Coping styles, mixed research method, exploratory sequential design, phenomenology, family, marriage.

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ.....	i
ETİK BEYANI.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	7
1.3. Önem.....	8
1.4. Sayıtlar.....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar.....	9
BÖLÜM II: İLGİLİ LİTERATÜR.....	11
2.1. Evlilik ve Aile.....	11
2.1.1. Sağlıklı Evlilik ve Aile.....	13
2.1.2. Sağlıksız Evlilik ve Aile.....	17
2.2. Evlilikte ve Ailede Stres, Başa Çıkma.....	18
2.2.1. Evlilikte ve Ailede Stres.....	18
2.2.2. Ailedeki Stres Türleri.....	19
2.2.3. Evlilik ve Aile Stres Modelleri.....	23
2.2.3.1. ABC-X Model.....	23
2.2.3.2. Çift ABC-X Model.....	26

2.2.3.3. Evlilikte Hassasiyet- Stres- Uyum Modeli	29
2.2.4. Evlilikte ve Ailede Başa Çıkma	30
2.2.4.1. Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıflandırılması	33
2.2.4.2. Sağlıklı ve Sağlıksız Başa Çıkma.....	36
2.2.4.3. Ailenin Destek Kanalları	37
BÖLÜM III: YÖNTEM	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Nitel Araştırma Aşaması	44
3.2.1. Nitel Araştırma Aşamasının Deseni	44
3.2.2. Nitel Araştırma Aşamasının Katılımcıları.....	45
3.2.3. Nitel Araştırma Aşamasının Veri Toplama Aracı.....	46
3.2.4. Nitel Araştırma Aşamasının Verilerinin Toplanması.....	47
3.2.5. Nitel Araştırma Aşamasının Verilerinin Çözümlemesi ve Analizi	48
3.2.6. Nitel Araştırma Aşamasının Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	48
3.2.7. Nitel Araştırma Aşamasında Araştırmacının Rolü.....	50
3.3. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Geliştirme Aşaması.....	51
3.3.1. Ölçek Geliştirme Çalışmasının Katılımcıları	51
3.3.2. Ölçeğin Madde Havuzunun Oluşturulması	53
3.3.3. Ölçeğin Uzman Teyidi ve Kapsam Geçerliliği	53
3.3.4. Ölçeğin Pilot Çalışması	54
3.3.5. Ölçek Geliştirme Çalışmasının Veri Toplama Araçları	54
3.3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.5.2. Evlilik Farkındalığı Ölçeği	55
3.3.6. Ölçek Geliştirme Çalışmasının Verilerinin Toplanması ve Veri Analizi.....	55
3.4. Nicel Araştırma Aşaması	55
3.4.1. Nicel Araştırma Aşamasının Deseni	55
3.4.2. Nicel Araştırma Aşamasının Katılımcıları	55

3.4.3. Nicel Araştırma Aşamasının Veri Toplama Araçları	56
3.4.3.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.4.3.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	56
3.4.4. Nicel Araştırma Aşamasının Verilerinin Toplanması ve Analizi	57
BÖLÜM IV: BULGULAR	58
4.1. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nitel Bulgular	58
4.1.1. Ana Tema 1: Stres Önleyici, İşbirlikçi Çabalar	61
4.1.1.1. Eşinin Olumlu Yönleri	62
4.1.1.2. Ailenin Mutluluk Kaynakları	63
4.1.1.3. Çocuk Hakkındaki Görüş Birliği.....	64
4.1.2. Ana Tema 2: Stres Anı ve Sonrası Zor Durumları Yönetebilme Girişimleri	64
4.1.2.1. Tartışma Anı Tepkileri	65
4.1.2.2. Başa Çıkma Yöntemleri	66
4.1.3. Ana Tema 3: Stres Kaynakları.....	69
4.1.3.1. Sorumluluk	70
4.1.3.2. Eşlerin Bireysel Farklılıkları	71
4.1.3.3. En Sık Karşılaşılan Problem.....	72
4.1.3.4. Çocuk Hakkındaki Görüş Farklılığı	74
4.1.4. Ana Tema 4: Destek Kaynakları.....	74
4.1.4.1. Sosyal Destek Kaynakları.....	75
4.1.4.2. Kişisel Kaynaklar	76
4.1.4.3. Rahatlama Metodları	78
4.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne İlişkin Bulgular.....	78
4.2.1. Ölçeğin Geçerlilik Çalışmalarına İlişkin Bulgular	78
4.2.2. Ölçeğin Güvenilirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular	88
4.3. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nicel Bulgular	93
4.3.1. Cinsiyet.....	94

4.3.2. Evli Kalma Süresi.....	95
4.3.3. Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama.....	97
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	98
5.1.Sonuç.....	98
5.1.1. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nitel Aşama Sonuçları	98
5.1.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne İlişkin Sonuçlar.....	100
5.1.3. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nicel Aşama Sonuçları	101
5.2. Tartışma.....	102
5.2.1. Nitel Aşamaya İlişkin Tartışma.....	103
5.2.1.1. Stres Önleyici, İşbirlikçi Çabalar Ana Teması	103
5.2.1.2. Stres Anı ve Sonrası Zor Durumları Yönetebilme Girişimleri Ana Teması .	104
5.2.1.3. Stres Kaynakları Ana Teması	106
5.2.1.4. Destek Kaynakları Ana Teması.....	107
5.2.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne İlişkin Tartışma.....	108
5.2.3. Nicel Aşamaya İlişkin Tartışma	110
5.2.4. Nitel ve Nicel Aşamalara Yönelik Tartışma.....	113
5.2.4.1.Stres Önleyici, İşbirlikçi Çabalar Ana Teması ve Demografik Değişkenlere Yönelik Tartışma.....	113
5.2.4.2.Stres Anı ve Sonrası Zor Durumları Yönetebilme Girişimleri Ana Teması ve Demografik Değişkenlere Yönelik Tartışma.....	116
5.2.4.3.Stres Kaynakları Ana Teması ve Demografik Değişkenlere Yönelik Tartışma.....	119
5.2.4.4.Destek Kaynakları Ana Teması ve Demografik Değişkenlere Yönelik Tartışma.....	122
5.3. Öneriler.....	125
5.3.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	125
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	126
KAYNAKÇA	127
EKLER	148

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

EBÇTÖ: Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Yıllara göre Boşanma Oranları	4
Tablo 2. Nitel Aşamanın Katılımcı Bilgileri	46
Tablo 3. Geçerlilik ve Güvenilirlik Kavramları	49
Tablo 4. Ölçek Geliştirme Çalışması Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	52
Tablo 5. Kapsam Geçerlilik Oranları için En Alt Seviye Değerleri.....	54
Tablo 6. Örneklemin Demografik Özellikleri	56
Tablo 7. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ana Temalar ve Alt Temalar.....	59
Tablo 8. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ana Temalar, Alt Temalar ve Kodlar	60
Tablo 9. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin İlk Haline Ait KMO ve Bartlett's Testi Değerleri.....	79
Tablo 10. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İlk Halinin Açıklanan Toplam Varyans Miktarları.....	80
Tablo 11. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin İlk Haline Ait Scree Plot Grafiği.....	80
Tablo 12. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin KMO ve Bartlett's Testi Değerleri	81
Tablo 13. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Açıklanan Toplam Varyans Miktarları... ..	82
Tablo 14. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Scree Plot Grafiği	82
Tablo 15. Faktör Analizi Sonucunda Dönüştürülmüş Bileşenler Matrixi.....	84
Tablo 16. Faktör Analizi Sonucunda Oluşan Alt Boyutlar ve Bu Boyutlardan Yük Alan Maddeler.....	85
Tablo 17. Standart Uyum İyilik Ölçütleriyle Araştırma Verilerinin Karşılaştırılması	87
Tablo 18. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Evlilik Farkındalığı Ölçeği Korelasyon Analizi.....	88
Tablo 19. Faktör Analizi Sonucunda Oluşan Alt Boyutların Güvenilirlik Katsayıları	89

Tablo 20. Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Ayırt Ediciliklerini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	90
Tablo 21. Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları.....	92
Tablo 22. Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	93
Tablo 23. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan t Testi Sonuçları	94
Tablo 24. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin (EBÇTÖ) Alt Boyutları Puanlarının Evli Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tek Boyutlu Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	95
Tablo 25. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) Alt Boyutları Puanlarının Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan t Testi Sonuçları.....	97

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hill'in Ailede Stres ABC-X Modeli	24
Şekil 2. Çift ABC-X Model.....	26
Şekil 3. Evlilikte Hassasiyet- Stres- Uyum Modeli.....	29
Şekil 4. Keşfedici Desende Temel Prosedür Akış Şeması.....	43
Şekil 5. Stres Önleyici, İşbirlikçi Çabalar Ana Teması ve Alt Temaları	61
Şekil 6. Stres Anı ve Sonrası Zor Durumları Yönetebilme Girişimleri Ana Teması ve Alt Temaları	65
Şekil 7. Stres Kaynakları Ana Teması ve Alt Temaları	69
Şekil 8. Destek Kaynakları Ana Teması ve Alt Temaları	75
Şekil 9. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı...	86
Şekil 10. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ana Tema ve Alt Temaları.....	103

BÖLÜM I: GİRİŞ

Araştırmanın birinci bölümünde; araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve araştırmanın temel kavramlarının tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Ailenin tanımı kültürden kültüre ve tarihsel zamana göre farklılaşabilmektedir. Bu farklılaşmalara rağmen genel anlamda aile, bireylerinin birbirlerini karşılıklı döngüsel olarak etkilediği bir yapı olarak tanımlanabilir (Gladding, 2011). Aile, anne baba olma arzusu ve cinsiyet ilişkileri temelinde kurulmuş sosyal bir müessesedir (Altıntaş, 2018). Türk Dil Kurumu'nda (TDK) aile, evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005). Birçok dilde insan ve hayvan aileleri ifade edilirken kullanılan kelimeler aynı değildir. Aile tanımı yapılırken birçok dilde pozitif, nicel yani elle tutulur, gözle görülür kavramlar kullanılmaktadır. Fakat aile yapısı gereği sadece nicel kavramlardan oluşmaz, aynı zamanda nitel kavramları da içinde bulundurmaktadır (Sezgin, 2019). Bu nedenle Sezgin (2019) tarafından yapılan, genel aile tanımındaki eksikliği kapatmaya yönelik aile tanımı denemesi şöyledir: *“İnsan ailesi, kadın ve erkek arasındaki bir araya gelme hadisesinin hukukça tanınmış ve cemiyetçe tasvip edilmiş, devam etmesi veya etmemesi şartları hukukî kurallarla belirlenmiş toplumun en küçük yapısıdır. Aile, âdet veya kanun tarafından düzene sokulmuş bir kadın ve erkek birleşmesi ve bütünleşmesidir”*(ss. 136-137).

Aile ilişkilerinin yapısı kültürden kültüre önemli oranda değişiklik gösterse de, bilinen bütün toplumlarda bir aile sistemi mevcuttur. Kent toplumlarında genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile türü yaygın olarak görülürken, diğer toplumlarda büyük anneler ve büyük babalar, amcalar, dayılar, gelinler, onların çocukları gibi daha geniş akrabaların yer aldığı geleneksel veya geniş aile türü daha yaygındır (Budak, 2009). Kültürümüzdeki aile anlayışı dikkate alındığında Türk sosyolog ve ahlak felsefecisi olan Mehmet İzzet'e göre Türk kavimlerinde ayrı aile tiplerinin bulunması ilmî bakımdan doğru olarak kabul edilmektedir. Mehmet İzzet kültürümüzdeki ayrı aile tiplerinin bulunmasını şöyle açıklamaktadır: *“Türk zümreleri aynı din ve ırka mensup olmasına rağmen, birbirinden ayrı yerlerde, başka başka iktisadî ve içtimaî şartlar altında yaşadıklarından zaman ve mekân bakımından büyük farklılıklara sahiptirler. Bu durum Türk zümreleri arasında aynı aile tipinin bulunması için engel oluşturmaktadır”*. Ayrıca, Orhun Abidelerinde, Türkler'in tek kadın ile evlenmeleri; Bilge Kağan'ın, babası Elteriş Kağan'ın

ve annesi Elbilge Hatun'un birlikte tahta çıktıkları bilgileri yer almaktadır. Bu kanıtlardan faydalanarak Göktürk'lerde aile hayatına önem verildiği ve ülke yönetiminde dahi aile üyelerinin söz sahibi olduğu anlaşılmaktadır (Eröz ve Güler, 1998, ss. 20-21). Türk toplumlarında aile kurumsal bir unsur olarak değerlendirilmiş ve aileye özel önem verilmiştir. Bu önem kaynağını ulusal, kültürel ve dinsel değerler sisteminden almaktadır (Süleymanov, 2009).

Aile yapısı itibariyle değişen bir döngüde varlığını sürdürmektedir. Aile yaşam döngüsünün her evresinde bazı güçlükler, gelişimsel görevler ve üstesinden gelinmesi gereken değişimler bulunmaktadır. Bu zorlukların üstesinden gelinmesiyle aile bir bütün olarak varlığını devam ettirebilir (Gladding, 2011). Aile yaşam döngüsü evrelerinde pratik zorluklar, duygusal zorluklar, ilişkisel zorluklar ve olası krizler vardır. Örneğin, yaşam döngüsünün genişleme evresinde olan küçük çocuklu ve ergen çocuklu ailelerde evi çocuklara uygun hale getirme, ekonomik sorumluluklar gibi pratik zorluklar; ebeveynlik yükümlülükleri, ilgisizlik duygusu gibi duygusal zorluklar; evlilik bağına koruma, ergen-ebeveyn bağına koruma gibi ilişkisel zorluklar; evlilik doyumunun kaybedilmesi ve asi ergen gibi krizler yaşanabilir (Gerson, 1995; aktaran Gladding, 2011). Aileyi oluşturan bireyler zamanla büyüyüp gelişmekte ve aynı zamanda değişmektedirler. Bu nedenle aile içindeki etkileşimin zamanla değişen ve durağan olmayan bir yapısı vardır (Güre, 2012). Bir zamanlar işlevsel olarak işe yarayan bir davranış, değişen şartlarla birlikte işlevini yitirebilir hatta zarar verici hale gelebilir. Küresel kentleşmeyle birlikte köyden şehirlere olan geçiş nedeniyle değişen ihtiyaçlar, davranışlar ve yaşam tarzları ile karşılaşmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2017). Aileler hem olumlu hem de olumsuz olaylarla ilişkili çok çeşitli stres faktörlerini giderek daha fazla deneyimler hale gelmişlerdir. Teknoloji, sanayileşme, kentleşme, artan nüfus yoğunluğu (konut, trafik ve altyapı ihtiyacının artması), terörizm olaylarının görülmesi ve ekonomik konulardaki değişimler günlük hayatı daha karmaşık ve insan doğasından uzak bir hale getirmektedir. Aile rolleri geçmişe oranla daha değişken ve çeşitlidir, bu da daha az sosyal norm ve destek alınmasına neden olmaktadır. Değişen aile yapıları (örneğin, boşanma, tek ebeveynli aileler, yeniden evlenme, birlikte yaşama, kuşaklar arası karşıtlık), göç, ekonomi (örneğin artan yaşam maliyeti), coğrafi olarak hareketlilik ve diğer makro düzey faktörler aileleri daha çeşitli hale getirmiştir. Depremler gibi doğal afetlere ve günlük stres faktörlerine (örneğin, kazalar, ırk ayrımcılığı, farklı dini inançlara karşı olan bakış açısı, cinsiyet) ek olarak, dünya üzerinde görülen savaşlar da ailelerin karşılaştığı stres kaynaklarından (Bush vd., 2017). 20. yüzyıl Sanayi Çağı ile

birlikte küresel değerlerdeki artış ile birlikte bilgi ve iletişim teknolojisinin gelişmesiyle toplumsal yaşamda meydana gelen değişimler toplumun en önemli parçası olan aileyi de etkilemiştir. Aile yapısı çekirdek aileye dönüşmeye hatta tek ebeveynli aileler ortaya çıkmaya başlamıştır. Ailelerin oluşumu, çözülmesi ve tekrar oluşumu süreçleri farklılaşmaya başlamıştır. Aynı zamanda, endüstriyellemenin etkisiyle çalışma yaşamına kadının girmesiyle çocuk bakımı, eşler arası sorumluluk, ailedeki ekonomik kazanç gibi konularda farklılaşmalar meydana gelmiş ve çiftlerin geleneksel rollerinde değişimler baş göstermeye başlamıştır (Kandiyoti, 1984; Kotowska vd., 2010). Zamansal, bağlamsal, ekonomik, bilimsel, teknolojik değişimler toplumu oluşturan en temel sosyal birim olan ailenin dinamiğini, çeşitliliğini, aile içi etkileşimleri, olası problemleri ve bunlarla baş etme tarzlarını etkileyebilir. Aynı zamanda, bu etkilerin aile üyelerinin davranış biçimlerinde, evli çiftlerin davranışlarında ve evlilik ilişkilerinde doğrudan ya da dolaylı izleri görülebilir.

Ülkemizde aile ve aile yapısına yönelik çalışmalara yoğunluk verilmesine rağmen evlilik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar aynı sıklık ve çeşitlilikte değildir (Canel, 2019). Hâlbuki bütün çiftler zaman zaman evlilik yaşamlarında zorluk yaşayabilmektedirler. Hayal kırıklığına uğrayabilir, acı çekebilir ve birbirlerini yanlış anlayabilir, yanlış anlaşılabilirler. Bunlarla baş edebilmeleri, bunları aşarak gelişebilmeleri aralarındaki sürece bağlıdır. Süreç eşler arasındaki sen, ben, biz parçalarının işleyişi anlamına gelmektedir (Satır, 1988/2016, ss. 166-167).

Çiftler arasında yaşanan zorluklar kimi zaman boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Ülkemizdeki Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre boşanma oranları dikkate alındığında, aşağıdaki Tablo 1’de görüldüğü üzere, boşanmaların en yoğun olarak evliliğin 1.-5. yılları arasında olduğu görülmektedir. 6-10 ve 11-15 yıllık evliliklerde boşama oranlarının giderek azaldığı görülmektedir (TÜİK, 2019).

Tablo 1. Yıllara göre Boşanma Oranları

Evlilik süresi (yıl)	2015		2016		Evlilik süresi (yıl)	2017		2018	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)		Sayı	(%)	Sayı	(%)
Toplam	131 830	100,0	126 164	100,0	Toplam	128 411	100,0	142 448	100,0
1 yıldan az	4 814	3,6	4 550	3,6	1 yıldan az	4 074	3,2	4 205	3,0
1-5	47 075	35,7	44 816	35,5	1-5	45 647	35,5	49 307	34,6
6-10	28 384	21,5	26 531	21,0	6-10	26 599	20,7	29 099	20,4
11-15	18 276	13,9	17 833	14,2	11-15	18 485	14,4	21 378	15,0
16-20	14 252	10,8	13 994	11,1	16-20	14 229	11,1	15 910	11,2
21-25	8 850	6,7	8 779	7,0	21-25	9 131	7,1	10 602	7,4
26+	9 957	7,6	9 495	7,5	26+	10 107	7,9	11 778	8,3
Bilinmeyen	222	0,2	166	0,1	Bilinmeyen	139	0,1	169	0,1

Kaynak: TÜİK (2019).

Evlilikte yaşanan stres durumu veya problemler karşısında her zaman boşanma gerçekleşmeyebilir. Fakat bu durum evlilikleri farklı boyutlarda etkileyebilmektedir. Yaşam boyunca, çiftler çeşitli stres faktörleri nedeniyle zorluklarla karşılaşabilirler. Bu stres evlilik iletişimi ve evlilik memnuniyeti üzerinde etkili olabilmektedir (Bodenmann vd., 2006). Çiftlerle yapılan araştırmalar, günlük stresin evlilik memnuniyeti ve evlilik kalitesi ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Brock ve Lawrence, 2008; Neff ve Karney, 2007). Ayrıca, evlilikte bir eşin hastalığı nedeniyle meydana gelen psikolojik stres ile evlilik kalitesi de negatif yönde ilişkilidir. Günlük stres ve evlilik üzerine yayımlanan tüm çalışmalar bu olumsuz ilişkiyi bulmasına rağmen, büyük strese neden olan kritik yaşam olayları (ayrılma, boşanma ve ilişkideki şiddetli problemler hariç) ve evlilik kalitesi arasında tutarlı bir ilişki rapor edilmemiştir. Buradan yola çıkarak, günlük yaşamdaki kronik stresin evlilik memnuniyeti ve istikrarının daha önemli bir negatif öngörücüsü olduğu söylenebilmektedir (Bodenmann ve Shantinath, 2004). Çoğu insan için evlilik ilişkilerinin kalitesi genel iyi oluşlarının önemli bir yordayıcısıdır (Menaghan, 1982; Hertzog, 2011). Çiftler stresle karşı karşıya kaldıklarında, memnuniyeti yeniden tesis etmek ve evlilik uyumunu sürdürmek için problem çözme etkileşimlerinde ve diğer ikili başa çıkma stratejilerinde ortak çaba harcarlar (Bélanger vd., 2012). Çiftlerde, ikili stres, hem eşleri hem de ilişkiyi doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen herhangi bir iç veya dış stresli durumu ifade eder (Bodenmann, 2005). İkili stresle karşı karşıya olan eşler, stres seviyesini azaltmak için hem bireysel hem de ikili başa çıkma stratejilerini kullanabilirler (Bélanger vd., 2012). Başa çıkma, stresin olduğu durumlarda mücadele etmek için bilişsel ve davranışsal çabalarlardır. Zor durumlarla mücadele etmek için başa çıkma stratejileri kullanılır. Başa çıkma, strese neden olan durumlar ile bu durumların sonuçları arasındaki dengenin kurulması bakımından önem arz etmektedir (Lazarus ve Folkman 1984). Aile ve

evlilik yaşamı ile ilgili çalışmalarda problem odaklı (davranışsal ve bilişsel) ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri mevcuttur (Baltes ve Heydens-Gahir 2003). Aile içi başa çıkma tarzları her zaman sağlıklı yöntemler olmayabilir. Sağlıklı ve sağlıksız ailelerdeki başa çıkma yöntemleri birbirinden farklılaşabilmektedir. Figley ve McCubbin'e (1983) göre ailede yaşanan stres faktörleri karşısında sağlıklı başa çıkma becerisine sahip olan ailelerin özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- Stresin ne olduğunu tanımlayabilme becerisine sahip olmak,
- Mevcut problemi ailedeki bir ya da birkaç kişinin problemi olarak görmek yerine tüm ailenin sorunu olarak görebilmek,
- Suçlayıcı yaklaşım yerine çözüm odaklı bir yaklaşıma sahip olmak,
- Aile üyeleri arasında hoşgörünün olması,
- Diğer aile üyelerine duyulan sevgi ve bağlılığı ifade edebilme becerisine sahip olmak,
- Ailede açık ve net bir iletişimin olması,
- Aile birliğinin olması,
- Ailedeki rollerde esnek olmak,
- Aile içi ve aile dışı kaynakları uygun olarak kullanabilmek,
- Gizli ya da görülebilir fiziksel şiddetin olmaması,
- Madde kullanımının olmaması.

Yurtdışındaki literatür incelendiğinde evlilikte başa çıkma ile ilgili araştırmaların spesifik konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Uluslararası evliliklerde yani çiftlerin farklı ülke vatandaşı olması durumunda yaşanabilecek zorluklar karşısında baş etme yöntemleri, uzun süreli evliliklerde var olan başa çıkma ve iletişim becerileri, kronik sağlık problemi bulunan evlilerde ve göçün oluşturduğu zorluk karşısında evlilikte baş etme konularında araştırmalara rastlanmıştır (Bodenmann, Bradbury ve Pihet, 2008; Cannon ve Cavanaugh, 1998; Elliot, Trief ve Stein, 1986; Imamura, 1990; Landis, Wight, Martin ve Bodenmann, 2013; Story ve Bradbury, 2004).

Ülkemizde evlilik ile ilgili yapılan araştırmaların ise evlilik doyumunun farklı değişkenlerle incelenmesi (Akça-Koca ve Yukay-Yüksel, 2017; Aydın, 2017; Canel, 2007; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çelik ve Yazgan-İnanç, 2009; Durualp, Kaytez, Aykanat-Girgin, 2017; Eskin, 2012; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kansız ve Arkar, 2011; Kendir ve Demirli, 2016; Koçak, 2008; Kubat, 2012; Sarı, 2012; Taşköprü, 2013; Tezer, 1996; Üncü, 2007; Vural-Batık ve Kalkan, 2017; Yıldız ve Baytemir, 2016), evlilik uyumunun farklı

değişkenlerle incelenmesi (Aktaş, 2009; Çavuşoğlu, 2011; Çelik ve Tümkiye, 2012; Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar, Alpan, 2005; Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu, 2013; Kublay ve Oktan, 2015; Özer, Cihan-Güngör, 2012; Taysi, 2010; Turanlı, 2010; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Yalçın, 2014) konularında yoğunlaştığına rastlanmıştır. Ayrıca, evlilikte problem çözme becerisi ile evlilikte başa çıkma bağlamında psikiyatrik tanı almış, kronik sağlık problemi olan, boşanmış bireylere yönelik görece az sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Babaoğlu-Akdeniz, 2012; Çamur-Duyan, Acar vd., 2007; Temeloğlu, 2014; Turan, 2015). Bir diğer ifadeyle, ülkemizde ailelerin başa çıkma tarzlarına yönelik araştırmaların oldukça sınırlı olduğu, var olanların ise sağlık problemi gibi spesifik bir problem ile ilgili olduğu söylenebilir. Bu inceleme dikkate alındığında araştırmanın nitel aşamasından elde edilen verilerin önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Uluslararası literatür incelendiğinde evlilerle yapılan ölçek çalışmalarında ise genellikle evlilik doyumu, eşine karşı duyulan yakınlık, evliliğin durumunu belirleme, cinsiyetçi bakış açısının değerlendirilmesi, evlilikte sosyal mesafe ve sosyal alan, evlilikte duygusal yabancılaşma konularına yönelik ölçeklerin geliştirildiğine (Chen vd., 2009; Crane ve Mead, 1980/2007; Kayser, 1996; Prandy ve Lambert, 2003; Schaefer ve Olson, 1981; Snyder, 1987; Tabrizi, 2008; Weiss ve Cerreto, 1980/2007) rastlanmıştır.

Ülkemizdeki ve yurt dışındaki alanyazın incelendiğinde bazı başa çıkma ölçekleri olduğu ve bu ölçeklerin bir kısmının Türkçe'ye uyarlanmış (Aydın, 2005; Boysan, 2012; Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Ekşi vd., 2017; Folkman ve Lazarus, 1980; Kaner, 2001; Koca-Ballive Kılıç, 2016; Pollina ve Snell, 1999; Şahin ve Durak, 1995; Türküm, 2002) olduğu görülmektedir. Fakat bu ölçekler özel olarak evli kişilere yönelik geliştirilmemiştir. Bir kısmı ergenlere, bir kısmı üniversite öğrencilerine, bir kısmı ise genel popülasyona yöneliktir. Ailelere yönelik olanları ise yurtdışında geliştirilmiş ve ülkemize uyarlama çalışması yapılmış şekliyle mevcuttur (Aciche, 2002; Folkman ve Lazarus, 1980; Pollina ve Snell, 1999).

Bireylerin kişisel sınırlarında veya öz kaynaklarında zorluğa neden olan içsel ve/veya dışsal istekleri karşılayabilmek için sürekli değişim halinde olan davranışsal veya bilişsel çabalar (Lazarus ve Folkman, 1984) anlamına gelen başa çıkma yöntemleri sadece doğal afetler, istismar durumları, bir yakının ölümü gibi travmaya sebep olma ihtimali olan durumlar karşısında gerekli olmayabilir. Bu yöntemler kişinin yaşamında deneyimlediği

evrelerde (yetişkinlik-yaşlılık vb.) karşılaşılabileceği doğal zorluklarla mücadelede, evliliğinde karşılaşılabileceği günlük stres kaynakları ile mücadelede, kendisinden farklı özelliklere sahip başka bir kişi ile yaşamını birleştirdiği aile kurumu içinde karşılaşılan ikili stres faktörlerini sağlıklı bir şekilde çözümlmek için gerekli olduğu düşünülmektedir. Bodenmann, Pihet ve Kayser'e (2006) göre pozitif ikili başa çıkma, daha kaliteli evlilik ilişkisi, daha düşük stres düzeyi ve daha iyi fiziksel ve psikolojik iyi oluş ile anlamlı seviyede ilişkilidir. Bazı çalışmalarda ise bu ilişki kadınlarda erkeklere oranla daha güçlü olarak tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, yapılan bu araştırma ile evlilerle yapılan görüşmeler sonucu elde edilen derinlemesine nitel veriler sayesinde çiftlerdeki başa çıkma tarzlarının neler olduğu, nasıl deneyimlendiği görülebilecektir. Aynı zamanda, geliştirilmesi planlanan ölçek sayesinde başa çıkma tarzlarının ölçülebilir bir formu meydana getirilecek ve son aşamada geliştirilen ölçek genellenerek nitel çalışmadan elde edilen veriler ile nicel aşamadan elde edilen verilerin yorumlaması yapılabilecektir. Hem nitel çalışmanın hem geliştirilmesi planlanan ölçeğin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda araştırmanın genel amacı evlilikte başa çıkma tarzlarının incelenmesidir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı evlilikte başa çıkma tarzlarının incelenmesidir. Keşfedici sıralı desen olarak tasarlanan araştırmanın sırasıyla nitel ve nicel basamakları gerçekleştirilmiştir.

Keşfedici sıralı desenin araştırma sorusu şöyledir:

-Evlilikte başa çıkma tarzları hakkındaki temalar nelerdir ve bu temalar evli kişilerden oluşan bir örneklem grubuna genellenebilir mi?

Keşfedici sıralı desenin nitel basamağının araştırma soruları şöyledir:

-Evlili kişilerin evlilik yaşamlarında başvurduğu başa çıkma tarzları nelerdir?

-Evlili kişiler evlilik yaşamlarında başa çıkma tarzlarını nasıl deneyimlemektedirler?

-Evlili kişilerin evlilik yaşamlarında başvurduğu başa çıkma tarzları hakkındaki temalar nelerdir?

Keşfedici sıralı desenin nicel basamağının araştırma soruları şöyledir:

-Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği geçerli ve güvenilir midir?

-Evli kişilerin evlilik yaşamlarında başvurdukları başa çıkma tarzları hakkındaki temalar evli kişilerden oluşan bir örneklem grubuna genellenebilir mi?

1.3. Önem

Bu araştırmada karma araştırma yöntemlerinden keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Keşfedici sıralı desenin amacı, ilk aşama olan nitel aşamada toplanan verilerin, ikinci aşama olan nicel aşamayı geliştirip veri sağlamasına destek olmaktır (Greene vd., 1989). Bu kapsamda çalışmaya özgünlük katan nokta, ölçek geliştirilirken sadece literatür taramasından yararlanılmamış, aynı zamanda nitel araştırma yöntemlerinden olan fenomenoloji metodundan yararlanılmıştır. Fenomenoloji bir olgunun onu yaşayan insanlar tarafından ne ifade ettiğinin anlaşılmasına yönelik incelemeleri içermektedir (Creswell, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Gerçekleşen olgu ile o olguyu yaşayan kişiler arasında güçlü bir bağlantı mevcuttur (Miller, 2003). Bu yöntem sayesinde evli kişilerle görüşmeler yapılarak evlilikte başa çıkma tarzlarının derinlemesine incelenmesi esnasında bizzat bu olguyu deneyimlemiş kişilerin görüşlerine başvurulmuştur. Bu sayede elde edilen temalar bilimsel araştırmalara ışık tutabileceği gibi, evli kişilere yönelik başa çıkma konusunda hazırlanabilecek programlara da kaynaklık edebilecek bir nitelik taşımaktadır.

Nitel aşamadan elde edilen veriler ve literatürden yararlanılarak “Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ)” geliştirilmiştir. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde genellikle stresle başa çıkma ölçeklerinin olduğu ve bu ölçeklerin tüm yetişkinlere, iş yaşamına, ergenlere ya da kronik hastalığı olan ve onların yakınlarına yönelik olduğu görülmüştür (Aydın, 2005; Boysan, 2012; Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Ekşi vd., 2017; Folkman ve Lazarus, 1980; Kaner, 2001; Koca-Ballıve Kılıç, 2016; Pollina ve Snell, 1999; Şahin ve Durak, 1995; Türküm, 2002). Bir diğer ifadeyle, evlilikteki başa çıkma tarzlarını ölçmeyi hedefleyen ölçeğe rastlanmamıştır. Bu çalışma sayesinde, evli kişilerin evlilik hayatlarında karşılaştıkları zorluklar, yaşam döngüsünün getirmiş olabileceği doğal stres faktörleri karşısında hangi mekanizmaları aktif hale getirdikleri, hangi referans odaklarından yararlandıkları tespit edilerek ölçümlenebilir bir hale getirilebilmiştir. Aynı zamanda, literatüre bir ölçek kazandırılarak bu konudaki eksikliğe bir çözüm sağlanabileceği hedeflenmiştir. Ölçeğin alanyazına kazandırılmasına ek olarak, alanda çalışan psikolojik danışmanlara evli kişilerin başvurabilecekleri başa çıkma tarzlarının belirlenmesi ve bu konuda farkındalık kazanmalarını sağlamaları hususunda

yararlanabilecekleri bir kaynak olabilecektir. Ek olarak, son aşamada karma araştırmanın sağlanmış olduğu avantaj sayesinde geliştirilen ölçek daha büyük gruba uygulanmıştır. Karma araştırma sayesinde başa çıkma tarzları hem nitel hem nicel olarak incelenerek çok yönlü bir değerlendirme fırsatı yapılmıştır.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırma grubunun evreni yeterince temsil ettiği, nicel aşamadaki örneklemin evli kişileri temsil ettiği,
2. Nitel aşamadaki görüşme sorularının fenomeni açıklamak için yeterli düzeyde olduğu,
3. Nitel aşamadaki görüşmeye katılmayı kabul eden evli bireylerin görüşme sorularına doğru ve samimi cevap verdikleri,
4. Nicel aşamadaki araştırmaya katılan evli bireylerin ölçme araçlarını doğru ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2020-2021 yıllarında yapılan çalışmalar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın nitel basamağı, İstanbul’da yaşayan, en az 5 yıldır evli 15 kişinin yarı yapılandırılmış görüşme sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın ölçek geliştirme çalışması açıklayıcı faktör analizi için 401, doğrulayıcı faktör analizi için 409, ölçüt geçerliği için 63 kişinin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın nicel aşaması Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ne ve Kişisel Bilgi Formu’na 516 kişinin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Aile Stresi: Ailenin içinde bulunduğu durumda, istikrarlı durumunu bozan baskı ve gerilim olarak tanımlanabilmektedir. Yaşamdaki geçişler ve olaylar genellikle psikolojik gelişim için gerekli bir koşuldur. Bu koşullarda aile stresi kaçınılmaz ve normal veya hatta arzu edilir bir durum olarak algılanır, çünkü insanlar ve dolayısıyla aileler zaman içinde gelişmeli, olgunlaşmalı ve değişmelidir. (Boss, 2002, s. 48).

İkili Stres (Dyadic Stress): Her iki eşi doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen belirli bir stresle karşılaşma olarak tanımlanabilir ve her iki eşin tanımlanmış bir zaman dilimi ve coğrafi alandaki baş etme çabalarını tetikler (Bodenmann, 1997, s. 137).

Başa Çıkma: Başa çıkma “bireylerin kişisel sınırlarında veya öz kaynaklarında zorluğa neden olan içsel ve/veya dışsal istekleri karşılayabilmek için sürekli değişim halinde olan davranışsal veya bilişsel çabalarıdır” olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman 1984, s. 141).

Ailede Başa Çıkma: Ailede başa çıkma, etkisi ne olursa olsun herhangi bir stres faktörünü yönetmek için harcanan tüm çabaları ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984, s.143). Ailede başa çıkma stratejisi anında oluşturulmaz, zamanla aşamalı olarak düzenlenir. Aile bir sistem olduğundan başa çıkma davranışı, aile hayatının çeşitli boyutlarının aynı anda yönetilmesini içerir. McCubbin ve McCubbin’e (2013) göre, baş etme aile sisteminde örgütlenme ve birliği kolaylaştıran, bireysel büyümeyi ve aile sisteminin büyümesini, gelişmesini teşvik eden bir denge sağlama sürecidir.

İkili Başa Çıkma (Dyadic Coping): İkili başa çıkma, bir eşin stresini (sözlü veya sözsüz olarak) ilettiği ve diğer eşin üç yoldan biriyle yanıt verdiği, çiftlerde başa çıkmanın sistemik-işlemsel bir görünümünü ifade eder. Diğer eşin verdiği tepkiler şöyle olabilir: Stresten etkilenir (yani, stres bulaşır); sinyalleri tamamen göz ardı eder (yani herhangi bir baş etme reaksiyonu göstermez); ya da pozitif ya da negatif ikili başa çıkma gösterir (Bodenmann, 1997, ss.138-139).

BÖLÜM II: İLGİLİ LİTERATÜR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma kapsamındaki ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir. Araştırmada hukukî şartlara uygun olarak bir araya gelen kadın ve erkeğin meydana getirdiği evlilikteki ve evliliğin sosyal yapısı olan ailedeki başa çıkma tarzları incelenmiştir. Evlilik kadın ve erkeğin hayatlarını paylaşmaları adına yaptıkları bir sözleşme iken; aile bir kurum, sosyal grup veya sosyal alt grup olarak nitelendirilebilir (Türküm, 2000). Farklı aile türleri olmasına rağmen bu araştırma kapsamında kadın ve erkekten meydana gelen çiftlerin evlenerek bir arada yaşadığı aile yapısına yönelik bir çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda öncelikle evlilik ve aile ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra sağlıklı, sağlıksız evlilik ve aile, evlilikte ve ailedeki stres kaynakları, stres modelleri ve başa çıkma ile ilgili alanyazın bilgisi yer almaktadır.

2.1. Evlilik ve Aile

Evlilik farklı cinsiyetten olan iki kişinin bir araya gelerek ortak amaçlar çerçevesinde bir sözleşme üzerinde meydana getirdikleri birlik anlamına gelmektedir. Evlilik sadece iki kişinin arasındaki bir sözleşme olmaktan daha fazlasını barındırmaktadır. Yasaların, ahlakî normların, dini kuralların ve toplumsal özelliklerin evlilikler zerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Aile kurumunun başlangıç noktası niteliğindeki evlilik toplumsal ve bireysel sorumlulukların düzenlenmesinde önemli bir role sahiptir. Evlilik kadın ve erkeğin hayatlarını paylaşmaları adına yaptıkları bir sözleşme iken; aile bir kurum, sosyal grup veya sosyal alt grup olarak nitelendirilebilir (Türküm, 2000).

Hayward ve Zhang'e (2006) göre evlilik sayesinde kişilerin genel sağlık durumları daha iyi bir hale gelir ve yaşamlarından doyum alırlar. Belirli kurallar çerçevesinde şekillenmiş evlilik temeline inşa edilen aile kurumu yaklaşık 400 yıldan beri varlığını sürdürmektedir. Mısır'da M.Ö. 2000'li yıllarda başlayan, devlet tarafından desteklenen bu kurum toplumun düzeni, kültürün ve geleneklerin devam ettirilmesi, yeni nesillerin fizyolojik, eğitsel ihtiyaçlarının karşılanması gibi görevlere sahiptir (Özgüven, 2017). Evlilik, "bir insan kadın ile bir insan erkeğin yaşamı paylaşmak amacıyla bir araya gelmesidir". Bazı anlayışlarda evlilik sadece kadın ve erkeğin bir araya gelmesi olarak nitelendirilir fakat böyle bir yaklaşım "insan insana" olan ilişkiyi yeterince önemsemez böylece bir araya gelmiş olan kadın ve erkeğin insan yönü zamanla ihmal edilmiş, yalnızlaşmış bir hale gelebilir. İnsan yönü eksik kalmış, yalnızlaşmış bir evliliğin bir yönü eksik kalmış tam anlamıyla mutluluğa kavuşamamış demektir (Cüceloğlu, 2016, s. 54).

Çiftlerin mutluluğuna katkı sağlayan ve kişilik gelişimlerinin desteklenmesinde önemli rol oynayan bir birim olan evlilik (Glenn,1991), en önemli kişiler arası ilişkilerden biri olarak değerlendirilebilmektedir. Evlilik kimi çiftler için mutluluk ve doyum kaynağı olarak görülürken; kimi çiftler için yaşam doyumunda azalma, düşük benlik saygısına sahip olma, sağlık sorunlarının gündeme gelmesinde önemli bir faktör olarak görülebilmekte ve çiftlerin iyi oluşlarına olumsuz etkileri de olabilmektedir. Özellikle düşük kalitede uzun süre devam eden evlilikler kişilerin genel iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (Hawkins ve Booth, 2005). Çocuğun katılmasıyla birlikte evlilik ilişkisi aile ilişkisine geçiş sağlar (Eyce, 2000; Cüceloğlu, 2016).

“Aile nedir? Bir araya gelmiş her bir topluluk aileyi oluşturur mu? Her kültür, toplum için genel geçer aile tanımı yapılabilir mi?” gibi sorular birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Fakat sosyolojik, ekonomik, psikolojik farklılıklar dikkate alındığında, genel geçer bir aile tanımı yapılamayacağı, kültürden kültüre bu tanımın değişebileceği konusunda ortak görüş ileri süren pek çok araştırmacıya rastlanmıştır (Avşaroğlu, 2010; Coontz, 2008; Segrin ve Flora, 2005). Wamboldt ve Reiss (1989) ailenin tanımını üç tipte sınıflandırmışlardır: Birinci tip, yapısal tanımlar (structural definitions) aileyi bir forma göre şekilsel olarak tanımlarken, ikinci tip görev merkezli tanımlar (task orientation definitions) aileyi fonksiyonuna göre ve üçüncü tip etkileşimsel tanımlar (transactional definitions) ise ailedeki etkileşime göre tanımlar ileri sürmektedir. Birinci tip olan yapısal tanımda ailede kimin olup kimin olmadığına odaklanılmıştır. Yapısal tanımlar, aile etkileşiminin kalitesine veya görev performansına, grup kimliği veya sevgisinin öznel duygularına bağlı değildir. Görev merkezli tanımlar aileyi öncelikle işlevleri bakımından tanımlar, ancak bazı durumlarda form-şekil üzerinde de yorum yaparlar. Yapısal tanımlara göre daha esneklerdir. Üçüncü tip olan etkileşimsel tanımlar ailedeki kişiler arasındaki iletişime çok önem verirler ve aile bireyleri arasındaki etkileşimden kaynaklanan öznel duyguları önemserler.

Aşağıda araştırmacılar tarafından yapılan bazı aile tanımları verilmiştir:

Aile, ortak geçmişi olan, duygusal bir bağa sahip kişilerden oluşan, her bir üyesinin ve ailenin bütününe ihtiyaçlarını karşılamak için yol ve yöntem planlayan kişilerden meydana gelen karmaşık bir yapıdır (Sabatelli ve Bartle, 1995).

Aile, bireylerinin birbirlerini karşılıklı döngüsel olarak etkilediği bir yapı olarak tanımlanabilir. Aile, aralarında biyolojik veya psikolojik bağlar bulunan; tarihsel,

duygusal, ekonomik bir ortaklık taşıyan ve kendilerini aynı evin bir kişisi olarak hisseden bireylerden oluşan bir birlikteliktir (Gladding, 2011, s.5).

Aile, hayatta kalma, sevgi, aidiyet duygusu, statü, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme gibi ortak ihtiyaçların karşılandığı toplumun birincil organıdır. Aile, çocuğun biyolojik ihtiyaçlarını karşılar ve aynı zamanda gelişimini destekleyerek toplumda yaşama, kültürü koruma ve iletme yeteneğine sahip bir kişi olmaya yönlendirir (David, 1978, s. 328).

Aile, aynı evde yaşayan, elde ettikleri gelirleri birbirleriyle paylaşan, aralarında evlilik ve kan bağı bulunan, çeşitli roller ile birbirlerini etkileyen kişilerden meydana gelen, yasal, sosyal ve ekonomik bir kurum olarak tanımlanabilir (Özgüven, 2017, s. 25).

“İnsan ailesi, kadın ve erkek arasındaki bir araya gelme hadisesinin hukukça tanınmış ve cemiyetçe tasvip edilmiş, devam etmesi veya etmemesi şartları hukukî kurallarla belirlenmiş toplumun en küçük yapısıdır. Aile, âdet veya kanun tarafından düzene sokulmuş bir kadın ve erkek birleşmesi ve bütünleşmesidir”(Sezgin, 2019, ss. 136-137).

Birçok araştırmacı sosyolog, psikolog tarafından öne sürülen farklı aile tanımları arasında ortak görüşün en çok sağlandığı yapısal-etkileşimsel (fonksiyonel) yaklaşıma dayanan tanımlardır (Tolan, 1990, s. 494).

2.1.1. Sağlıklı evlilik ve aile

Her evli kişi arasında ve ailede, olumlu veya olumsuz sonuçları olan yapılar ve süreçler vardır. Bazı teoristlere göre, ideal olarak sağlıklı bir aile yoktur. Aileler ya ağırlıklı olarak sağlıklı ya da ağırlıklı olarak sağlıklı olarak değerlendirilebilir (Ackerman, 1958; s. 99; Ackerman, 1966, aktaran Textor, 1989; Minuchin, 1974). Bazı aile terapistleri, "sağlıklı" ailenin ("sağlıklı" birey gibi) bulunmadığı konusunda fikir birliğine sahip olmalarına rağmen, farklı ilişki tanımlarına, kurallara, mitlere, değerlere ve eğitim uygulamalarına sahip ailelerin üyelerinin daha fazla büyümesini, gelişmesini sağlayabileceği görüşündedirler. Dolayısıyla, çok sayıda uyarlanabilir ve pozitif yapı, etkileşimsel kalıp ve işleyiş şekli vardır. Ayrıca, hiçbir evlilik ve aile tamamen stresten, uyum sorunlarından, hayal kırıklıklarından ve korkulardan yoksun değildir (Textor, 1989). Bu bağlamda, ailede sağlık kelimesi bir “patolojinin olmaması, ortalama, normal” kelimelerinin ifade ettiği anlamdan daha fazlasını kapsamaktadır (Barnhill, 1979; Gladding, 2011). Walsh’a (1994) göre ise, aile çalışmalarında “sağlıklı, “tipik”, “işlevsel”

kelimeleri “normal” kelimesinin yerine kullanılmaktadır. Ailede normallik klinik bağlamda dört perspektif temel alınarak incelenmiştir. Bir ailenin normal olarak değerlendirilmesi için a) ailenin semptomla sahip olmaması, b) ortalama yada tipik özellikte olması, c) ideal yada optimal olması, d) aile etkileşim sürecinin normal olması şartları aranmaktadır.

Sağlıklı aile işlevleri tanımlanırken, aile yaşam döngüsünün çeşitli evreleri boyunca ortaya çıkabilecek kültürel-çevresel, psikososyal ve sosyo-ekonomik streslerle etkin bir şekilde baş edebilen bir aile birliği olarak tanımlanması önerilmektedir (David, 1978). Sağlıklı aileler değişim ve gelişime açık olmakla birlikte kendilerini yeniden şekillendirebilir, ihtiyaç halinde kendilerini düzenleyebilirler. Aynı zamanda, geniş bir sosyal sistem ile aktif etkileşimleri bulunmaktadır. Gerektiği durumlarda kendi dengelerine tekrar ulaşabilmek için negatif geribildirim döngülerini kullanabilirler. Örneğin, ev içi sorumluluğunu yerine getirmeyen bir ergen bir hafta boyunca odasında kalmak gibi bir yaptırım ile karşılaşır ise ev içi sorumluluğunu daha çok yerine getirmeye çalışma olasılığı artabilir. Aynı zamanda, aileyi dengede tutmak için pozitif geribildirim döngüleri de kullanılabilir. Örneğin, eşi konuşurken, bir şey anlatırken onu can kulağı ile dinleyen, göz teması kuran, zaman zaman hoş gülümsemelerle karşılık veren bir eş olduğunda, anlatan eş aynı davranışını devam ettirebilir hatta arttırabilir (Gladding, 2011). Satir (1975) de sağlıklı aileyi tanımlarken benzer görüşler ortaya atılmıştır. Sağlıklı ailede; açık iletişim, aile bireylerinin kendilik değerlerinin yüksek olması, aile kurallarının esnek, insana uygun ve gerektiğinde değiştirilebilir olması, aile içi iletişimin uyumlu olması, toplumla bağ kurmaya açık ve hayata umutla bakmaları gibi özelliklerin mevcut olduğu ileri sürülmüştür (Aponte ve Van Deusen, 1981; Satir, 1975).

Aile durağan bir yapıda değildir, sürekli olarak bir değişim içindedir. Bir zamanlar oldukça sağlıklı olan bir aile zamanla sağlıklı olmaktan uzaklaşabilir. Ailenin sağlıklı olabilmesi ve bunu koruyabilmesi için üyelerinin bütüncül bir çabası ve emeği gerekmektedir. Sistem kuramına göre aile üyeleri sürekli olarak karşılıklı bir etkileşim içindedirler. Aile bireylerinde veya ailenin koşullarında herhangi bir farklılaşma olduğunda ailedeki herkes bundan etkilenmektedir. Bir diğer ifadeyle, ailenin iyi oluşu ve işlevselliği tek bir kişiye ya da duruma bağlı değildir, aksine bütün üyelerinin aile içindeki pozisyonundan etkilenir (Gladding, 2011).

Farklı toplumlarda sağlık ve iyi oluş üzerine farklı görüşler, hipotezler nedeniyle sağlıklı aile işlevinin birden fazla modelinin olması mümkündür (David, 1978). Bu

nedenle sağlıklı ailede bulunması gereken özelliklere yönelik farklı araştırmacıların ortaya attığı görüşlere yer verilmiştir.

Barnhill (1979) sağlıklı aileyi dört temel temada yer alan sekiz boyutta ele almıştır. Bunlar (ss.95-96) :

- I. Kimlik süreçleri
 1. Bireyselliğe karşı karmakarışık olma
 2. Karşılıklı olmaya karşı izolasyon
- II. Değişim
 1. Esnekliğe karşı katılık
 2. İstikrara karşı karışıklık
- III. Bilgi işlem süreçleri
 1. Açıklığa karşı belirsizlik (ya da çarpık algılama)
 2. Açıklığa karşı belirsizlik (ya da çarpık iletişim)
- IV. Rol yapısı
 1. Karşılıklı belirlenmiş rollere karşı belirsiz roller veya rol çatışması
 2. Açıklığa karşı dağılımlılık veya ihlal edilmiş nesil sınırları

Stinnett ve DeFrain (1985) sağlıklı ailede bulunması gereken özellikleri şöyle sıralamışlardır: Bağlılık, kıymet bilme, iletişim, birlikte zaman geçirme, manevi iyi oluş halinin olması, baş etme becerilerinin olması.

Bazı araştırmacılar tarafından sağlıklı ailelerin işlevleri aşağıdaki gibi özetlenebilir (Ebert, 1978; Stinnett ve DeFrain, 1985; Watts vd., 1996; aktaran Nystul, 2016, ss. 533-534):

Duyguların paylaşılması: Aile üyeleri olumlu ve olumsuz duyguları açıkça birbirleriyle paylaşmakta özgürdürler.

Sosyal ilgi: Sağlıklı aileler, Adler'in sosyal ilgi kavramı ile ilişkili özelliklerin çoğuna sahip olma eğilimindedir (örneğin, sosyal ilişkide bulunmaları ve başkalarıyla bağlantı kurma duygusu, toplum içinde bulunma hissi ve empati).

Uyum sağlama: Bu aileler, yaşamın zorluklarına katı, kısıtlayıcı bir yaklaşımın aksine, problem çözme ve problem önleme konusunda esnek, uyarlanabilir bir yaklaşım benimsemektedir.

Sınırların net olması: Bu aileler, aile üyelerinin topluluk duygusu, toplumla kaynaşması, kendilerini topluma ait hissetmeleri ile özerk bireyler olarak gelişmeleri için denge kurarlar.

Duyguları anlama: Ailenin tüm üyeleri, diğer aile üyeleri tarafından anlaşıldığını düşünmektedir.

Bireysel farklılıkların kabulü: Aile üyeleri arasındaki bireysel farklılıklara izin verilir ve hatta tüm aile üyelerinin benzersiz potansiyellerini geliştirmeleri için teşvik edilir.

Son derece gelişmiş önemsenme duygusu: Aile üyeleri birbirlerine duydukları sevgi ve şefkat duygusunu iletirler. Bu, aile üyelerinin kendilerini değerli hissetmelerini ve aile içinde ait olma duygularını destekler.

İşbirliği: Her aile üyesi, ailenin etkin bir şekilde işlemesine yardımcı olmak için işbirliği içinde çalışmaya isteklidir.

Mizah anlayışı: Aile üyeleri kendi kendilerine gülme ve aile olayları hakkında şaka yapma yeteneğine sahiptirler.

Hayatta kalma ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanması: Yiyecek, barınak ve giysi gibi temel ihtiyaçlar karşılanmaktadır.

Zarar vermeden problem çözme: Sorunlar genellikle demokratik bir tarzda çözülür.

Genel felsefe: Ailenin aile yaşamına uygun değerleri vardır.

Bağlılık: Aile üyeleri birbirlerinin iyi oluşuna kendilerini adanmışlardır.

Değer bilme: Aile üyeleri birbirlerinin kıymetlerini bilirler ve düzenli olarak birbirlerini takdir ederler.

İletişim: Aile üyeleri arasında iyi bir iletişim ağı kurulur.

Birlikte zaman geçirme: Aile bireyleri olumlu ilişkiler geliştirmek ve aile birliği duygusunu oluşturmak için birlikte vakit geçirirler.

Maneviyat: Aile üyeleri maneviyatlarından güç alabilirler.

Başa çıkma becerilerine sahip olma: Aile, aile hayatının zorluklarının üstesinden gelebilmek için gereken baş etme becerilerine sahiptir.

Alanyazında sağlıklı ya da işlevsel ailenin özellikleri incelendiğinde; aile içinde bağlılığın olması, aile üyelerinin birbirinin kıymetini bilmesi, açık bir iletişimin bulunması, aile üyelerinin birbirlerine zaman ayırarak birlikte vakit geçirmeleri, manevi bir iyi oluş hallerinin olması ve zorluklar karşısında baş etme becerilerinin bulunması gibi faktörlerin olduğu görülmüştür.

2.1.2. Sağlıksız evlilik ve aile

Literatür dikkate alındığında işlevsel olan aile “sağlıklı”, işlevsel olmayan ailenin ise “sağlıksız” aile olarak ele alındığı görülmektedir. Evliliklerin ve ailenin sağlıklı ve ya sağlıksız olması birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bunlar; ailenin sosyo-ekonomik özellikleri, toplumda aileye sunulan hizmetler, destekler, kaynaklar ve imkânlar, aile bireylerinin sahip olduğu genetik özellikleri, evli bireylerin kişilik yapıları, aile içi ilişkilerin özelliği ve aile dinamiğinin yapısıdır (Özgüven, 2017).

Ailenin en büyük sorumluluklarından birisi değişim ile istikrar arasındaki dengeyi kurmaktır. Eğer bir ailede yeterinden fazla istikrar var ise bu ailenin gelişmesini engelleyebilir; öte yandan çok fazla değişimin olduğu bir ailede ise bir kaos ortamı söz konusu olabilir (Gladding, 2011). Ailede sağlıksızlık ya da bir bozukluğun olması demek, aile bireyleri arasında çok güçlü çatışmaların, büyük patlamaların ve zıtlıkların olması demek değildir. Sağlıksızlık, aileyi meydana getiren kişilerin bu gibi durumlarda birbirleriyle etkileşime girmeden ya da herhangi bir hastalık/problem belirtisi göstermeden kendi içlerine atıp, bu durumları bastırarak çözüm arayışında ve çözüme kavuşturmada yetersiz kalmalarıdır (Özgüven, 2017). Birbirleri ile sürekli çatışma yaşayan ebeveynlerin olduğu bir ailede ise, sağlıksız örüntüler meydana gelir. Fakat ebeveynler çocukları konusunda bir araya gelebilirler. Dönüp dolaşip aynı kişiye odaklanma ya da günah keçisi yapma denilen bu süreçteki ailede dışarıdan bakıldığında sakin ve birlik varmış gibi görünür fakat bu ebeveynler streslerini çocuğa doğru yöneltmişlerdir. Ailenin problemi olarak görünen kurban niteliğindeki bu çocuk içinde bulunduğu atmosfere uygun semptom oluşturur. Bir diğer sağlıksız örüntü ise ebeveyn-çocuk koalisyonu ve üçüncü kişiyi dahil etme şeklindedir. Ebeveyn- çocuk koalisyonunda, bir ebeveyn ile çocuğun arasında diğer ebeveyne karşı bir işbirliği yapılmıştır. Üçüncü kişiyi dahil etme durumunda çocuk ortada kalmış olur ve hem çocuk için hem de aile için işlevsel olmayan bir atmosfer oluşmuş olur (Minuchin, 1974).

Fonksiyonel olmayan ailelerde açık ve net bir iletişim yoktur ve aile bireylerinin kendilik değerleri düşüktür. Bu aileler toplumla iletişim kurmaktan korkabilirler ve verdikleri tepkiler suçlayıcı ya da yatıştırıcı tarzdadır. Birbirleri ile arkadaşlık etmekten uzak olan aile üyeleri çok sıkı olan aile kurallarına maruz kalırlar (Murdock, 2012).

2.2. Evlilikte ve Ailede Stres, Başa Çıkma

2.2.1. Evlilikte ve ailede stres

Baş etme süreçlerinin nasıl çalıştığını anlamak için araştırmacıların stresi, stres süreçlerini düşünmeleri ve anlamaları gerekmektedir (Lazarus, 2006). İşlevsel olan ya da işlevsel olmayan tüm evlilikler ve aileler için stres aile hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır (Boss, 1980; Catherall, 2005; Pearlin ve Skaff, 1998). Tüm ailelerin stres yaşayacağı ve strese neden olan faktörlerle başa çıkmanın aile için devam eden bir faaliyet olacağı varsayılmaktadır. Stres neden aile yaşamının bu kadar yaygın bir parçasıdır? Bazı durumlarda, aileler kendi aralarında problemleri etkileşimler yoluyla kendi stres faktörlerini oluştururlar (Pearlin ve Skaff, 1998). Stres, modern yaşamın çeşitli psikososyal ve çevresel koşullarına karşı spesifik olmayan fiziksel ve / veya duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir. Kültürel, sosyal, ekonomik ve teknolojik değişikliklerin oldukça hızlı olması, aile yapıları, geleneksel değerler ve ailenin yeni ortamlara uyum sağlama yeteneği stresi arttıran en önemli faktörlerdendir (David, 1978). İnsanlar genellikle aile streslerini ve stresi olumsuz olarak düşünürler. Fakat stresin aileler için büyümeyi ve önemli geçişleri teşvik edebileceğini akılda tutmak önemlidir. Stresi başarılı bir şekilde yönetmek, bazen aile ilişkilerini ve etkileşimlerini olumlu bir şekilde temelden değiştirebilir. Aynı zamanda, stres bazen aile ilişkilerine kalıcı olarak zarar verebilir ve hatta aileyi yok edebilir. Genellikle stres faktörlerinin aile üzerindeki sonuçlarını açıklayabilmek için, ailedeki iletişim davranışlarının dikkatli bir incelemesinde bulunabilir. Stres aile iletişim kalıplarını değiştirebilir; ancak aile iletişim kalıpları da ailenin stresi nasıl tecrübe edeceğini ve strese karşı nasıl bir tepki göstereceğini değiştirebilir (Segrin ve Flora, 2005). Farley (1990), aile sisteminin anlaşılmasında evliliğin irdelenmesinin aile içindeki zorlukların, problemlerin çocuklar ve ebeveynler arasındaki sorunların anlaşılmasını kolaylaştırabileceğini ifade etmektedir. Her ne kadar araştırma ve teoriler stresin ilişkiler için olumsuz sonuçları olduğunu kabul etse de, stresli durumların çeşitleri arasındaki ayrımlar henüz sistematik olarak tamamen ortaya konulmamıştır. Benzer şekilde, stresin evlilik üzerindeki olumsuz sonuçları olabileceği düşünülse de, araştırmalar henüz ne tür olumsuz sonuçların ne tür stres faktörleri tarafından meydana getirildiği konusunda netlik kazanmamıştır (Karney

vd., 2005). Postmodern aileler önceki nesillere oranla daha değişken ve farklıdır. Bu nedenle aile problemlerinin tanımı yapılırken geniş bir skalada değerlendirme yapılmalı, günlük yaşamda karşılaştıkları zorlukların ne anlama geldiği ve bu zorlukların en iyi çözüm yollarının neler olabileceği iyi yorumlanmalıdır (Arditti, 2014).

2.2.2. Ailedeki stres türleri

Dinamik bir yapı olan evlilikte ve ailede birçok stres faktörü olabilmektedir. Burada normatif, normatif olmayan, akut ve kronik stres kaynakları ve ikili stres ele alınmıştır.

Normatif aile stresörleri, birçok ailede zamanla meydana gelen değişiklikler veya ilerlemeler kaynaklı stres türleridir. Bunlar, örneğin, evlilik, ilk çocuğun doğumu ve yaşlı bir aile üyesinin ölümünü içerir. Normatif stres faktörleri, çoğu ailede ortaya çıktıklarından görülme sıklığı fazladır, tahmin edilebilir ve beklenebilir özelliktedirler (McCubbin vd., 1980). Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde ailelerin işlevsellik düzeylerine bakılmaksızın karşılaşılabilecekleri beklendik stres türleri olarak en çok karşılaşılanlar arasında ekonomik zorluklar, çocukların davranışları, çiftlerin yeterince baş başa zaman geçirememeleri, çocuklarla olan iletişim sorunları, aile bireylerinin kendilerine ayırdığı zamandaki yetersizlik ve ailece eğlenceye ayrılan zamandaki yetersizlik olarak sıralanabilmektedir (Curran, 1987).

Normatif aile stres kaynakları arasında günlük zorluklar (everyday hassles) ve gelişimsel geçişler (developmental transitions) yer almaktadır. Günlük zorluklar, genel anlamda ailede rahatsızlık verici olarak nitelendirilebilen, stres faktörlerini, gerginlikleri, olayları kapsamaktadır. Bu olaylar nispeten küçüktür ve bir evin bakımını yapmak, aile üyelerine bakmak, ücretli bir işte çalışmak ve topluluk faaliyetlerine katılmak gibi rutin günlük faaliyetlerden kaynaklanır. Günlük zorluklar hem beklenen hem de beklenmeyen olaylardan meydana gelmektedir (Wheaton, 1999). Örneğin, sabah trafiğinde işe gitmek, çocukları okula ve aktivitelere götürmek ve çocukların okul-aktivite saatlerinden daha uzun süre çalışmak, yılın belirli saatlerinde daha uzun saatler çalışmak (örneğin, turizmciler için tatil sezonu, muhasebeciler için vergi sezonu) ailelerin rutin hale getirdiği ve beklediği günlük zorluklar arasında sayılabilir. Fakat beklenmeyen günlük zorluklar oluşma aralığı bakımından beklenenlerden farklıdır. Eş ile tartışma, patrandan kınama cezası alma, öğle vakti telefon görüşmesi yapmak durumunda kalma, çocuğun kreşinden-okulundan hasta olduğuna ve alınması gerektiğine dair bir bilgi alma, işe giderken arabanın lastiğinin patlaması beklenmeyen günlük zorluklara örnek olarak gösterilebilir. Birçok

beklenmedik günlük sorun nispeten küçük olsa da, genellikle günlük yaşamın akışını bozar ve böylece aile stresinin artmasına neden olur (Helms vd., 2017). Diğer normatif stres kaynağı gelişimsel geçişleridir (developmental transitions). Bu geçişlerle ailede meydana gelen değişikliklerle ilişkili yeni sosyal anlamların ortaya çıkması ve bunun sonucunda ebeveyn-çocuk ilişkilerinde değişiklik yapılması gereklidir. Gelişimsel geçişler, ailede yıkıcı değişim, psikolojik sıkıntı veya artan bir yetkinlik hissi olarak algılanabilen stres faktörlerine yol açma potansiyeline sahiptir. Bu önemli değişim ve olası stres zamanlarından biri, ebeveynliğe geçiş olarak adlandırılan ebeveyn-çocuk ilişkisinin erken evresinde meydana gelir. Örneğin, yeni doğan bir bebek beslenme, temizlenme, altının değiştirilmesi, uyku düzeninin oluşturulması gibi sürekli bakım gerektirmektedir (Peterson, 2017). Gelişimsel geçişin bir başka örneği de, ailedeki çocukların ergenlik yıllarında yaşanabilir. Ebeveyn-çocuk ilişkisi gençlerin gelişimine göre değiştiğinde gençlere artan özerklik verme sürecinde ebeveynler tarafından stres yaşanabilir (Kağıtbaşı, 2013).

Normatif olmayan aile stresörlerinin öngörülmesi zordur, çünkü bunlar rastgele gelişir ve her ailede görülmez. Bunlar, örneğin, bir çocuğun ciddi hastalığını, aileden istemsiz olarak ayrılmasını ve çiftlerin boşanmalarını içerir. Normatif olmayan aile stresörleri beklenmedik, rastgele meydana gelme gibi özellikleri nedeniyle genellikle aile üyeleri için daha travmatik olarak görülürler. Aynı zamanda, normatif stres faktörlerinin beklendiği olması aile atmosferinde meydana gelebilecek etkiyi azaltmaz, aile bu stres türünden etkilenir (Peterson, 2017; Segrin ve Flora 2005). Aileler yaşam döngüleri içinde karşılaşılabilecekleri beklenmedik olaylar karşısında zorluk yaşayabilirler. Bu beklenmedik olaylar tesadüf kaynaklı durumlar, fiziksel/psikolojik travmalar, başarı ve başarısızlığa neden olan durumlar olarak sınıflandırılabilir (McCubbin ve Figley, 1983). Tesadüf durumlar şans eseri ortaya çıkan talihli ve talihsiz olayları kapsadığından ailede strese neden olabilecek durumlar oluşturabilir. Fiziksel ve/veya psikolojik travma ise, ailenin bütün düzenini ve uyum becerisini yerle bir edebilir. Ailedeki bir kişinin travmaya uğramış olmasının neden olduğu olumsuz etkiler doğrudan aileyi de etkisi altına alacaktır. Örneğin, tecavüze uğramış olan bir ergen kızın aile içinde erkek kardeşi ve babası ile olan iletişimde bozulmalar olabilir, onlarla sağlıklı bir etkileşim sürdürmeyebilir. Bir diğer örnek olarak, bir ailede babanın beklenmedik bir şekilde aniden kaybedilmesi sonucu geriye kalan anne ve çocuklar ailenin işlevselliğini sürdürmekte zorlanabilirler. Bu tür durumlar yaşayan ailelerde rollerde meydana gelen karmaşalar, somatizasyon, kendini çekme gibi işlevsel olmayan kontrol çabaları görülebilmektedir. Bir diğer faktör olan

başarı ve başarısızlık durumları da ailede problem oluşturabilecek durumlardandır. Başarı veya başarısızlık deneyimleri depresyondan coşkuya dek uzanan geniş bir duygu yelpazesinin yaşanmasına neden olabilir. Bu duygu yükü ailede ilerlemeye veya gerilemeye neden olabilir. Farklılaşan duygu ve davranışlar nedeniyle aile üyeleri arasında yakınlaşma artabileceği gibi fiziksel ve psikolojik uzaklık da artabilir. Aynı zamanda, aile bireyleri kendilerine yeni değer yargıları üretebilir ve birbiri ile olan senkronizasyonu değiştirebilir (Gladding, 2011).

Kronik stres faktörleri, bağlamın nispeten sabit ve uzun süreli (örneğin sosyoekonomik durum ve diyabetli olmak gibi) yönleridir. Bağlamın bu yönleri aynı zamanda arka plan stres etmenleri olarak da adlandırılmıştır (Gump ve Matthews, 1999), çünkü bunlar çiftler arasındaki ilişkiyi sürekli etkilemelerine rağmen çiftlerin günlük yaşamlarında göze çarpması pek olası değildir (Karney vd., 2005). Bu tür stres ailedeki çocukların ve gençlerin özellikleri veya sosyal ortamdaki diğer koşullar tarafından başlatılabilen atipik durumlardır. Kronik stresler uzun bir periyotta ortaya çıkar, zamanla birikebilir ve değiştirilmesi zordur (Peterson, 2017). Ayrıca, kronik stres faktörlerinin bir çiftin kaynakları üzerinde sürekli bir olumsuz etki yarattığı düşünüldüğünde, kronik stres faktörleri bir çiftin ilişki sürdürme çabalarını engelleyebilir. Örneğin, aile ekonomilerini sağlamak için zorlu ve zaman alıcı işler yapmak zorunda olan çiftlerin, romantik ve heyecan verici etkinliklere ayırmak için daha az zaman ve enerjileri olması muhtemeldir. Bu nedenle, kronik stresin amaç hem ilişkilerinin bozulmasına hem de ilişki kalitelerinin zayıflamasına etkisi olabileceği söylenebilir (Karney vd., 2005). Kronik stres faktörleri sosyal çevreden kaynaklanan kronik stres (chronic stressors from the social environment) ve çocuk etkisinden kaynaklanan kronik stres (chronic stressors from child effects) olarak iki başlıkta açıklanabilmektedir. Sosyal çevreden kaynaklanan kronik stres, çocuğun sosyalleşmesi ve çocuk bakımı konularında birbiriyle rekabet halinde olan ebeveyn rollerini ve ailelerin karşılaştığı sosyoekonomik koşulları içermektedir. Ebeveynlerin çalıştığı işlerindeki pozisyonlar, yoksulluk, yeni bir kültüre göç ve evlilik çatışması gibi sosyal çevreden kaynaklanan kronik stres faktörleri hem ebeveynler hem de çocukları- gençleri için stresli etkilere sahip olabilir (Peterson, 2017). Bu tür stres faktörleri arasında ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmede zorluğa sebebiyet veren ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin bozulmasına neden olan, ebeveynlerin uzun çalışma saatleri, vardiyalı çalışma ve ebeveyn stresine neden olan alışılmadık derecede tehlikeli/stresli işler (örneğin polis veya asker mesleğine sahip olmak) yer almaktadır (Barnett vd., 2008). Etnik azınlık

ailelerinden gelen ebeveynler için bir başka kronik stres kaynağı, kuşak uyumsuzluğu ve genç neslin yeni kültürü ebeveynlerinden daha hızlı kabul ettiği için meydana gelen farklılıklardır (Gonzales vd., 2009). Kronik stres faktörlerinde bir diğeri aile içindeki çocuk etkisidir. Bir çocuğun konjenital doğum kusurları, fiziksel engelleri, uzun süreli hastalıkları, sorunlu davranış kalıpları (örn. saldırganlık ve yıkıcı davranışlar), sosyal duygu sorunları, dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu (DEHB), otizmi veya şizofreni var ise bu çocuk ebeveynleri için stresli durumların oluşmasına neden olabilmektedir (Ambert, 1997).

Akut stres faktörleri, bağlamın belirli bir başlangıç ve uzantısı olan yönleridir (örneğin, yasal bir anlaşmazlık veya işyeri değişikliği gibi). Stresli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalar neredeyse sadece akut stres faktörlerini ele almıştır. Fakat hem akut hem de kronik stres faktörlerinin evlilik üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bununla birlikte, iki tür stresör arasındaki farkların dikkatle değerlendirilmesi, her birinin olumsuz sonuçlara farklı şekillerde yol açtığını gösterir. Örneğin, kronik stres faktörlerinin bir evliliği nasıl etkilediği dikkate alındığında; bu tür stres faktörlerinin çevrenin sabit, değiştirilmesi güç yönleri olduğu ve evlilik üzerindeki etkilerinin de kalıcı olabileceği gündeme gelmektedir. Bu nedenle, kronik olarak stresli koşullar yaşayan çiftler, evliliklerinin başlangıcından itibaren daha olumsuz evlilik sonuçlarına maruz kalabilirler. Kronik stres faktörlerinin tersine, akut olayların bir evliliği nasıl etkilediğine bakıldığında; akut stres faktörlerinin tanım gereği geçici, etkilerinin de zamanla sınırlı olabildiği göze çarpmaktadır. Stresli bir yaşam olayı meydana geldiğinde çiftlerin baş etme kaynakları zorlanabilir, ruh halleri geçici olarak değişebilir. Stres faktörü ortadan kalktığında çiftlerin baş etme kaynakları da devreye girebilir. Böyle bir durumda, evliliğin hâlâ sürdürülmeye değer olduğu düşünülürse, bu kaynaklar ilişki sürdürmeye yeniden tahsis edilebilir. Bu nedenle, akut stresin olumsuz etkilerini aşmak, kronik strese göre daha kolaydır ve akut stres sonrası çiftlerin iyileşme ihtimalleri daha yüksektir (Karney vd., 2005).

İkili stres, farklı bir toplumsal stres biçimini ifade eder. Ortak endişeleri, iki kişi arasındaki duygusal yakınlığı ve bir sosyal sistemin devamlılığını (evliliğin sürdürülmesini) içerir (Bodenman, 2005). İkili stres, doğrudan veya dolaylı olarak her iki eşi de ilgilendiren stresli bir olay veya stresli bir durumla yüz yüze gelme olarak tanımlanmıştır. İkili stres üç boyutta sınıflandırılabilir (Bodenmann, 1995):

- Her bir eşin stresli olaydan etkilenme şekli (doğrudan veya dolaylı olarak),

- Stresin kökeni (eşler arası mı yoksa eşler dışındaki bir kaynaktan mı),
- Zaman dizisi (başa çıkma sürecinde hangi partnerin dahil olduğu).

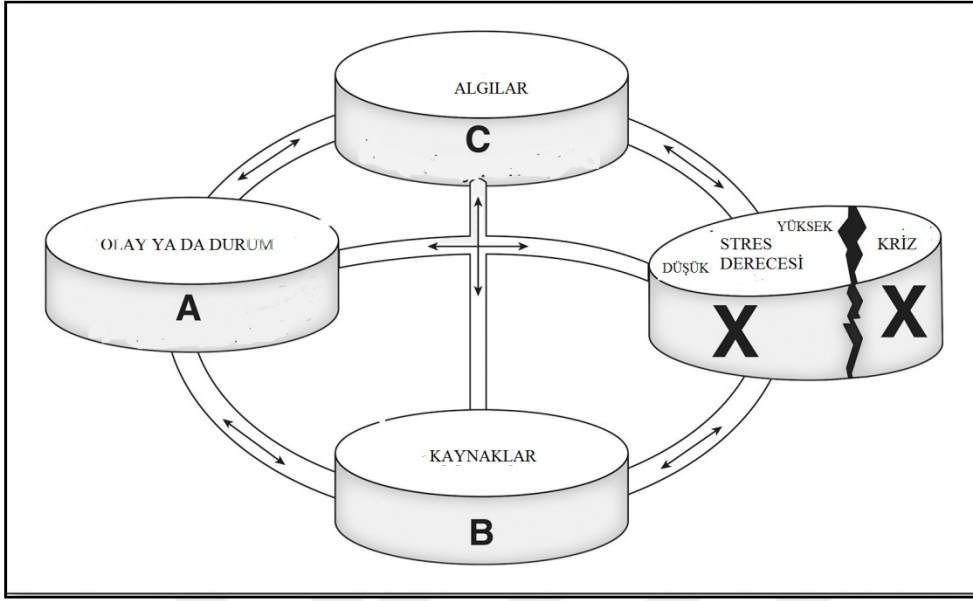
2.2.3. Evlilik ve aile stres modelleri

2.2.3.1. ABC-X model

Reuben Hill tarafından geliştirilen ABC-X aile stres ve başa çıkma modeli, ailelerdeki stresli olaylar ve krizler arasındaki ilişkiyi belirleyen faktörleri analiz etmeye yarayan çerçeve niteliğinde bir modeldir. Bu modelin gelişimini sağlayan öncü çalışmalar, II. Dünya Savaşı ve Büyük Buhran'ın aile yapıları üzerindeki potansiyel olarak yıkıcı etkileri bağlamında ailelerin sosyal ve ekonomik değişikliklerin stresiyle karşı karşıya kaldığında sağlam ve işlevsel kalma yeteneklerini açıklamak amacıyla Hill (1958) tarafından yapılmıştır. II. Dünya Savaşı sırasında birçok erkek askere alınmıştır ve eşlerini, çocuklarını belirsiz bir gelecekle yüz yüze bırakarak askeri hizmetlerinin bir parçası olarak denizaşırı ülkelere sevk edilmişlerdir (Segrin ve Flora, 2005). Böyle bir süreçte stresli olayların kriz ile ya da kriz olmadan sonuçlanabileceğini belirten Hill, strese maruz kalan ailelerin uygun mevcut kaynakları kullanarak ve içinde buldukları durumu iyi tanımlayarak ailenin iyi oluşu üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebileceği görüşündedir. Savaş sırasında birçok kadın ilk kez iş gücüne katılmıştır ve kendi maaşlarını kazanmıştır. Savaş sona erdiğinde ve askerler eve geldiğinde birçok ailenin farklı bir uyum sürecine girmiştir. Sistem perspektifini benimseyen Hill, bazı ailelerin yaşadığı stresin sadece kocanın aktif askeri görev nedeniyle evden ayrılması gibi belirli bir olayın sonucu olmadığını fark etti. Aksine, Hill bazı ailelerin yüksek derecede stres yaşamalarına neden olan ve bazı ailelerin çok fazla zorluk yaşamadan streslerini yönetmelerini sağlayan bazı sistemik değişkenler olduğunu fark etmiştir. Hill'in ABC-X modelinin ailelerin stresle karşı karşıya kaldıklarında krizi nasıl azaltabilecekleri ve bunlardan nasıl kaçınabilecekleri konusundaki genel kavramsallaştırması, aile teorisi ve araştırmalarına önemli oranda katkı sağlamaya devam etmektedir. Bu nedenle de, Hill genellikle aile stresinin ve başa çıkma teorisinin babası olarak adlandırılmaktadır (Rosino, 2016).

ABC-X modeli, adını aile stresini tanımlamak için teorileştirilmiş dört ilişkili faktörden alır. A faktörü ailenin karşılaştığı olayı veya durumu temsil eder. Bu faktör ailenin kaynakları olan B faktörü ile etkileşime girer. Olay veya durum yani A faktörü, ailenin olayı algılaması olan C faktörü ile de etkileşime girer. Toplu olarak A, B ve C

faktörleri, X faktörü olan stres veya kriz reaksiyonunu üretir. Hill'in ABC-X modeli Şekil 1'de gösterilmektedir (Segrin ve Flora, 2005):



Şekil 1. Hill'in Ailede Stres ABC-X Modeli. Kaynak: Segrin, C. ve Flora, J. (2005). Family Communication (s. 211). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.

Stresli Olaylar ve ya Durumlar (A)

Hill'in teorisindeki A faktörü, stres etkeni veya travmatik olayı ifade etmektedir. Hill, stresi aile sisteminde değişim yaratan olaylar olarak tanımlamıştır. Tüm değişiklik biçimlerinin stresli olduğunu varsaymıştır. Fakat araştırmalar tüm değişikliklerin aslında stresli olmadığını ileri sürmektedir (Thoits, 1983).

Aile Kaynakları (B)

Kaynaklar aile üyelerinin bireysel özellikleri, yetenekleri, nitelikleri, aile sistemi ve olayın ya da durumun getirdiği talepleri karşılamak için ailenin içinde bulunduğu büyük topluluğu ifade etmektedir (McCubbin ve Patterson, 1983). Aile sistemleri teorisyenleri genellikle kaynakların bireylerde, aile biriminde ve aileden ayrı toplumsal ekosistemde bulunduğunu düşünürler. Aile kaynakları birçok durumun kötü etkilerini azaltabilir. Örneğin, bir aile üyesi işten çıkarıldığında diğer aile üyelerinin iyi bir işi ve geliri varsa, bu kaynaklar durumun aile üzerindeki potansiyel olumsuz etkisini azaltabilir. Bu nedenle, aile bilimcileri, kaynakların stresli olayların potansiyel olumsuz sonuçlarına karşı bir tampon

görevi görebileceğini ve aileyi koruyabileceği görüşündedirler. Öte yandan, bazı aileler belirli olayların olumsuz etkilerine karşı korunacak kaynaklara sahip olmayabilir. Örneğin, yalıtılmış olarak yaşan ve az sayıda yakın arkadaşı veya akrabası olan kırsal bir çiftlik ailesi dikkate alındığında, ebeveynlerden birinin kısa süreli hastaneye yatırılması gibi oldukça zorlayıcı olmayan bir olayda bile, aile için ve çiftliklerinin bakımı için önemli bir kargaşa oluşturma potansiyeline sahiptir. Aile bilimcileri, kaynak eksikliğinin, belirli olay veya durumlarla karşılaşıldığında strese karşı ailenin dirençsiz kalmasına neden olabileceğini belirtmektedirler (Segrin ve Flora, 2005).

Ailenin Algısı (C)

C faktörü, bir ailenin stresli bir durum veya olaya ilişkin algılarını veya olayı nasıl tanımladıklarını açıklar. Hill'e (1958) göre, bir ailenin sahip olduğu bir stres etkeni algısı o stresin krize dönüşüp dönüşmeyeceği üzerinde etkisi olabilir. Stresi kriz olarak tanımlayan ailelerin, stresi kriz olarak tanımlamamış olanlardan daha fazla kriz yaşama ihtimallerinin olabileceğini vurgulamaktadır. Krizin sebebi olarak algılanan bir stresli durumun aileler üzerinde oldukça olumsuz bir etkiye neden olabilir. Bir stres faktörünü olumsuz olarak tanımlayan aileler, stres, depresyon ve anksiyete gibi bireysel iyi oluşu ve ailenin iyi oluşunu bozan, ailenin işlevselliğini azaltan olumsuz psikolojik durumlara oldukça yoğun maruz kalmış olabilirler. Olayı yeniden tanımlayarak bir stres durumundan olumlu veya problemsiz anlam çıkarmak, hem ailelerin olumsuz psikolojik duruma düşmeleri hem de krizin oluşması ihtimalini azaltabilir. Ayrıca, stresli durumların ve olayların pragmatik ve proaktif algısına sahip olmak, ailelerin stresin kendisine odaklanmak yerine stres nedenine odaklanmalarını sağlar (Rosino, 2016).

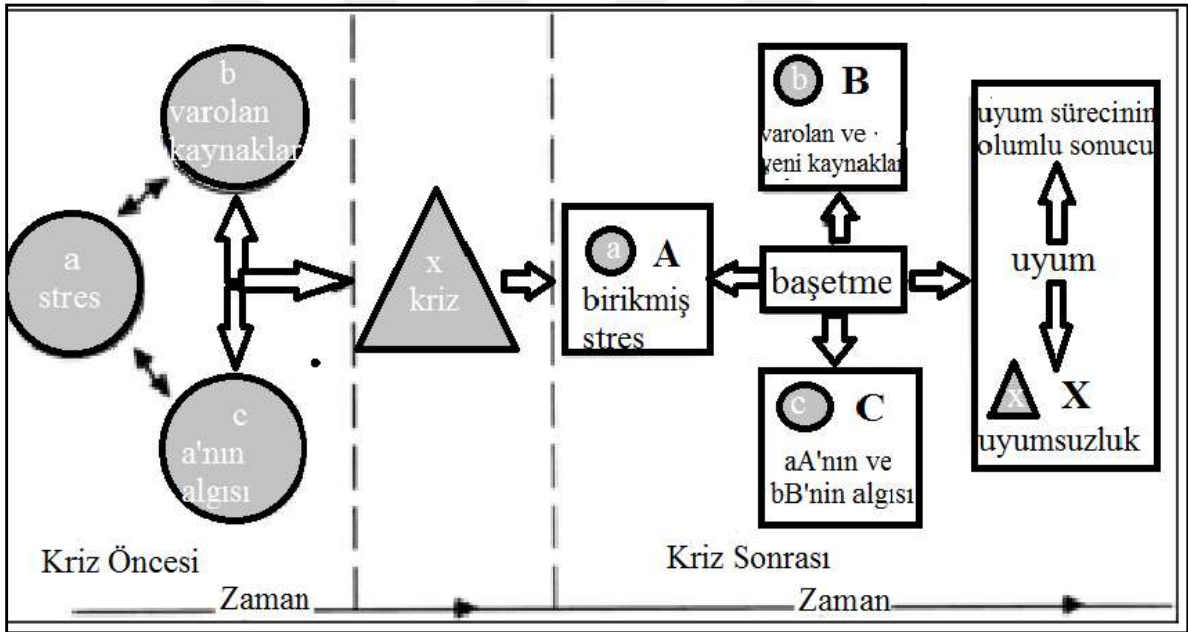
Stres ve Kriz (X)

ABC-X modelindeki X faktörü, travma ve başa çıkma sürecinin ardından stresin sonucu veya ortaya çıkan kriz olarak kavramsallaştırılabilir (Segrin ve Flora, 2005). McCubbin ve Patterson (1983) travmanın tekrarlanması ile aile üzerinde kalıcı etkileri olabileceğini öne sürmüştür. Yeterli kaynağı ve durumları algılama kapasitesi olan aileler için, bir stres faktörü hiç bir kriz yaratmayabilir. Ailenin uygun kaynaklarının yetersizliği ve stres faktörünü işlevsel olarak tanımlayamaması sonucu, aile stresle başa çıkamaz, işlevselliğini kaybeder, düzensiz bir hal alır veya dağılmaya doğru gider. Böyle bir durumda ise kriz meydana gelir (Rosino, 2016).

2.2.3.2. Çift ABC-X model

Hill'in orijinal ABC-X modelinin bazı sınırlamaları mevcuttur. Bunlardan biri modelin sosyal bağlamda dikkate alınmaması, bir diğer önemli sınırlaması ise bir ailenin krizle karşı karşıya kaldığı süreçlerle ilgilenmemesidir (Rosino, 2016). McCubbin ve Patterson (1983) çift ABC-X modelini bir ailenin hem strese verdiği yanıtı hem de krize verdiği yanıtı analiz etmek için geliştirmiştir. Böylece çift ABC-X modelinin geliştirilmesi, ABC-X modelinin geçici kapsamının genişletilmesine yardımcı olmakla birlikte aile stresi ve ailede başa çıkma konularında çalışan araştırmacılar için yeni yollar açmıştır.

Çift ABC-X modelde, kriz öncesi aşamadaki değişkenler Hill'in (1949) orijinal ABC-X modeliyle (yani stres, kaynak, algı ve kriz) aynıdır. Kriz sonrası faktörler ise, ailelerin stresli durumlarla karşılaştığında bu durumlara nasıl ve neden uyum sağladıklarını daha iyi açıklamak için modele dahil edilmiştir (Segrin ve Flora, 2005). Aşağıdaki Şekil 2'de eklenen kriz sonrası faktörler görülmektedir.



Şekil 2. Çift ABC-X Model . Kaynak: McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment. *Marriage and Family Review*, 6(1), 7-37.

Birikmiş Stres Faktörü (aA)

Aile krizlerinin ortaya çıkması ve çözülmesi belirli bir zaman aldığı için, aileler süreç içinde genellikle tek bir stresle uğraşmamaktadırlar. Aksine, boylamsal veriler dikkate alındığında, ölüm, bir aile üyesinin önemli bir rol değişikliği veya doğal bir felaket gibi

büyük bir stres etkeni sonrasında aileler birikmiş, yığın haline gelmiş stres ve zorluklar yaşamaktadırlar. Bu yığın, Çift ABCX Modelinde "aA" faktörü olarak adlandırılır. Bir kriz durumunda aile sisteminde yığılmaya katkıda bulunan en az beş geniş tip stres ve zorluk olduğu görülmektedir. Bunlar: (a) başlangıçtaki ilk stres ve zorluklar, (b) normatif geçişler, (c) önceki zorlanmışlıklar, (d) ailenin başa çıkma çabalarının sonuçları (e) hem aile içindeki hem de sosyal çevredeki belirsizliktir (McCubbin ve Patterson, 1983).

Varolan Kaynaklar ve Yeni Kaynaklar (bB)

Kaynaklar ailenin talep ve ihtiyaçlarını karşılama yeteneklerinin bir parçasıdır ve ailedeki her bir üyenin, aile biriminin ve toplumun özelliklerini içerir. Zaman içinde ve bir kriz durumuna yanıt olarak bakıldığında, ailenin uyarlanabilir kaynakları iki genel tipte görünmektedir: mevcut aile kaynakları ve genişletilmiş aile kaynakları. Var olan mevcut kaynaklar, zaten ailenin repertuarının bir parçasıdır ve ilk karşılaşılan stres etkeninin etkisini en aza indirmeye ve ailenin krize girme olasılığını azaltmaya hizmet eder. Boylamsal çalışmadaki eşlerin (kadınların) var olan mevcut bireysel kaynakları, çocuklarının beslenmesi, ihtiyaçlarının karşılanması, evi yönetme ve hobilere, eğlence aktivitelerine zaman ayırma veya işe gitme yeteneklerini içermektedir. Bunun yanında, arkadaşlıklar ve dini ritüellere katılım sağlamak gibi toplum kaynakları da önemlidir. Genişletilmiş yeni kaynaklar ise, (bB faktörünün B'si), kriz durumlarından veya yığılmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan ek taleplere yanıt olarak güçlendirilen veya geliştirilen yeni bireysel, ailesel ve toplumsal kaynaklardır. bB faktörünü içeren en önemli kaynaklardan biri sosyal destektir. Sosyal destek kaynakları olan ya da yeni sosyal destek kaynakları geliştirebilen aileler (ör. akrabalar, arkadaşlar, iş ortakları, ibadet yerleri, vb.) hem büyük krizlere karşı daha dirençlidirler hem de krizden kurtulup aile sistemine daha iyi bir şekilde geri dönüp, ailede istikrarı sağlayabilirler (McCubbin ve Patterson, 1983).

Algı (cC)

Çift ABC-X Modelinde, cC faktörü ailenin krize neden olduğuna inanılan stresi, ek stres faktörlerini, eski ve yeni kaynakları ve neye ihtiyacı olduğunu tahmin eden, aileyi yeniden dengeye getirmek için yapılması gereken değerlendirmeyi içeren ve ailenin kriz durumuna verdiği anlamdır. Aileler kriz durumunu başarılı bir şekilde yeniden tanımlayabildiğinde ve kriz durumuna yeni bir anlam kazandırabildiğinde; (a) sorunları açıklığa kavuşturmak, zorlukları daha yönetilebilir hale getirmek için problem çözme çabalarında daha duyarlı bir hale gelebilir, (b) kriz durumuyla ilişkili duygusal yüklerinin

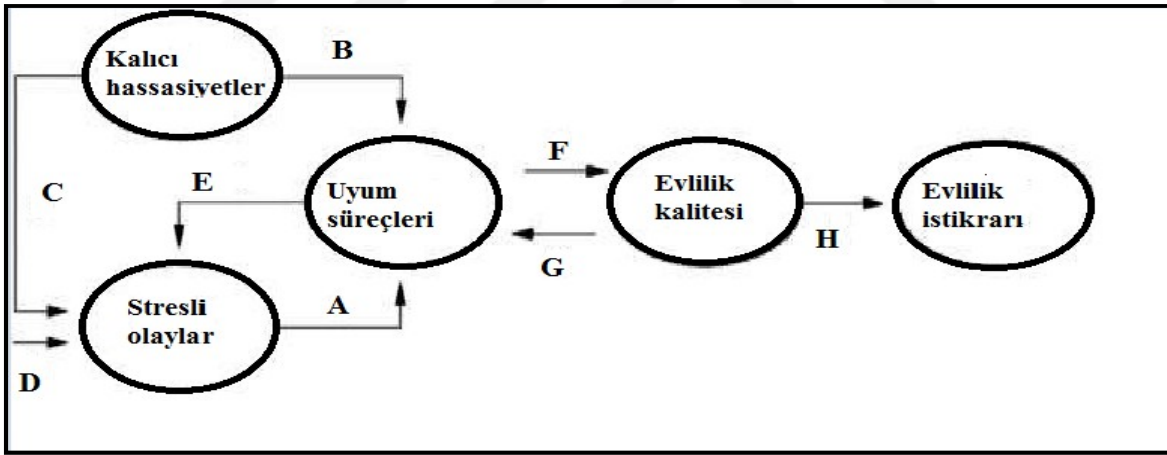
yoğunluğunu azaltabilir, (c) aile üyelerinin sosyal ve duygusal gelişimi desteklemek gibi aile biriminin temel görevlerini yerine getirmesini teşvik edebilmektedir. Ailenin zor durumu yeniden anlamlandırma çabası ailenin büyüme- olgunlaşma fırsatı olarak değerlendirilirse bu durum ailenin baş etmesine ve uyum sağlamasına katkı sağlayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında ailenin stresli durumu tanımlaması ve anlamlandırması yani cC faktörü ailede başa çıkmanın kritik bir faktörü haline gelmektedir (McCubbin ve Patterson, 1983).

Aile Krizi ve Uyum (xX)

Aile sistemindeki kriz miktarı olan Hill'in x faktörü (1958), genellikle bir strese tepki olarak aile rutinlerinde meydana gelen aksaklıkları tanımlayan başlıca sonuç değişkeni olarak tanımlanabilir. Modeldeki çift X faktörü, ailenin krize nihai uyumudur. McCubbin ve Patterson (1983) uyumu "aile birliğini koruyan, aile sisteminin ve aile bireylerinin büyümesini, gelişmesini arttıran bir işlevsellik seviyesi için uyaran düzenleme, çevresel kontrol ve dengeleme süreci" olarak tanımlamaktadır (s. 45). Uyaran düzenleme ve çevresel kontrol, başlangıçtaki ilk stresi üreten durumun ve ailenin bulunduğu çevredeki ortamın (örneğin, yakın aile, geniş aile ve yerel topluluk) tam anlamıyla kontrol edilmesini içerir. Uyaran düzenlemede aile, stresli olayın neden olduğu durumların üstünü örter ya da ortaya çıkmasına izin verir. Bazı durumlarda uyaran düzenlemesini gerçekleştirmek için inkâr etmeye başvurmaları gerekebilir. Çevre kontrolünde aile, durumun türünü ve niteliğini tesiri altına almaya çalışır. Dengeleme sürecinde, ailenin strese uyum sağlaması, stresli olay veya durumu günlük yaşamlarına ve rutinlerine özümsetmesi için uyum sağlanması veya uzlaşılması gerekmektedir. Yakın bir aile üyesinin ölümü veya kronik hastalığı gibi bazı stres faktörleri kalıcıdır ve genellikle tabiatları itibariyle değişmezler. Bunların, aile üyelerinin rollerinin ve rutinlerinin yapısında eşit derecede kalıcı değişiklikler yapmasını gerektirmektedir. Böylece stres faktörü ailenin yaşamının temel dokusunda özümsemlenir. Kriz öncesi durumdaki X faktörünün aksine, kriz sonrası durumdaki (uyum) X faktörü bir süreçtir. Ailenin uyum derecesi alt uçtaki uyumsuzluktan yüksek uçtaki uyum sürecinin olumlu sonucuna (bonadaptation) kadar değişebilir. Uyumsuzluk halindeki bir aile krizdedir. Fakat yüksek düzeyde uyum durumunda (bonadaptasyon) olan bir aile muhtemelen stres etkisinden sonra eskisinden daha iyi bir işlevsellik kazanmıştır. Yüksek düzeyde uyum (bonadaptation), aile biriminin ihtiyaçları ile sahip olduğu kaynakların eşleştiğini ifade eder (McCubbin ve Patterson, 1983).

2.2.3.3. Evlilikte hassasiyet- stres- uyum modeli

Karney ve Bradbury (1995) tarafından önerilen evlilikte hassasiyet-stres uyum modeli ile aile stres modellerinin listesine yeni bir model daha eklenmiştir. Bu model diğer aile stres modellerinden bazı önemli yönlerden farklıdır. Birincisi, bu model evlilik alt sistemine özgüdür. İkincisi, stresli bir olayla ve/veya deneyimle başlayan modellerin aksine, Karney ve Bradbury'nin modeli birbiriyle evli olan kadın ve erkeğin strese karşı tepkilerine şekil veren önceden mevcut hassasiyetleri olduğunu varsayar. Son olarak, model stresin varlığının evlilik memnuniyetini ve istikrarını etkilediğini varsayar. Başka bir deyişle, aile alt sisteminin kalitesi kısmen çiftin yaşadığı stresin bir fonksiyonudur. Evlilikte hassasiyet-stres uyum modeli (bakınız Şekil 3), stresli olayların evlilikteki uyum süreçleri üzerinde bir etkisi olduğu varsayılmaktadır. Eşler arasındaki olumlu iletişim ve problem çözme gibi uyum süreçleri eşlere evlilik içindeki rollerine uyum sağlamalarına ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına izin veren davranışlardır. Stres deneyimi, bu süreçler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olma eğilimindedir, bu da evliliğin kalitesini tehdit edebilir (Karney ve Bradbury, 1995).



Şekil 3. Evlilikte Hassasiyet- Stres- Uyum Modeli. Kaynak: Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. Psychological Bulletin, 118(1), 3-34.

Çift ABC-X modeline (McCubbin ve Patterson, 1983) benzer şekilde Karney ve Bradbury'nin (1995) modeli, uyum süreçlerinin stresli olaylara rastlama ihtimalini etkileyeceğini varsayar (E yolu). İyi uyum süreçleri olan çiftler stresli olaylarla başarılı bir şekilde başa çıkabilir ve stresin birikmesini önleyebilirler. Öte yandan, uyum süreçleri zayıf olan çiftlerin strese verdikleri tepki daha stresli olaylar yaşama olasılığını artıracak şekildedir (Segrin ve Flora, 2005). Karney ve Bradbury'a (1995) göre, bu durum stresli

olaylarda çiftin uyum kapasitesi üzerinde bir yük oluşturarak kısır bir döngü haline gelebilir ve olayların daha da kötüleşmesine neden olabilir. Uyum süreçleri, hassasiyet-stres- uyum modelinde hayati bir rol oynamaktadır, çünkü bunlar evlilik kalitesinin yakın ve karşılıklı nedenleri olarak görülmektedir (F ve G yolları). Evlilik kalitesi, çiftin evliliklerini genel olarak değerlendirmesi ve evlilik memnuniyetleri anlamına gelmektedir. İyi uyum süreçleri olan evliliklerin (yani eşlerin olumlu davranış alışverişinde bulunması, ödüllendirici etkileşimlere sahip olması ve evlilikteki görevlere iyi uyum sağlayabilmeleri) uyum süreçleri zayıf olanlardan daha yüksek bir evlilik kalitesine sahip olduğu varsayılmaktadır. Aynı zamanda, evliliğin kalitesinin uyum süreçlerini etkilediği varsayılmaktadır. Doğal olarak, evliliklerinden memnun olan eşlerin olumlu davranış alışverişinde bulunmaları, birbirlerine nezaketle davranmaları, evlilik sorunlarını çözme konusunda daha fazla çalışma olasılığı evlilik memnuniyeti düşük olan eşlere kıyasla daha yüksektir. Evlilik kalitesi çiftlerin uyum süreçlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Hassasiyet-stres-uyum modeli, evlilik kalitesinin evlilik istikrarının (H yolu) bir yordayıcı olduğunu varsayar. Evlilik istikrarı, evliliğin süresine yani çiftin birlikte kalıp kalıp kalmayacağına işaret eder (Karney ve Bradbury, 1995).

2.2.4. Evlilikte ve ailede başa çıkma

“Niçin bazı çiftler karşılaştıkları tüm engeller, zorluklar, stresli durumlar, problemler karşısında bütünlüğünü devam ettirebilir? Niçin bazı çiftler evliliklerinde karşılaştıkları ilk engelde vazgeçip, geri adım atarlar? Bu çiftleri güçlendiren ya da bağlarını koparan şey nedir? “başa çıkma” bir sihirli sözcük müdür? Yoksa zamanla, emekle, süreçte ortaya çıkan bir düşünce, duygu, davranış, hissediş dörtlemesi mi? Stresli durumlar sadece bazı ailelerde mi görülür? Bir çözümü var mıdır? Baş etme her zaman sağlıklı yöntemlerle mi yapılır?” Soruları aile çalışmalarında akla gelebilmektedir. Bu soruların elbette tek bir cevabı yoktur. Dinamik bir yapı olan aile içinde stresli olaylara karşı kendine özgü yapısı olan ve her biri biricik olan aileler farklı tepkiler verebilmektedir. Verilen tepkiler ailedeki baş etme tarzlarına göre farklılaşabilmektedir.

Bütün evliliklerde ve ailelerde zaman zaman stres yaşanmaktadır. Strese neden olan durumlar, olayla başa çıkmak ve ilişkilerini organize etmek için ailenin birbirleriyle etkileşimlerinin artmasına neden olabilir. Öte yandan, bazı durumlarda stres faktörleri aile üyelerini fiziksel ve psikolojik olarak birbirlerinden uzaklaştırarak etkileşimlerini azaltır. Her iki durumda da, aile stres faktörleri aile iletişimi ve ilişkilerini şekillendirmede güçlü bir kaynaktır (Segrin ve Flora, 2005). Stres deneyiminin bir ilişki üzerinde olumlu

etkileri olabilmektedir. Fakat bu etki stres türü ile yakından ilişkilidir. Bu durumda kronik ve akut stres faktörlerini ayırt etmek gerekmektedir. Akut bir stres etkenini deneyimlemek, kronik stres seviyeleri düşük olan ve bu stres etkeni ile başa çıkmak için bol miktarda kaynağa sahip olan çiftler için gerçekten olumlu olabilir. Bu tür çiftler için, akut bir stres etkeni deneyimi, eşler arası yakınlığı ve ilişkinin etkinliğini güçlendirmek için bir fırsat olabilir (Karney vd., 2005). Hiçbir aile normal gelişimsel stres olaylarından kaçamaz ve çok az aile hastalık, kazalar veya afetler gibi beklenmedik stres faktörlerinden kaçınabilir. Araştırmacılar ailelerin kullandığı güçlü ve işe yarar başa çıkma mekanizmalarını ve ayakta kalabilme becerilerini belirleyebilirlerse, beklenen veya beklenmedik bir stres olayı meydana gelmeden önce veya meydana geldikten sonra daha savunmasız, kırılabilir aileleri güçlendirmeye yardımcı olacak bilgileri sağlayabilirler. Bu tür öngörülü hazırlıklar, aileleri yaşam boyu stres olaylarının etkisine karşı daha güçlü bir hale getirebilir. Bu nedenle, son yıllardaki aile araştırma ve teori modelleri, bir güçsüzlük, kırılabilirlik temelinden tamir edilebilirlik veya güçlendirmeye doğru bir geçiş yapmaya başlamıştır (Boss, 1987). Aile kaynakları ve algıları bağımsız olarak incelenmiştir. Sonuçlar araştırmacılara ailenin ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bir dizi aile becerisi sunmasına rağmen, aynı gözlemler araştırmacıların ailelerin bazı durumlar karşısındaki başa çıkma yöntemlerinin neler olduğuna bakarak kriz durumlarına karşı aile uyumunun nasıl geliştirilebileceği konusunda önermeler sunabilmelerine fırsat tanır. Böylece başa çıkma, ailelerin aile işlevlerinde bir denge kurmaya çalışırken kaynakların, algının ve davranışsal tepkilerin etkileştiği hem bilişsel hem de davranışsal bileşenlere sahip bir köprü kavramı haline gelir. Aile baş etme çabaları aşağıdaki durumları yönetmeyi kapsamaktadır (McCubbin ve Patterson, 1983):

- Stres faktörlerini ve gerginlikleri ortadan kaldırmak ve/veya bunlardan kaçınmak,
- Zor durumları yönetebilmek,
- Aile sistemini bir arada tutabilmek,
- Ailede meydana gelebilecek talepleri karşılamak için kaynak edinme ve geliştirme,
- Yeni talepleri karşılamak için aile sisteminde yapısal değişikliklerin uygulanması.

Her aile kendine özgü büyüme, olgunlaşma ve dağılma dinamiklerini yaşar. Karşılaşılan krizler aile yaşam döngüsünde (ilk çocuğun doğumu veya eş kaybı gibi) veya geçişsiz eylemlerde(nontransational) (savaş eylemleri, zihinsel bozukluklar gibi) görülebilir. Aile sosyologları ekonomik durum, göç, köklerinden uzaklaştırılma, afetler, bir aile üyesinin fiziksel değişimi veya yetersizliği ve aile yaşam döngüsünün çeşitli

aşamalarındaki krizlerin neden olabileceği ani değişimlerin etkilerini araştırmışlardır. Ergenlik, ilk hamilelik, menopoza ve emeklilik gibi kritik gelişim dönemlerinde çevresel değişiklikler meydana geldiğinde stres ve sağlık tehlikelerinin artması ihtimali gündeme gelmektedir. Belirli durumlarda başa çıkma yeteneği kısmen de olsa bazı değişkenlere bağlıdır. Bunlar, tehdit algısı, motivasyon ve yaratıcı tepki vermeye hazır olma, mevcut duygusal ve sosyal desteklere ulaşabilme ve kültürel koşullardır. Bu bağlamda başa çıkma, bireyin veya ailenin iyi oluşunu etkileyen ihtiyaçları ile ilgili problemlerini çözme çabasıdır. Başa çıkma davranışı, meydana geldiği durumdan etkilenir, ancak ailelerin başa çıkma yeteneğini nasıl geliştirdiği hakkında bilgi eksikliği vardır (David, 1978).

Baş çıkma “bireylerin kişisel sınırlarında veya öz kaynaklarında zorluğa neden olan içsel ve/veya dışsal istekleri karşılayabilmek için sürekli değişim halinde olan davranışsal veya bilişsel çabalarıdır” olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman 1984, s. 141).

Lazarus ve Folkman’a (1984) göre, başa çıkma tanımları, sonucundan bağımsız olarak, stresli durumları yönetme çabalarını içermektedir. Bu, hiç bir stratejinin doğası gereği diğerinden daha iyi kabul edilmediği anlamına gelir. Bir stratejinin iyiliği (etkinliği, uygunluğu) belirli bir durumda uygulandığındaki etkileri ve uzun vadedeki etkileri ile belirlenir.

Aile stresi konusunda çalışma yapan araştırmacıların ilgileri kriz durumundan ve aile işlev bozukluğundan baş etme sürecine doğru değişim göstermeye başlamıştır. Araştırmacılar, ailede yaşanan stresli olayların şiddeti ve sıklığı ile ilgili bulguları ortaya çıkarmak yerine, bazı ailelerin stresli olayları nasıl yönetebildiklerini ve bu durumlara nasıl katlanabildiklerini açıklamaya yönelik çalışmalara yönelmişlerdir. Bu değişiklik krize müdahale etme yaklaşımından önlem almaya doğru evrilen bir gidişatı işaret etmektedir (Boss, 2002; McCubbin ve McCubbin, 2013). Çünkü bir çift yeterli kaynağa sahip olduğunda, yaşadığı stresli, olumsuz bir olay olumlu sonuçlanabilir, eşlerin birbirini desteklemesi ve böylece birbirine yaklaşması için bir fırsat olabilir (Karney, Story ve Bradbury, 2005).

Aile başa çıkma çalışmaları bilişsel psikolojiden ve sosyolojiden önemli ölçüde yararlanmıştır. Bilişsel baş etme stratejileri, aile üyelerinin stresli olaylar hakkındaki öznel algılarını değiştirme biçimlerini ifade eder. Sosyolojik başa çıkma teorileri, stresli durumu değiştirmeye veya sosyal ortamı kontrol ederek sıkıntıyı hafifletmeye yönelik çok çeşitli eylemleri vurgular (McCubbin ve McCubbin, 2013). Bowman'a (1990) göre, özellikle

evlilikte olan yakın ilişkilerde, tekrarlayan gerginlikler bireylerin diğer olumsuz olaylara tepki verme biçimlerinden farklı bir şekilde başa çıkmalarını gerektirir. Bu nedenle, uzun vadeli yakın ilişkilere odaklanırken, evli insanların tekrar eden evlilik sorunları ile uğraşırken kullandıkları evliliğe yönelik başa çıkma stratejilerini anlamak önemlidir.

2.2.4.1. Başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılması

Araştırmacıların baş etme stratejilerini sınıflandırmada farklı yaklaşımları mevcuttur. Lazarus ve Folkman (1984) her biri farklı bir işleve hizmet eden iki tür baş etme stratejisi ortaya atmışlardır. Bunlar:

a) Problem odaklı başa çıkma stratejisi: Dış stres kaynakları ile başa çıkma girişimlerini kapsar.

b) Duygu odaklı başa çıkma stratejisi: Stres faktörüyle ilişkili olan duygusal reaksiyonları yönetmeyi içeren girişimleri kapsar.

Pearlin ve Schooler (1978) ise evlilikteki başa çıkma stratejilerini üç kategoriye ayırmıştır. Bunlar:

a) Stresli durumu değiştirmek için doğrudan yapılan girişimler: Adil bir uzlaşma bulmak için eşi ile anlaşmaya çalışmak böyle bir tepkidir. Ancak, bazı durumlarda, durum doğrudan değiştirilemez.

b) Kişi daha sonra, sorun hakkındaki görüşünü değiştirmek amacıyla ikinci bir başa çıkma tepkisine başvurabilir: Burada kişi özellikle stresli bir olayın içeriğini kontrol etmeye çalışmaktadır. Bu tür stratejiler, örneğin, durumunu diğer çiftlerin durumuyla olumlu bir şekilde karşılaştırmak veya ilişkinin daha olumsuz yönlerini seçici olarak göz ardı etmek olabilir. Bu tür bir strateji başa çıkmanın en yaygın kullanılan bir yolu gibi görünmektedir.

c) Üçüncü başa çıkma yolu belirli bir durumdan kaynaklanan hoş olmayan duyguların yönetimini amaçlamaktadır: Bu, kişinin bunalmış bir hale dönüşmeden stresi tolere etmesine yardımcı olur. Eşine bağırarak ya da evlilik ile ilgili sorunlara boyun eğmek gibi duygusal boşalmalar bu tür pasif baş etme yollarına örnektir.

Löbmann ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada baş etme tepkilerini ikiye ayırmıştır. Bunlar (s. 322):

- a) Aktif çabalar: Bir krizi daha uygun bir hale getirmeye yönelik aktif çabaları içermektedir. Bu çabada kişiler gerçek durum ve istenilen durum arasındaki boşluğu azaltmak için problemi ele alırlar ve böylece istenmeyen durum ortadan kaldırılabılır. İstenmeyen durumu ortadan kaldırmak amacıyla stres yaratan olayları ele almak için kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalardır denilebilir.
- b) Kaçınılmaz olduğu düşünülen olumsuz olayların kabulü ve bunlara adaptasyon sağlama: Bu kabul kişilerin iyi oluş ve memnuniyet duygularını geri kazanmalarına izin verebilir. Aynı durumda, adaptasyon ise kendi kendini suçlamayı ihtiva edebilir. Bir diğer ifadeyle, kişi stresli durumun kendi başarısızlıkları ve eksikliklerinden kaynaklandığına inanabilir.

Ailede başa çıkma stratejileri üç temel boyutta kavramsallaştırılabilir: a) Yeni beceriler öğrenme, kaynak edinme gibi doğrudan eylemler, b) problemin yeniden çerçeveslendirilmesi gibi intrapsişik çabalar, c) sosyal destek, alkol kullanımı gibi stres etkeni tarafından oluşturulan duyguların kontrol edilmesidir (Lazarus ve Folkman, 1984; Pearlin ve Schooler, 1978). Bu stratejiler ayrı ayrı, ardışık olarak veya daha yaygın olarak çeşitli kombinasyonlarda kullanılabilir.

Yakın ilişkilerde stresle baş etme üç şekilde görülebilmektedir (Bodenmann, 1995):

- Bireysel başa çıkma
- İkili başa çıkma
- Başkalarından sosyal destek arama (örn. arkadaş, akraba)

Bodenmann'ın (1995) ortaya attığı ikili başa çıkma pozitif ve negatif olarak iki şekilde olabilir. İkili başa çıkmanın pozitif formları arasında pozitif destekleyici ikili başa çıkma, genel ikili başa çıkma ve yetkilendirilmiş ikili başa çıkma sayılabilir. Pozitif destekleyici ve genel ikili başa çıkma, sorun odaklı veya duygu odaklı olabilir. İkili başa çıkmanın negatif biçimleri arasında düşmanca, tutarsız ve yüzeysel ikili başa çıkma bulunur. Pozitif destekleyici ikili başa çıkma, bir eşin diğerinin baş etme çabalarını desteklediğinde meydana gelir. Bu, günlük işlere yardımcı olma veya pratik öneriler sağlama, empatik bir şekilde eşini anlama, eşinin durumu yeniden çerçevelemesine yardımcı olma, eşinin yeteneklerine güvendiğini belirtme veya eşi ile dayanışma içinde olduğunu söyleme şeklinde ifade edilebilir (örn. "Bu durumda olsaydım bu tepki bana da zarar verirdi"). Pozitif destekleyici ikili başa çıkma sadece özgecil davranış değildir, aynı zamanda ikincil

hedefi, kişinin kendi stresini azaltmaktır. Bunu yaparken eşini destekleme çabaları gerekmektedir (Bodenmann, 1995). Bir eşin çözümlenmemiş veya etkili bir şekilde ele alınmamış stresi diğer eşi de etkilemektedir. Bu nedenle, her iki eşin de kendi iyi oluşunu ve ilişkilerinin iyi oluşunu ve istikrarını garanti altına almak için birbirlerini desteklemeleri önemlidir. İkili başa çıkmanın olumsuz biçimlerinden düşmanca ikili başa çıkma; eşini aşağılama, alay etme, eşinin stresine karşı ilgisiz davranma ya da eşinin stresinin ciddiyetini en aza indiren bir şekildedir. Örneğin eşine öğüt verir fakat bunu negatif bir şekilde yapar. Tutarsız ikili başa çıkmada, eşini isteksiz bir biçimde desteklediğinde veya eşine desteğinin gereksiz olduğu tutumuyla onu desteklediğinde ortaya çıkar. Yüzeysel ikili başa çıkma, samimiysiz desteklerden oluşur. Örneğin, eşini empati kurmadan, dinlemeden veya anlamadan eşinin duyguları hakkında sorular sormak şeklinde gerçekleşir (Bodenmann, 2005). Papp ve Witt (2010) tarafından yapılan senteze göre, Bodenmann'ın (1995) ileri sürdüğü gibi, ikili başa çıkma çiftler tarafından birbirlerine iletilen hem sözlü hem sözsüz tepkileri içeren pozitif veya negatif bileşenleri içermektedir. Aşağıda ikili başa çıkmanın hangi koşullarda pozitif hangi koşullarda negatif olarak değerlendirildiği belirtilmiştir (s. 555):

İkili başa çıkma şu koşullarda pozitif olarak değerlendirilir (Papp ve Witt, 2010):

- a) Destekleyici olduğunda (örneğin, eş ile empatik bir şekilde iletişime geçildiğinde, dayanışma gösterildiğinde, birbirine yardım edici olduğunda vb.),
- b) İşbirlikçi olduğunda (örneğin, problem çözme çabalarının içinde her iki eş birlikte yer aldığına, eşlerin duygularını ve birbirlerine olan bağlılıklarını birbirlerine göstermeleri ve birbirleri ile paylaşabilmeleri durumunda vb.),
- c) Birbirlerine yetki verebildiklerinde (örneğin, bir eşin stres seviyesini azaltması için eşinden destek istemesi durumu vb.)

İkili başa çıkma şu koşullarda negatif olarak değerlendirilir:

- a) Düşmanca davranışlar olduğunda (örneğin, eleştiri, alay, hakaret, sorunu küçümseme vb.),
- b) Çelişkili, belirsiz duygular olduğunda (örneğin, eşine isteksiz bir şekilde destek sağlama),
- c) Yüzeysel, üstünkörü başa çıkma davranışları olduğunda (örneğin, bir eşin sorunu anlamak ve çözmek için ilgisiz davranması ya da çok az ilgi göstermesi, bir eşin kendi kabuğuna çekilmesi vb.)

Aile sistemleri açısından bakıldığında başa çıkma, kendi başına bir sonuç değil, bir süreçtir. Başa çıkma, etkisi ne olursa olsun bir stres faktörünü yönetmek için harcanan tüm çabaları ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu nedenle, aile başa çıkma stratejisi anında meydana gelmez, zamanla aşamalı olarak düzenlenerek oluşur. Aile bir sistem olduğundan başa çıkma davranışı, aile hayatının çeşitli boyutlarının aynı anda yönetilmesini içerir. Bunun için gerekli olan koşullar şöyle sıralanabilir: a) Aile içi iletişim ve aile organizasyonu için yeterli iç koşulları oluşturmak ve sürdürmek, b) aile bireylerinin bağımsızlıklarını ve özgüvenlerini desteklemek, c) ailenin uyumunu ve birliğini sağlayan bağları korumak, d) topluma yönelik yapılan işlerde sosyal desteğin geliştirilmesi ve bunun devam ettirilmek, e) stres faktörünün etkisini ve ailede meydana getirdiği değişimi kontrol etmek için bazı çabaların sürdürülmesidir. Dolayısıyla baş etme, aile sisteminde örgütlenme ve birliği kolaylaştıran, bireysel büyümeyi ve aile sistemi büyümesini ve gelişmesini teşvik eden bir denge sağlama sürecidir (McCubbin ve McCubbin, 2013). Bu, stresle en etkili şekilde başa çıkan ailelerin, hem bireysel olarak hem de aile birliği olarak güçlü olduğunu gösteren sistem teorisi ile tutarlı bir bakış açısıdır (Anderson, Sabatelli ve Kosutic, 2013).

2.2.4.2. Sağlıklı ve sağlıklı başa çıkma

Baş çıkma mekanizmaları, işlevsel veya uyumlu başa çıkma mekanizmaları (yeni roller aramak gibi) ve işlevsel olmayan ya da uyumsuz başa çıkma mekanizmaları (görevlerin göz ardı edilmesi, zayıf iletişim modellerinin geliştirilmesi, gerçekçi olmayan düşünme, gerçeklikten uzaklaşma gibi) olarak ikiye ayrılabilir (Carver vd., 1989; Cope ve Wolfan, 1994; Lazarus ve Folkman, 1984). Olumlu eylemde bulunmak, stresi gidermek için çaba sarf etmek, somut ve duygusal sosyal destek aramak ve durumu daha olumlu bir şekilde görmek uyumlu başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilir. Duyguların inkâr edilmesi, aşırı alkol ve uyuşturucu kullanımı ise uyumsuz başa çıkma olarak kategorize edilir (Carver vd., 1989). Stres ve travma yaşayan ailelere müdahalenin birincil hedefi, ailelerin etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenmelerine yardımcı olmaktır. İşlevsel aileleri işlevsel olmayan ailelerden ayıran temel kriter, işlevsel ailelerde sağlıklı başa çıkma stratejilerinin etkili olmasıdır. İşlevsel olmayan ailelerde ise sağlıklı olmayan başa çıkma stratejileri bulunabilmektedir. İşlevsel olmayan stratejiler şöyle özetlenebilir (Figley, 1983):

- Etkisiz problem çözme yöntemleri (stres faktörlerini etkin bir şekilde tanımlayamamak ve çözüm odaklı olmaktan ziyade suç odaklı olmak),

- Zayıf iletişimin olması (dolaylı, kapalı iletişim modelleri ve kişiye özgü ifadeler ve davranışlar için hoşgörüsüzlük),
- Yapısal kusurlar (uyum eksikliği, rollerin katılığı ve sorunları aile merkezli olmaktan ziyade bir bireyde merkezlenmiş olarak görme eğilimi),
- Kaynakların yetersiz kullanımı,
- Şiddet ve uyuşturucu kullanımı sonucu sorun yaratan stratejilerdir.

Başa çıkma stratejileri üzerine yapılan araştırmalarda, eşlerin kaçınma yoluyla stresle başa çıktığı ailelerde (yani sorunları görmezden gelme veya erteleme yoluyla başa çıkma mekanizmalarının kendi kendilerine ilerleyecekleri umuduyla), hem kadının hem de kocanın duygusal ve fiziksel sıkıntı belirtilerinin arttığı görülmüştür (Dewe ve Trenberth, 2004).

2.2.4.3. Ailenin destek kanalları

Stres olaylarının nasıl değerlendirildiği ve bunlarla başa çıkmak için varolan kaynaklar strese karşı verilecek tepkiyi etkilemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Aynı olay ağır bir külfet, tehdit edici, zararlı, zararsız veya alakasız olarak algılanabilir. Stresli yaşam olayları, üzerlerinde çok az kontrol hissedildiğinde ya da kişinin hayatı, sevdikleri üzerinde bir tehlike oluşturduğunda ve yaşamın anlamı için büyük bir tehdit oluşturduğunda daha etkili ve üzücü bir hal alır (Cohler, 1991). Tüm aile çalışmalarında, problemin açıklanması ve özelliklerinin belirlenmesi gerekli ve yararlıdır. Nedensel sorular ve suçlamalar söz konusu olduğunda - “Kim hatalı?” – problemin açıklanamayan tarafı yansıtılmış olmaktadır. Ailelerde, ebeveynler (özellikle anneler), çocuklarının başına bir şey geldiğinde, çocuklarının iyiliğine yönelik sorumluluk beklentileri nedeniyle suçlama ve suçluluk duygusuna karşı özellikle savunmasızdırlar. Sıkıntılar ortaya çıktığında, suçlama, utanç ve suçluluk sorunları problematik bir hale gelebilir ve aile üyelerinin parçalanmasına neden olabilir (Walsh, 2016). Ailede meydana gelen zorluklar ve stres faktörleri karşısında ailedeki kişilerin başvurabilecekleri kaynaklar bu zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Sosyal destek ve manevi destek ailelerin başvurduğu kaynaklardandır.

Aile sosyal desteği

Genellikle çiftler ve aileler ekonomik, duygusal ve sosyal hedefler gibi ortak hedeflerine ulaşmak için ve aile içindeki bireylerin ailenin olanakları doğrultusunda kişisel hedeflerine ulaşmaları için çaba harcarlar. Bu çaba iletişim, işbirliği ve uzlaşma gerektirir. Bunların sağlanması için yüksek oranda işbirliği gereklidir. Bu işbirliğini sağlayacak,

toplumsal cinsiyet davranış biçimlerine ve etkili başa çıkmaya müdahale edebilecek birçok olanak bulunmaktadır. Bunlardan biri de sosyal çevredir. Çiftler birbirlerinin sosyal çevreye ilişkin algılarını etkilerler. Bu algılar, her çiftin başa çıkma stratejileri seçimiyle ilgilidir. (Hobfoll vd., 1996). Örneğin, Hobfoll ve arkadaşları (1994) yaptıkları araştırmada, olumlu davranış ve destek arayışının hem erkekler hem de kadınlar için sosyal destek algısı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Erkekler için sosyal katılım aynı zamanda algılanan sosyal destek ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Her ne kadar bu bulgular ilişki olsa da, çiftlerin etkileşimlerinin zaman içinde nasıl geliştiği bu sonuçları etkileyebilir. Burman ve Margolin (1992) yaptıkları araştırmada, medeni durumun, evlilik ilişkisinin kalitesinin ve çiftler arasındaki etkileşimin stres ve sosyal desteğin ana belirleyicileri olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca stres ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal desteğin dayanıklılığı arttırdığı, stresle baş etmede tampon etkisinin olduğu ve ruh sağlığına olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Rutter, Giller ve Hagel, 1998). Yapılan araştırmalar ile yakın arkadaşları, ailesi, sosyal çevresi tarafından desteklenen kişilerin iyi oluşları daha yüksek ve hastalığa yakalanma ve erken ölüm durumları daha az görülürken; yalnızlığın sağlığın iyi olmaması ve işlevsellikte azalmaya neden olan önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (Hawkey ve Cacioppo, 2010; Perissinotto vd., 2012).

Manevi destek

İnanç sistemleri tüm aile fonksiyonlarının merkezinde yer alır ve ailedeki dayanıklılıkta güçlü bir etkisi vardır. İnsanlar deneyimlerini anlamlandırarak kriz durumları ve uzun süreli sıkıntıyla başa çıkabilmektedirler. Bunu yaparken sosyal dünyalarına, kültürel ve manevi inançlarına, çok nesilli geçmişlerine, gelecek için besledikleri umutlarına ve hayallerine bağlantı kurarlar. Ailelerin sorunlarını nasıl gördükleri, sorunlarına karşı olan bakış açıları ve ellerinde bulunan seçenekler başa çıkma ile işlevselliklerini kaybetme ve çaresizlik arasındaki farkı belirler. Bir diğer ifadeyle, ailenin probleme bakış açısı, başa çıkma yolunu seçmelerini ya da çaresizliğe kapılıp sağlıksız bir hale gelmelerini belirler (Walsh, 2016). İnanç sistemleri genel olarak, duygusal tepkileri tetikleyen, kararları ve eylemleri yönlendiren bir temel oluşturmak için bir araya gelen değerleri, inançları, tutumları, eğilimleri, önyargıları ve varsayımları kapsar. Kolaylaştırıcı inançlar sorunların çözmesi, iyileşme için imkân sağlarken, kısıtlayıcı inançlar sorunların devam etmesine ve sorunu çözmeye yönelik seçeneklerin kısıtlanmasına neden olur (Wright ve Bell, 2009). Değerli ve başarılı olma potansiyeline

sahip olduğumuzu doğrulayan inançlar ise, kriz zamanlarında toparlanmamıza yardımcı olabilir. Aile inanç sistemleri, aile üyelerinin kriz durumlarını anlamlandırmasını sağlayan tutarlılık ve deneyim sağlar. İnanç sistemleri ayrıca, aile üyelerinin birbirlerini anlamaları ve yeni zorluklar karşısında nasıl bir yaklaşım sergileyecekleri yönünde anlamlı bir yön belirlemelerini sağlar. Paylaşılan (ortak) inançlar aile yaşam döngüsü boyunca ve nesilden nesile oluşan ilişkiler ağı boyunca gelişir ve yeniden onaylanır veya değiştirilir. Sağlıklı-işlevsel ailelerde, aile üyeleri uyumlu bir dizi inancı paylaşır ve yine de farklı bakış açılarına açık olmayı sürdürürler. Aynı zamanda, insan deneyimine değer verirler ve deneyimi her kişi ve durum için öznel ve benzersiz olarak algırlar. Çünkü aile, ailenin üyeleri ve çevreleri zaman içinde değişiklik gösterdiğinden, tüm inançlar her zaman paylaşılmayabilecektir. Örneğin, kardeşler genetik yatkınlık durumlarının farklı olması, doğum sırası, cinsiyet, aile rolleri, ilişki dinamikleri ve kritik olayların zamanlaması nedeniyle farklı bakış açılarına sahip olabilirler. Yine de, bir aile sistemindeki baskın inançlar - ve onun kültürü - işlevsel bir birim olarak ailenin, sıkıntıyla nasıl başa çıkacağını güçlü biçimde etkilemektedir (Walsh, 2016). Paylaşılan (ortak) inançlar, ailedeki etkileşimleri düzenleyen ve aile hayatına rehberlik eden öngörülebilir kurallarla ifade edilen aile normlarını şekillendirir. Hem açık hem de örtük olan bu kurallar aile içindeki ilişkiler, roller, eylemler ve sonuçları hakkında beklentileri karşılar. Temel inançlar aile kimliği ve başa çıkma stratejileri için esastır, “Gidiş zorlaştığında asla pes etmeyiz” veya “Erkekler ağlamaz” gibi kurallarla ifade edilir. Zamanla, karşılıklı beklentiler yeniden değerlendirilir ve değişen ihtiyaçlar ve kısıtlamalar ışığında kurallar değiştirilebilir. Örneğin ailenin geçimini sağlayan bir ebeveynin bir engellilik durumunun gelişmesi nedeniyle ebeveyn rolünün bozulması ile birlikte bazı değişiklikler meydana gelebilir. Aile ritüelleri ve rutinleri aile kimliğini ve inançlarını ortaya koyar (Imber-Black, 2012).

Manevi bir topluluk, kişilere manevi değerleri ifade etme ve karşılıklı maneviyat desteği için bir yöntem sağlamış olur ve diğer topluluk üyelerine daha geniş bir topluluğa hizmet için platform sağlar (Westgate,1996). Tüm dinlerde, yeni bir üyenin doğumunu, evlilik ve sevilen birinin ölümünü işaret eden törenlerde aile merkezi bir konumdadır. Aile sistemleri perspektifinden bakıldığında, maneviyat ve aile arasında karşılıklı bir etki vardır: Anlamlı manevi inançlar ve uygulamalar aileleri ve üyelerini güçlendirebilir; böylece, ortak manevi deneyimleri üyelerin inancını güçlendirir. Benzer şekilde, sert veya baskıcı manevi inançlar ve uygulamalar aile üyelerini, ruhlarını ve ilişkilerini yaralayabilir; dolayısıyla, yaralananlar genellikle inançlarından uzaklaşır (Walsh, 2008). Eşler dini bağ,

inanç ve uygulamalar bakımından benzer olduğunda, iyi oluş düzeylerinin daha yüksek, ilişki memnuniyetlerinin daha fazla, istismar ve boşanma olasılıklarının daha az olduğunu ifade etmektedirler (Myers, 2006). Giderek artan sayıda çalışma, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin manevi kaynaklardan yararlandığını ortaya koymaktadır. Din ve maneviyatın “yaşanmış deneyimi” ile uyumlu olarak, ebeveynler aile hayatında manevi değerlerini uygulamaya ve aktarmaya başladıklarında, çocuklarıyla birlikte anlamlı manevi uygulamalarla etkileşime girdiklerinde, çocukların benzer inanç ve uygulamaları içselleştirme, kendileri için kaynak olmalarını sağlama ve ilişkileri hakkında daha olumlu hissetme olasılıkları artmaktadır (Marks, 2004).

Ailenin sağlamlığı (yılmazlığı), aile sisteminin kriz zamanlarında dağılmamasını sağlayan kilit süreçleri içerir. Bunlar, stres karşısında tampon oluşturarak zararını azaltmak, ailenin işlev bozukluğu riskini azaltmak ve tüm üyeler için en uygun adaptasyonu desteklemektir. Sıkıntı ve problem zamanlarında aile inanç sistemleri ön plana çıkmaktadır. Kültürel ve dini inançlar, nesilden nesile aktarılan ortak inançların temel kaynağıdır. Anlam, umut, cesaret, azim ve aşkınlık gibi ailenin dayanıklılığı için gerekli güçlü inançların hepsi maneviyat sayesinde sağlamlaştırılır. Aile üyeleri bir araya gelerek birbirlerini destekledikçe, aile sorunları daha iyi çözebilir ve gelecekteki zorluklarla daha iyi başa çıkabilir. Manevi değerleri ve uygulamaları paylaşmak bu hayati bağları güçlendirebilir. Manevi sıkıntı veya hayata anlam verme konusunda emek vermemek zorluklar karşısında ailedeki başa çıkmayı engelleyebilir (Walsh, 2008). Araştırmalar da maneviyatın başa çıkma konusunda destekleyici rolü olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Lindgren ve Coursey (1995) yaptıkları çalışmada maneviyat ve başa çıkma konusundaki çalışmalarını gözden geçirmişlerdir. Sonuç olarak maneviyatın stresli yaşam olaylarını tamponladığı, kişileri strese karşı koruduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, maneviyat fiziksel sağlıkla da pozitif yönde ilişkilidir (Myers ve Sweeney, 2008). Hem fiziksel sağlığı hem de ruhsal sağlığı dengede olan veya zorluklarla karşılaştığında tekrar dengesini bulabilen kişilerin iyi oluş düzeyleri de olumlu etkilenebilmektedir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, katılımcılar, geçerlilik ve güvenilirlik, araştırmacının rolü, verilerin toplanması ve çözümlenmesi hakkında bilgi verilmektedir. Araştırma Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü 26.08.2021/7-11 tarih ve sayılı etik kurul onayı ile gerçekleştirilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Uluslararası ve ulusal literatür incelendiğinde ailelerin baş etme becerilerine yönelik çalışmaların nicel yöntemlerle ele alındığı görülmektedir (Broman vd., 1996; Carr vd., 2014; Eroğlu, 2017). Sadece nicel araştırmalar ile incelenen olgunun derinlemesine araştırılması mümkün olamamaktadır. Bu nedenle bu araştırmada karma araştırma modellerinden keşfedici sıralı desen kullanılarak öncelikle olgu derinlemesine incelenmiş, ölçme aracı geliştirilmiş ve sonrasında nicel yöntem kullanılarak genellemeye gidilmiştir. Buna ek olarak, ülkemizde evlilere yönelik baş etme ölçekleri yabancı ölçeklerden uyarlama şeklinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yurtdışındaki kültüre dayanılarak yapılan ölçeklerin ülkemizdeki evlilik dinamiklerini tam anlamıyla karşılaması güç olabilir. Bu nedenle, kendi kültürümüz içinde yaşayan evlilerin deneyimlerinden yararlanılarak bir ölçek oluşturmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durum da çalışmayı karma araştırma olarak planlamayı gerekli kılan nedenlerdendir.

Creswell'e (2006) göre, karma araştırmalar tek ya da çoklu çalışmaların nicel ve nitel yöntemler kullanılarak bir araya getirilmesidir. Karma araştırmada araştırmacı farklı strateji, yöntem ve yaklaşımları kullanarak çoklu veriler toplar (Johnson ve Turner, 2003). Karma yöntem kullanılarak bir araştırma planlanırken araştırmacının bir gerekçesinin olması gerekmektedir. Karma yöntemin uygulanabilmesi için bazı gerekçeler şöyle sıralanabilir (Creswell vd., 2015):

- Tek bir veri kaynağının yetersiz olması,
- Sonuçların açıklanması gerekliliği,
- Araştırma bulgularının genelleştirilmesi gerekliliği,
- Birinci yöntemi geliştirmek için ikinci bir yöntemin gerekliliği,
- Kuramsal bir duruşun kullanılması gerekliliği,
- Genel bir araştırma amacının en iyi şekilde birden fazla aşama ile ele alınmasının gerektiği durumlardır.

Nitel ve nicel araştırma yöntemleri arasında bir köprü niteliğindeki ve bu iki tür araştırma yöntemini birleştirme özelliğine sahip olarak tanımlanan karma yöntem nitel ve nicel yöntemleri değişik şekillerde bir araya getirmektedir (Tashakkori ve Teddlie, 1998; Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Karma yöntemde bir problem araştırılırken elde edilen deliller nitel ve nicel çalışmaların tek başlarına elde ettiği delillerden daha fazladır. Bir diğer ifadeyle, karma araştırmalarda nitel veya nicel veri toplama yöntemleri ile sınırlandırılmak yerine bütün veri toplama yöntemleri kullanılabilir. Araştırmacının mevcut bütün yöntemleri kullanabilir olması, hem sayıların hem kelimelerin kullanılabilmesi, tümdengelimli ve tümevarımlı düşüncelerin birleştirilebilmesi bu araştırmalara pratiklik özelliği katmaktadır. Böylece araştırma konusu problemin çözümlenebilmesi ve dünyayı anlama konusunda karma araştırmaların oldukça yararlı olduğu söylenebilmektedir (Creswell vd., 2015; Davies, 2000). Fakat karma yöntem kullanmanın bir takım zorlukları da mevcuttur. Karma yöntem her araştırma problemi için uygun bir seçenek değildir. Karma yöntemi uygulayacak araştırmacının bu yöntemin gerekliliğini karşılayabilecek becerilere sahip olması gerekmektedir. Daha önceden hem nicel hem nitel araştırmalar yapmış ve bu konuda deneyimli olması tavsiye edilmektedir. Bir diğer zorluk zaman ve kaynakların sorgulanmasıdır. İki farklı veri türünün toplanabilmesi için yeterli zamanın ve kaynakların sağlanması araştırmacı için zorlayıcı bir faktör olabilmektedir. Sonuncu zorluk olarak karma yöntem çalışmasının bilimsel topluluk tarafından kabul edilmesi için bu desene olan ihtiyacın bulunduğu dair diğer insanların ikna edilmesidir (Creswell ve Plano Clark, 2015).

Bu araştırmada karma araştırma yöntemi desenlerinden biri olan keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Keşfedici sıralı desenin amacı birinci aşamada elde edilen nitel verilerin ikinci aşamada daha büyük bir örneklem grubuna genellenmesidir (Greene vd., 1989). Keşfedici sıralı desende uygulanan prosedür aşağıdaki Şekil 4'te açıklanmıştır.

Keşfedici Desende Temel Prosedür Akış Şeması

1. ADIM

Nitel Aşamının Planlanması ve Uygulanması:

- Nitel araştırma soruları ve nitel yaklaşım belirlenir.
- İzinler alınır.
- Nitel örneklem tanımlanır.
- Protokoller ile açık uçlu veriler toplanır.
- Araştırma sorularını cevaplayacak ve ikinci aşama için gerekli bilgileri sağlayacak şekilde tema gelişimi ve nitel yaklaşıma özgü prosedürleri kullanarak nitel veriler çözümlenir.

2. ADIM

Nitel Sonuçlar Üzerine Yapılandırma için Stratejiler Kullanılması:

- Nicel araştırma soruları veya hipotezleri ve karma yöntem araştırma sorusu daha uygun hale gelir.
- Nicel örneklem için katılımcıların nasıl seçileceği belirlenir.
- Nitel sonuçlara dayalı olarak veri toplama aracı tasarlanır ve pilot uygulaması yapılarak test edilir.

3. ADIM

Nicel Aşamının Planlanması ve Uygulanması:

- Nitel sonuçlara dayalı olarak nicel araştırma soruları veya hipotezler ifade edilir ve nicel yaklaşım belirlenir.
- İzinler alınır.
- Nitel sonuçları test edecek veya genelleyecek bir nicel örneklem seçilir.
- Veri toplama araçları ile kapalı uçlu veriler toplanır.
- Nicel araştırma sorularını ve karma yöntem araştırması sorularını cevaplamak amacıyla betimsel istatistik, yordayıcı istatistik ve etki büyüklükleri kullanılarak nicel veriler analiz edilir.

4. ADIM

İlgili Sonuçların Yorumlanması:

- Nitel sonuçlar özetlenir ve yorumlanır.
- Nicel sonuçlar özetlenir ve yorumlanır.
- Nitel sonuçların açıklanmasında nicel sonuçların ne ölçüde ve ne şekilde yardımcı olduğu tartışılır.

Şekil 4. Keşfedici Desende Temel Prosedür Akış Şeması. Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. P. (2015). Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi (Y. Dede ve S. B. Demir, Çev.Ed.) Ankara: Anı.

3.2. Nitel Araştırma Aşaması

3.2.1. Nitel araştırma aşamasının deseni

Evli kişilerin aile yaşamlarında kullandıkları baş etme tarzlarının neler olduğu, baş etme tarzlarının iyi oluş ile olan etkileşimi, iradenin bu etkileşimde nasıl bir rolünün olduğunun derinlemesine incelendiği bu çalışmada, baş etme tarzlarını betimlemek, açıklamak ve yorumlamak için bir modele ihtiyaç vardır. Derinlemesine inceleme sonucu oluşturulan yorumlar için araştırmanın nitel aşamasında fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

Araştırma yöntemi bakımından fenomenoloji, belli bir yerde ve zamanda yaşayan insanların yaşam deneyimlerini belirli bir olgu bağlamında inceleyerek insan deneyimlerini algılamak amacını taşımaktadır. Olgunun nasıl deneyimlendiği, kişileri nasıl etkilediği, olguyu yaşayanlar için ne ifade ettiği temel noktalarıdır (Creswell, 2013; Willig ve Rogers, 2013). Fenomenolojik çalışmalarda katılımcılar ile araştırmacı arasında dinamik bir etkileşim bulunmaktadır. Bu dinamik etkileşim içinde bilişsel, duygusal ve davranışsal durumlar bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Fenomenolojinin en dikkat çeken varsayımlarından biri insanın dili ile duygu ve düşünceleri arasında yakından bir ilişki olduğudur. Dolayısıyla, araştırmacı katılımcıların söylediklerini temel alarak onların duygu ve düşüncelerini anlamaya ve sonrasında yorumlamaya özen göstermektedir (Smith ve Eatough, 2007). Bu yöntemde olguyu yaşayan kişiler kendi perspektiflerinden ve kendi kelimelerini kullanarak deneyimlerini anlatırlar. Temel odak noktası yaşanmış deneyimlerdir ve bu deneyimlerin özünü bulmak amaçlanmıştır. Gerçekleşen olgu ile onu yaşayan insanlar arasında güçlü bir bağın olduğunu ileri süren bu yaklaşımda, yaşam deneyimlerinin olguyu yaşayan kişilerin bakış açısıyla görülmesini ve sunulması amaçlanmıştır. Yaşanan olgunun onu yaşayan kişiler tarafından anlatılmasının yanında, bu kişilerin o olguyu nasıl anlamlandırdıkları, yorumladıkları, bakış açısı kazandırdıkları ve bu deneyimlere karşısında nasıl davrandıkları da önem arz eden noktalardır (Miller, 2003). Fenomenoloji çalışmalarında araştırma sorusu yazılır, örneklem seçilir, veri toplanır ve analiz işlemi basamaklarına uygun bir şekilde yapılır (Smith ve Eatough, 2007).

Bu araştırmada yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojide belirlenmiş olan bir olgu merkezinde kişilerin hayat tecrübelerinin kaynak alınarak anlamın ortaya çıkarılması amacı vardır. Bu anlamın ortaya çıkarılması esnasında araştırmacının tecrübelerinin, bilgilerinin, yorumunun analiz aşamasında kullanılabileceği belirtilmektedir (Finlay, 2011).

3.2.2. Nitel araştırma aşamasının katılımcıları

Nitel araştırmalarda katılımcıların belirlenmesi, görüşmelerin yapılması, verilerin toplanması ve yorumlanması gibi her süreçte araştırmacı çok önemli bir konumdadır (Finlay, 2002). Bu durum araştırmacının sahip olduğu bakış açısı ve/veya ön yargı ile katılımcıların söylediklerini yorumlamasına neden olabilir. Katılımcıların deneyimlerinin özünü bulmayı hedefleyen nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji çalışmasında araştırmacının olabildiğince kendi deneyimlerinden kaynaklanan önyargılarının ortadan kaldırılması bir diğer ifadeyle paranteze alınması gerekmektedir. Paranteze alma sayesinde araştırmaya katılanların fenomen hakkındaki algıladıkları bütün yönleriyle betimlenebilir (Creswell, 2013). Paranteze alma araştırmacının fenomen ile alakalı yaşamış olduğu kişisel tecrübelerinin, çağrışımlarının, ön yargılarının farkında olması ve bunları bir kenara koymasıdır. Böylece katılımcının söylediklerine odaklanabilir (Groenewald, 2004). Araştırmacının kendini paranteze alabilmesi için araştırma sürecinde kendine bazı sorular sorarak kendini dışarıda tutarak daha objektif davranabilir. Örnek sorular şöyle olabilir: “Bu araştırmayı niçin yapıyorum? Araştırılan başlıkla benim ilişkim ne? Bu çalışma ilgili nasıl hissediyorum?” (Langdridge, 2007).

Nitel araştırma yöntemlerinde örneklem seçiminde amaçlı örneklem yöntemi kullanılır (Polkinghorne,1989; Teddlie ve Yu, 2007). Amaçlı örneklem yöntemlerinden olan ölçüt örneklem aynı ölçütü karşılayan durumları incelemeye imkân tanır (Miles ve Huberman, 2016). Görüşmeler fenomeni bütünüyle deneyimleyen 5 ile 25 kişi arasında değişen sayıda katılımcı ile yapılabilir (Polkinghorne,1989).

Alanyazın dikkate alınarak görüşmeye katılacak olan evli çiftleri belirlemek için çocuğu olan katılımcılar için ilkokul, ortaokul rehberlik servisine başvurulmuştur. Görüşülen rehberlik servisi çalışanlarının gözlemleri ve önerileri doğrultusunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan çiftler arasından araştırma amacına ve görüşme koşullarına uygun olanlar, kendisini, duygularını iyi ifade edebilen çiftlerle görüşmeler tasarlanmıştır. Çocuğu olmayan grup için ise, demografik özellikleri, yaşları çeşitlilik gösteren evli çiftler arasından seçim yapılmıştır. Toplamda 17 evli kişi ile görüşme yapılmıştır. Görüşmelerin 2 tanesi (1 kadın, 1 erkek) soruların anlaşılıp anlaşılmamasına yönelik pilot çalışma olduğundan analize dahil edilmemiştir. 15 kişi ile yapılan görüşmeler analiz edilmiştir. Evli bireyler seçilirken farklı cinsiyet, meslek, çocuğunun olup olmaması, farklı memleketlerden olmaları, en az 5 yıldır evli olmaları, İstanbul’da ikamet etmeleri ve evlenmeden önce de İstanbul’da ikamet ediyor olmaları, ergenlik dönemlerinin İstanbul’da

geçmiş olması ölçütleri dikkate alınmıştır. Böylece hem ölçüt örnekleme yöntemine uyulmuş hem de İstanbul'a yeni taşınmış ve/veya evlilik sebebi ile gelmiş kişilerin sahip olabileceği bölgesel kültürel farklılıklar ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Çalışmaya 8 kadın, 7 erkek katılmıştır. Katılımcılardan 9 kişinin en az bir tane çocuğu bulunmakta, 6 kişinin ise çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların gerçek isimleri araştırmacı tarafından değiştirilmiştir. Aşağıdaki Tablo 2'de belirtilen takma isimler katılımcıların gerçek isimleri değildir. Aşağıdaki Tablo 2'de nitel aşamanın katılımcı bilgileri verilmiştir.

Tablo 2. Nitel Aşamanın Katılımcı Bilgileri

Katılımcı Takma Adı	Cinsiyet	Yaş	Çocuk Bilgisi	Meslek	Memleket	İstanbul'da Yaşama Süresi	Evli Kalma Süresi
Tarik	Erkek	36	Çocuğu var.	Öğretmen	Trabzon	25 yıldır	9 yıl
Gürkan	Erkek	37	Çocuğu var.	Öğretmen	Manisa	30 yıldır	13 yıl
Tanju	Erkek	43	Çocuğu var.	Psikolojik Danışman	Iğdır	40 yıldır	19 yıl
Salih	Erkek	38	Çocuğu var.	Özel Sektör	Kars	38 yıldır	6 yıl
Ahmet	Erkek	33	Çocuğu yok.	Özel Sektör	Adana	19 yıldır	6 yıl
Kamil	Erkek	38	Çocuğu yok.	Özel Sektör	Muğla	27 yıldır	9 yıl
Remzi	Erkek	34	Çocuğu yok.	Makine Mühendisi	Yozgat	21 yıldır	5 yıl
Sevil	Kadın	35	Çocuğu var.	Psikolojik Danışman	Konya	29 yıldır	9 yıl
Şebnem	Kadın	35	Çocuğu var.	Dil Konuşma Terapisti	Manisa	20 yıldır	10 yıl
Perihan	Kadın	42	Çocuğu var.	Bankacı	Uşak	35 yıldır	6 yıl
Sevgi	Kadın	34	Çocuğu var.	Öğretmen	Giresun	20 yıldır	8 yıl
Duygu	Kadın	35	Çocuğu var.	Gıda Mühendisi	Mersin	25 yıldır	8 yıl
Öykü	Kadın	39	Çocuğu yok.	Memur	Artvin	30 yıldır	11 yıl
Mine	Kadın	33	Çocuğu yok.	Özel Sektör	Gaziantep	30 yıldır	5 yıl
Ela	Kadın	33	Çocuğu yok.	Öğretmen	Kütahya	23 yıldır	6 yıl

3.2.3. Nitel araştırma aşamasının veri toplama aracı

Moutakas'a (1994) göre fenomenolojik yöntemde araştırmacının kendisi ve sorduğu sorular ölçme aracı niteliğindedir. Katılımcıların fenomen ile ilgili hangi deneyimleri yaşadığı ve hangi durumların yaşanılan deneyimi etkilediği ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu çalışmada veri toplamak için görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde kullanılmak üzere araştırmanın fenomenini (başta çıkma tarzları) deneyimleyenlerin bunları yansıtabilmesini

sağlayacak yarı yapılandırılmış görüşme soruları araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sorular genellikle açık uçludur. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan görüşme soruları kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla 5 uzmana gönderilerek uzman görüşü alınmıştır. Uzmanların verdikleri geri dönütler çerçevesinde sorular tekrar gözden geçirilmiş, bazı sorular tamamen çıkarılmış bazıları ise tekrar düzenlenmiştir. Ardından 1 evli kadın ve 1 evli erkek ile uygulama yapılarak anlaşılmayan soru olup olmadığı sınanmış ve neticesinde bazı soruların soruluş biçimi tekrar düzenlenmiş, bazı sorulara ek açıklamalar ilave edilmiştir. Pilot uygulamalar değerlendirme sürecine dahil edilmemiştir.

Görüşmeler esnasında güven ve etkileşime dayalı bir atmosfer oluşturmak için katılımcıların merak ettikleri konular aydınlığa kavuşturulmuştur. Aynı zamanda, görüşmenin başında katılımcılardan araştırmaya katılmaları konusunda bilgilendirmek amacıyla aydınlatılmış onam formu alınmıştır (Ek-1). Görüşme sorularının ilk bölümünde kaç yıldır evli oldukları, yaş, eğitim durumu, meslek, çocuk sahibi olup olmama gibi demografik bilgiye yönelik sorular bulunurken ikinci bölümde evliliklerinde kullandıkları başa çıkma tarzlarının neler olduğu ve nelerden etkilendiği üzerine yoğunlaşan sorular yer almaktadır (Ek- 2). Görüşmeler esnasında ses kaydı alınmıştır. Daha sonra elde edilen kayıtların kelimesi kelimesine yazılarak deşifresi yapılmıştır.

3.2.4. Nitel araştırma aşamasının verilerinin toplanması

Araştırmanın nitel verileri yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme kullanılarak yapılmıştır. 15 kişi ile Nisan-Haziran 2021 tarihleri arasında, en az 36 dakika en fazla 70 dakika olmak üzere toplam 734 dakikalık görüşme yapılmıştır. Görüşmeler çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan izin alındıktan sonra hem görüntü hem ses kaydı yapılmıştır. Böylelikle görüşmeler tekrar tekrar izlenebilir ve dinlenebilir hale gelmiştir. Görüşme yapılmadan önce katılımcılar ile ön görüşme yapılmış, araştırmanın amacı, kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağı, elde edilecek verilerin sadece bilimsel amaçla kullanılacağı, ses ve görüntü alınacağı konularında bilgilendirme yapılmıştır. Ön görüşmede yapılan açıklamadan sonra gönüllü olan ve kabul eden kişilerle görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamaları alınmıştır (Ek-1).

3.2.5. Nitel araştırma aşamasının verilerinin çözümlenmesi ve analizi

Nitel araştırmalarda farklı desenlerde farklı veri analizi adımları olmasına rağmen, her desende uygulanması gereken bazı ortak adımlar vardır. Bunlar verilerin işlenmesi, verilerin görsel hale getirilmesi, bulguların yorumlanmasıdır. Verilerin işlenmesi aşamasında deşifrenin yazılması, kodlamanın yapılması, araştırmacının günlük yazması ve temaların (kategorilerin) meydana getirilmesi yer almaktadır (Çelik vd., 2020). Yapılan çalışmada yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanıldığı için Smith, Flowers ve Larkin'in (2009) veri analizi basamaklarından yararlanılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Bu adımlar şöyledir Smith, Flowers ve Larkin (2009):

- Deşifreleri okuma, tekrar okuma ve not alımı
- Notları temalar haline dönüştürmek
- Meydana gelen temalar arasındaki bağlantıları bulma ve kümelendirme
- Raporlama

Kodlar, daha önceden alınan notlardan da yararlanılarak temalara dönüştürülmüştür. Bir sonraki aşamada ise temalar arasında bağlantılar kurularak kavramlar soyutlandırılmış ve böylece tema kümeleri oluşturulmuştur. Böylece verilerin işlenmesi adımı tamamlanmıştır. Sonrasında verilerin görsel hale getirilmesi için tema tablosu oluşturulmuştur. Son aşama olarak bulguların yorumlanması yapılmıştır. Sonuçta evlilikte başa çıkma tarzlarına ait ana temalar ve alt temalar bulgular bölümünde tema tablosunda raporlanarak sunulmuştur.

3.2.6. Nitel araştırma aşamasının geçerliliği ve güvenilirliği

Guba ve Lincoln (1982) nicel araştırmalardaki geçerlik ve güvenilirlik kavramlarının yerine nitel araştırmalar için bazı kavramlar önermişlerdir. Bunlar iç geçerlik yerine inandırıcılık, dış geçerlik yerine aktarılabilirlik, iç güvenilirlik yerine tutarlılık, dış güvenilirlik yerine ise teyit edilebilirliği öne sürmüşlerdir. Aşğıdaki Tablo 3'te bu kavramlara ve nasıl sağlanabileceklerine dair bilgi sunulmuştur.

Tablo 3. Geçerlilik ve Güvenilirlik Kavramları

Nicel Yöntemdeki Kavram	Nicel Yöntemdeki Kavram	Yapılması Gereken İşlemler
İç geçerlilik	İnandırıcılık	-Uzun süre etkileşimde kalmak -Araştırmacının ön yargılarının azaltılması -Katılımcı onayı -Üçgenleme -Kullanılan materyalleri (video, fotoğraf, ses kaydı gibi) arşivlemek
Dış geçerlilik	Aktarılabilirlik	-Amaçlı örneklem yöntemi -Bağlam hakkında (ortam, katılımcılar, dahil etme kriterleri) detaylı açıklama
Güvenilirlik	Tutarlılık, Teyitedilebilirlik	-Üçgenleme -Araştırma yöntemlerini detaylı açıklamak -Literatür -Katılımcı teyidi -Farklı bir araştırmacı tarafından sonuçların incelenmesi ve teyit edilmesi

İnandırıcılık, araştırma sonuçlarının gerçekte uyuşması anlamına gelirken; aktarılabilirlik sonuçların diğer ortamlarda da uygulanabilirliği anlamındadır. Tutarlılık katılımcı, akran, uzman gibi kişilerin teyitleri ve verilerin gerektiğinde tekrar bakılabilmesi için arşivlenmesini içermektedir (Creswel, 2013; Zohrabi, 2013).

Araştırmada inandırıcılık kapsamında katılımcılar ile detaylı görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonucu elde edilen veri ile uzun süre etkileşim sağlanmış, deşifreler birden fazla defa okunmuş, görüntüler izlenmiştir. Fenomenoloji araştırması yapmış olan araştırmacılar ile bu desen hakkında detaylı görüşülmesi de inandırıcılığa katkı sağlamıştır. Aktarılabilirliğin sağlanması için amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış ve bulgular bölümünde katılımcıların ifade ettikleri doğrudan alıntı şeklinde sunulmuştur. Tutarlılığı sağlamak için kaydedilmiş olan görüntü ve ses kayıtları tekrar tekrar izlenmiş ve dinlenmiştir. Bununla birlikte nitel çalışma yapmış olan bir uzman tarafından çalışmanın

kodlama, temalara ayırma aşamalarının incelenmesi istenmiştir. Teyit edilebilirlik kapsamında fenomenoloji deseninde deneyimi olan iki uzman görüşüne başvurulmuştur.

3.2.7. Nitel araştırma aşamasında araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda veri toplamak için kullanılan materyaller üzerinde araştırmacının herhangi bir etkisi, herhangi bir maddesini değiştirme durumu söz konusu değildir. Varolan ölçme aracı sadece uygulanır ve analiz işlemlerine tabi tutulur. Fakat nitel araştırmaların tasarlanması, gözlem, görüşme, doküman inceleme vb. gibi yöntemlerle veri toplanması, verilerin çözümlenmesi, kategorilerin belirlenmesi aşamalarının hepsinde araştırmacı aktif bir rol almaktadır. Bu dinamik süreçte, araştırmacının özellikleri, deneyimleri, birikimleri, davranışları araştırma sonuçlarına doğrudan etki edebilmektedir. Glesne'ye (2015) göre, nitel araştırma yapan kişi görüşme yaparken bir otorite figürü olmak yerine yeni bir şeyler öğrenen öğrenci rolünde olmalıdır. Aksi halde, katılımcılar kendilerini açıkça ifade etmekten çekinebilmektedirler.

Bu araştırmanın tasarlanması aşamasında araştırmacı olarak zihnimde ailede meydana gelen zorlukları aşma ya da aşamama yöntemlerinin aile bireyleri üzerindeki etkisini derinlemesine inceleme isteği belirmişti. Bu isteğin altında yatan gerekçe ise stres durumlarında evli kişilerin başvurdukları başa çıkma yöntemlerinin neler olduğunu ortaya çıkarmaktı. Çünkü aile stresi işlevsel olmayan başa çıkma tarzları ile yönetilmeye çalışıldığında kişiler üzerinde travmatik etkilere neden olabilir. Bazı ailelerde çocukların da olduğunu dikkate aldığımında bu etki sadece kişisel boyutta kalmayıp toplumsal problemlere zemin oluşturabilir. Bir başka ifadeyle, iyi yönetilemeyen stresin travmatik etkilerinden bir kişi değil, bir toplum zarar görebilir.

11 yıldır çocuklar ve aileler ile çalışan bir taraftan da yüksek öğrenimine devam eden bir psikolojik danışman olarak ailede yaşanan zorluklarla mücadele ederken sağlıklı başa çıkma tarzları kullanmak için çaba sarf eden kişilerin hem çocuklarında hem de kendilerinde hem kendileri hem de toplum için yararlı işler yapma peşinde olduklarını gözlemledim. Sağlıksız başa çıkma tarzlarına sahip olanlarda ise aile stresörleri altında adeta ezilmiş gibi olan kişilerle çalışma fırsatım oldu. Ailede dinamik bir yapı olduğundan değişip dönüşebilmekte, her gün farklı bir stres kaynağına maruz kalabilmektedir. Ailedeki stresi tamamen ortadan kaldırmak gibi bir durum söz konusu olamayacağı için işlevsel başa çıkma tarzlarının önemini altını bilimsel bir çalışma yaparak çizmek istedim. Zihnimdeki bu düşüncelerle yaptığım görüşmelerde katılımcıları adeta bir öğrenci gibi

dinleyerek onlara kendi hayatlarının profesyonelleri hissini verip kullandıkları başa çıkma tarzları, destek kaynakları gibi konularda detaylı açıklama yapmalarını sağlamaya çalıştım.

Görüşmelerden sonra nitel verinin analizi aşamasında kendi başa çıkma yöntemlerim hakkında da farkındalığının geliştiğini gördüm. Aynı zamanda, katılımcıların görüşmeler sırasında başa çıkma yöntemlerindeki farkındalıklarının oluştuğunu görmek, eşleri ile yaşadıkları zorluklar karşısında oluşan stresi ifade edebilmeleri sayesinde kendilerini iyi hissettiklerini söylemeleri bu çalışmanın aile çalışmalarına katkısı olabileceğini düşündürdü. Bu çalışma stresi ile sağlıklı başa çıkabilen ailelerin huzurlu bir toplumun temeli olduğu düşüncemin daha da sağlamlaşmasını sağladı.

3.3. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Geliştirme Aşaması

Bu araştırmada nitel aşamadan elde edilen bulgulardan yararlanılarak Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği nitel bir çalışma olan fenomenolojik görüşmeler sonucu ortaya çıkarılmıştır. Aşağıda ölçek geliştirilirken uygulanan işlemlere yer verilmiştir.

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni oluşturmak için aşağıdaki işlemler sırasıyla yapılmıştır:

- Nitel araştırma (fenomenoloji) sonuçlarından yararlanılarak madde havuzunun oluşturulması,
- Madde havuzunun uzman teyidine sunulması,
- Uzman görüşleri sonucunda madde havuzunun düzenlenerek taslak ölçeğin oluşturulması,
- Maddelerin anlaşılabilirliğini, dilbilgisi ve imla hatalarını değerlendirmek üzere pilot uygulamanın yapılması,
- Verilerin toplanması ve gerekli analizlerin yapılması,
- Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması,
- Ölçeğe son şeklinin verilmesi

3.3.1. Ölçek geliştirme çalışmasının katılımcıları

Ölçek geliştirme çalışmasının örnekleme evli kişilerden meydana gelmektedir. Çalışmaya katılan kişiler belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun

örneklem kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı kendisi için en ulaşılabilir olan kişilerden başlar ve yeterli sayıya ulaşıncaya kadar devam eder (Ravid, 1994).

Açımlayıcı faktör analizi için örneklem büyüklüğü hakkında farklı görüşler mevcuttur. Norusis'e (2005) göre örneklem büyüklüğü 300'den fazla olmalıdır. Suhr'a (2006) göre ise, kişi sayısının madde sayısına oranı 5'ten az olmamalı ve örneklem en az 100 kişiden oluşmalıdır. Buna göre bu çalışma kapsamında üç ayrı veri toplanmıştır. 401 kişinin verisi Açımlayıcı Faktör Analizi için, 409 kişinin verisi Doğrulayıcı Faktör Analizi için, 63 kişinin verisi Ölçüt Geçerliği analiz işlemleri için kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 4'te belirtilmiştir.

Tablo 4. Ölçek Geliştirme Çalışması Örnekleminin Demografik Özellikleri

Açımlayıcı Faktör Analizi		F	%
Cinsiyet	Kadın	237	59,1
	Erkek	164	40,9
	Toplam	401	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	25	6,2
	Lise	69	17,2
	Lisans	213	53,1
	Yüksek Lisans	69	17,2
	Doktora	25	6,2
	Toplam	401	100
	Evli Kalma Süresi	0-5 yıl	80
6-10 yıl		129	32,2
11-20 yıl		146	36,4
21 yıl ve üzeri		46	11,5
Toplam		401	100
Çocuk	Var	322	80,3
	Yok	79	19,7
	Toplam	401	100
Doğrulayıcı Faktör Analizi		F	%
Cinsiyet	Kadın	278	68
	Erkek	131	32
	Toplam	409	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	19	5
	Lise	64	16
	Lisans	247	60
	Yüksek Lisans	61	15
	Doktora	18	4
	Toplam	409	100
	0-5 yıl	82	20
	6-10 yıl	119	29
	11-20 yıl	158	39

Evli Kalma Süresi	21 yıl ve üzeri	50	12
	Toplam	409	100
Çocuk	Var	346	85
	Yok	63	15
	Toplam	409	100
Ölçüt Geçerliği Analizi		F	%
Cinsiyet	Kadın	40	63
	Erkek	23	37
	Toplam	63	100
Eğitim Durumu	Lise	14	22
	Lisans	34	54
	Lisans Üstü	15	24
	Toplam	63	100
	0-5 yıl	17	27
Evli Kalma Süresi	6-10 yıl	21	33
	11-20 yıl	15	24
	21 yıl ve üzeri	10	16
	Toplam	63	100
	0-5 yıl	17	27
Çocuk	Var	45	71
	Yok	18	29
	Toplam	63	100

3.3.2. Ölçeğin madde havuzunun oluşturulması

Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken nitel araştırma sonuçlarından yararlanılmıştır. Nitel araştırma sonucu oluşturulan ana temalar ve alt temalar dikkate alınarak maddeler yazılmıştır. Dört ana tema ve bu temalarla ilişkili alt temalar maddelerin oluşturulmasında merkezi konumda yer almaktadır. Toplamda 81 madde yazılmış ve uzman görüşüne sunulmuştur.

3.3.3. Ölçeğin uzman teyidi ve kapsam geçerliliği

Madde havuzu oluşturulduktan sonra en az doktora mezunu 9 akademisyene uzman teyidi için başvurulmuş ve 9 uzman tarafından değerlendirme yapılmıştır. Uzmanların değerlendirme yapmaları için hazırlanan maddelerin yanında “silinmeli, düzenlenmeli, kalmalı” seçenekleri sunulmuştur. Aynı zamanda açıklama yapabilmeleri için her maddenin altında yeterli boşluk bırakılmıştır.

Uzmanların değerlendirmesinden kapsam geçerliliği için Lawshe (1975) yöntemi dikkate alınmıştır. Bu yönteme göre kapsam geçerlilik oranının altında kalan maddelerin ölçekten çıkarılması gerekmektedir. Kapsam geçerlilik oranını belirlemek için bir madde için ölçekte kalmalı görüşünde olan uzman sayısının toplam uzman sayısına bölünerek bir çıkarılması işlemleri yapılmaktadır. Kapsam geçerlilik oranı işleminin elde edilen sonucu

uzman sayısına dayalı olarak yorumlanmaktadır. Lawshe (1975) uzman sayısına göre hangi değerin dikkate alınması gerektiğine yönelik aşağıdaki tabloyu önermiştir.

Tablo 5. Kapsam Geçerlilik Oranları için En Alt Seviye Değerleri

Uzman Sayısı	En Alt Değer
5	0.99
6	0.99
7	0.99
8	0.78
9	0.75
10	0.62
11	0.59
12	0.56

Bu çalışmada 9 tane uzman değerlendirmesine başvurulduğu için kapsam geçerlilik oranı 0.75 olarak alınmıştır. Bu değerin altında kalan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Uzmanların görüşleri değerlendirilerek de bazı maddelerde düzenlemeler yapılmıştır. 81 maddelik olan ölçek havuzundan 9 madde çıkarılarak 72 madde olarak düzenlenmiştir.

3.3.4. Ölçeğin pilot alışması

Analiz işlemleri için gerekli veri toplanmadan önce, maddelerin anlaşılabilirliğini test etmek üzere 40 kişiye deneme uygulaması yapılmıştır. Elde edilen geri dönütler çerçevesinde üç tane madde cümle yapısı bakımından düzenlenmiş ve anlaşılır hale getirilmiştir. Aynı zamanda ölçeğin yönerge bölümüne başa çıkma tanımı da eklenmiştir.

3.3.5. Ölçek geliştirme çalışmasının veri toplama araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Evlilik Farkındalığı leği kullanılmıştır.

3.3.5.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek geliştirme çalışmasındaki kişisel bilgi formunda cinsiyet, eğitim durumu, evli kalma süresi, çocuğunun olup olmaması gibi bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler ölçek geliştirmek için kullanılan Açımlayıcı Faktör Analizi, Doğrulamalı Faktör Analizi, lt Geğerliliği analizleri için yapılan uygulamada katılımcılara sorulmuştur.

3.3.5.2. Evlilik farkındalığı ölçeği

Evlilik Farkındalığı Ölçeği Şahin (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte beş tane alt boyut bulunmaktadır. Toplamda 21 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları dayanışma, ilgi, sorumluluk, anlayış ve paylaşmadır. 7'li likert tipinde olan ölçekte ters madde yoktur. Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin açıklanan varyansı % 62,899'dur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ,923'tür. Ölçek için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tüm maddelerin madde yük değerlerinin ,30'dan yüksektir. Ki-kare (χ^2/sd)= 2,045, RMSEA =0,066, SRMR = 0,09, IFI= 0,924; CFI= 0,923; olarak belirtilmiştir.

3.3.6. Ölçek geliştirme çalışmasının verilerinin toplanması ve veri analizi

Veri toplama işlemi üç aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada açımlayıcı faktör analizi için uzman teyidi ve kapsam geçerliliği çalışmasından sonra elde edilen 72 maddelik taslak ölçek ve kişisel bilgi formu evli kişilere uygulanmıştır. Daha sonra açımlayıcı faktör analizinde atılması gereken maddeler atıldıktan sonra, ikinci aşamada doğrulayıcı faktör analizi için uygulama yapılmıştır. Üçüncü aşamada ise evlilik farkındalığı ölçeği ile birlikte ölçüt geçerliliği analizi işlemleri için veri toplanmıştır. Belirtilen analizler sırasıyla yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi SPSS 22 programı, doğrulayıcı faktör analizi AMOS 24 programı, Ölçüt Geçerliliği SPSS 22 programı kullanılarak yapılmıştır.

3.4. Nicel Araştırma Aşaması

3.4.1. Nicel araştırma aşamasının deseni

Bu başlık altında araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (EBÇTÖ) büyük bir gruba genellenmesi amacıyla yapılan betimsel çalışmaya yer verilmiştir. Bu bölümde genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinden bir durumu varolduğu gibi betimlemek için kullanılmaktadır. Genel tarama modelinde evrenin tümü ya da evrenden seçilen bir örneklem ile çalışılmaktadır. İlişkisel tarama modeli ise, değişkenler arasında meydana gelebilecek birlikte değişimi tespit etmek için kullanılır. Bu modelde değişkenler birlikte değişiyor mu diye incelenir. Değişim varsa bu değişimin yönü de görülebilir (Karasar, 2015).

3.4.2. Nicel araştırma aşamasının katılımcıları

Araştırmanın örneklemini evli kişilerdir. Çalışmaya katılan kişiler belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örneklem kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı kendisi için en ulaşılabilir olan kişilerden başlar ve yeterli sayıya

ulaşana kadar devam eder (Ravid, 1994). Araştırmaya 358 kadın, 158 erkek olmak üzere toplam 516 evli kişi katılmıştır. Çalışma kapsamındaki örneklem grubuna ait bilgiler aşağıdaki Tablo 6’da mevcuttur.

Tablo 6. Örneklemen Demografik Özellikleri

Betimsel alışma		F	%
Cinsiyet	Kadın	358	69
	Erkek	158	31
	Toplam	516	100
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl	104	20
	6-10 yıl	152	30
	11-20 yıl	192	37
	21 yıl ve üzeri	68	13
	Toplam	516	100
Karar Alırken Köken	Evet	261	51
Aileye Danışıp	Hayır	255	49
Danışmama	Toplam	516	100

3.4.3. Nicel araştırma aşamasının veri toplama araçları

Araştırmanın nicel bölümü için hazırlanmış olan, cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışıp danışmama bilgilerini içeren kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından geliştirilen Evlilikte Başa ıkma Tarzları Ölçeği (EBTÖ) kullanılmıştır.

3.4.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, evli kalma süresi, karar alırken köken ailesine danışıp danışmadığı gibi sorular yer almaktadır.

3.4.3.2. Evlilikte Başa ıkma Tarzları Ölçeği

Evlilikte Başa ıkma Tarzları Ölçeği (EBTÖ) bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Toplam 35 maddeden oluşan ölçekte 5 alt boyut vardır. Alt boyutlar şoyledir: İşlevsel çabalar, görmezden gelme, olumsuz duygular, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanallarıdır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Her bir alt boyut evlilikte hangi başa çıkma tarzının ne sıklıkta kullanıldığını göstermektedir. Örneğin, işlevsel çabalar alt boyutundan alınan puan, evli kişinin kullandığı başa çıkma tarzında işlevsel

çalabalara ne sıklıkta başvurduğunu göstermektedir. 5’li likert tarzında olan ölçekte “Hiçbir zaman”, Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her zaman” seçenekleri vardır.

Ölçekte toplam puan yoktur. Her bir alt boyutun toplam puanları mevcuttur. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucuna göre beş alt boyutlu yapının açıklanan varyansı % 52,951’dir. Faktörlerin toplam varyansa katkı sağladığı miktarlar şöyledir: Birinci faktör=% 13,324, ikinci faktör= %11,302, üçüncü faktör=%11,128, dördüncü faktör=%9,383, beşinci faktör= %7,814’tür. Alt boyutlardaki Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80’in üzerindedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre bütün madde yük değerleri .40’ın üzerindedir. Doğrulayıcı faktör analizi uyum indis değerleri şöyledir: Ki-kare (χ^2/sd)= 2.443, RMSEA= 0.061, SRMR=0.00, IFI=0.906, CFI=0.906’dır.

3.4.4. Nicel araştırma aşamasının verilerinin toplanması ve analizi

Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce kayıp veri, özensiz doldurulan veri olup olmadığına bakılmış ve özensiz doldurulduğu düşünülen 10 veri analize dahil edilmemiştir. Veri analizinde ilişkisiz grup t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) SPSS 22 programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde önce nitel bulgulara daha sonra nicel bulgulara yer verilmiştir. Nitel bulgular kapsamında evlilikte başa çıkma tarzlarına ilişkin fenomenoloji çalışması sonucunda elde edilen tema, alt tema ve kodlar sunulmuştur. Nicel bulgular kapsamında ise betimsel çalışma bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nitel Bulgular

Bu bölümde araştırmanın nitel kısmını oluşturan fenomenoloji çalışmasının bulguları yer almaktadır. Katılımcılara ait bulgular sunulurken kendi isimleri değiştirilerek farklı isimler kullanılmıştır. Evli kişiler ile yapılan görüşmeler sonucunda evlilikte başa çıkma tarzlarına yönelik temalar, alt temalar ve kodlar oluşturulmuştur (Tablo 7 ve Tablo 8). Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucu oluşturulan deşifrelerin analiz edilmesiyle 4 ana tema, 12 alt tema ve 42 kod elde edilmiştir. Ana temalar açıklanırken alt temaları ve kodlarının neler olduğu belirtilmiştir. Daha sonra ana tema ve alt temalarını gösteren şekil verilmiştir. Ardından alt temaları ve kodlarını içeren bilgi verilir katılımcıların yorumlarına yer verilmiştir. Her bir katılımcı yorumunun yanında katılımcının yaşı ve kaç yıldır evli olduğu bilgisi yer almaktadır. Katılımcıların takma isimleri de cinsiyetleri hakkında bilgi vermektedir. Katılımcı yorumları alınırken frekans değerleri dikkate alınmıştır. Katılımcılar tarafından en fazla değinilen kodlar en yüksek frekansa sahiptir. Bu bölümde aktarılan yorumlarda en yüksekten düşüğe doğru bir sıralama takip edilmiştir.

Elde edilen ana temalar ve alt temaları şöyledir:

1. Ana Tema: Stres önleyici, işbirlikçi çabalar
 - 1.1. Alt temaları: Eşinin olumlu yönleri, ailenin mutluluk kaynakları, çocuk hakkındaki görüş birliği.
 2. Ana Tema: Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri
 - 2.1. Alt temaları: Tartışma anı tepkileri, başa çıkma yöntemleri.
 3. Ana Tema: Stres kaynakları
 - 3.1. Alt temaları: Sorumluluk, eşlerin bireysel farklılıkları, en sık karşılaşılan problem, çocuk hakkındaki görüş farklılığı.
 4. Ana Tema: Destek kaynakları
 - 4.1. Alt temaları: Sosyal destek kaynakları, kişisel kaynaklar, rahatlama metodları.
- Aşağıda ana temalar ve alt temalar tablo olarak gösterilmiştir.

Tablo 7. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ana Temalar ve Alt Temalar

EVLİLİKTE BAŞAÇIKMA TARZLARINA İLİŞKİN ANA TEMALAR VE ALT TEMALAR

1.Ana Tema: Stres önleyici, işbirlikçi çabalar	2.Ana Tema: Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri	3.Ana Tema: Stres kaynakları	4.Ana Tema: Destek kaynakları
1.1.Alt tema: Eşinin olumlu yönleri	2.1.Alt tema: Tartışma anı tepkileri	3.1. Alt tema: Sorumluluk	4.1.Alt tema: Sosyal destek kaynakları
1.2.Alt tema: Ailenin mutluluk kaynakları	2.2. Alt tema: Başa çıkma yöntemleri	3.2. Alt tema: Eşlerin bireysel farklılıkları	4.2.Alt tema: Kişisel (öznel) kaynaklar
1.3.Alt tema: Çocuk hakkındaki görüş birliği		3.3. Alt tema: En sık karşılaşılan problem	4.3. Alt tema: Rahatlama metodları
		3.4. Alt tema: Çocuk hakkındaki görüş farklılığı	

Yukarıdaki Tablo 7’de araştırmanın nitel aşaması olan fenomenoloji çalışması sonucunda elde edilen ana temalar ve alt temalar yer almaktadır.

Tablo 8. Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ana Temalar, Alt Temalar ve Kodlar

EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA İLİŞKİN ANA TEMALAR, ALT TEMALAR ve KODLAR			
1. Ana Tema: Stres önleyici, işbirlikçi çabalar	2. Ana Tema: Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri	3. Ana Tema: Stres kaynakları	4. Ana Tema: Destek kaynakları
1.1. Alt tema: Eşinin olumlu yönleri	2.1. Alt tema: Tartışma anı tepkileri	3.1. Alt tema: Sorumluluk	4.1. Alt tema: Sosyal destek kaynakları
Kodları 1.1.1. Erdemleri 1.1.2. Eşine karşı tutumu 1.1.3. Başkalarına karşı tutumu	Kodları 2.1.1. Öz-kontrol kaybı 2.1.2. “O an” duyguları	Kodları 3.1.1. Sorumluluk paylaşma yöntemi 3.1.2. Sorumluluğun getirdiği iyi oluş 3.1.3. Eşlere ait sorumluluklar 3.1.4. Çocuktan beklenen sorumluluk	Kodları 4.1.1. Arkadaş 4.1.2. Köken aile 4.1.3. Uzman desteği
1.2. Alt tema: Ailenin mutluluk kaynakları	2.2. Alt tema: Başa çıkma yöntemleri	3.2. Alt tema: Eşlerin kişisel farklılıkları	4.2. Alt tema: Kişisel kaynaklar
Kodları 1.2.1. Duygusal bağlamda 1.2.2. Davranışsal bağlamda 1.2.3. Maneviyat bağlamında 1.2.4. Çocuk sahibi olmak	Kodları 2.2.1. İlk tepkiler 2.2.2. İşlevsel aktif çabalar 2.2.3. İşlevsel olmayan aktif çabalar 2.2.4. Pasif tepkiler 2.2.5. Öfkeyi (başka yöne) yöneltme 2.2.6. Uygulanan yöntemdeki tutarlılık 2.2.7. “Erkek bağıyor kadın susuyor”	Kodları 3.2.1. Farklı karakterlerin yansımaları 3.2.2. Duygular	Kodları 4.2.1. İrade/işsel referanslar 4.2.2. Manevi kanal 4.2.3. Hobiler
1.3. Alt tema: Çocuk hakkındaki görüş birliği		3.3. Alt tema: En sık karşılaşılan problem	4.3. Alt tema: Rahatlama metodları
Kodları 1.3.1. Eğitim 1.3.2. Fiziksel ihtiyaçları 1.3.3. Disiplin anlayışı/psikolojik boyut		Kodları 3.3.1. İletişim engelleri 3.3.2. Sorunu görmezden gelme 3.3.3. Kişisel farklılıklar 3.3.4. Çocuğa yönelik tutumlar 3.3.4. Günlük stres kaynakları	Kodları 4.3.1. Aktif 4.3.2. Pasif 4.3.3. Çocuk

3.4.Alt tema:
Çocuk hakkındaki görüş
farklılığı
Kodları
3.4.1. Eğitim
3.4.2. Disiplin anlayışı
3.4.3. Beslenme/sağlık

Yukarıdaki Tablo 8’de araştırmanın nitel aşaması olan fenomenoloji çalışması sonucunda elde edilen ana temalar, alt temalar ve kodlar yer almaktadır.

4.1.1.Ana tema 1: Stres önleyici, işbirlikçi çabalar

Şekil 5’te görüldüğü gibi stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana temasının üç alt teması vardır. Bunlar: Eşinin olumlu yönleri, ailenin mutluluk kaynakları ve çocuk hakkındaki görüş birliğidir. Eşinin olumlu yönleri alt teması eşinin erdemleri, eşine karşı tutumu, eşinin başkalarına karşı tutumunu içeren kodlardan oluşmaktadır. Bir diğer alt tema olan ailenin mutluluk kaynakları duygusal, davranışsal, maneviyat ve çocuk sahibi olmak kodlarından meydana gelmektedir. Son alt tema olan çocuk hakkındaki görüş birliği çocuğun eğitimi, fiziksel ihtiyaçları, çocuğa karşı olan disiplin anlayışı/psikolojik boyut kodlarından oluşmaktadır.



Şekil 5. Stres Önleyici, İşbirlikçi Çabalar Ana Teması ve Alt Temaları

4.1.1.1. Eşinin olumlu yönleri

Eşinin olumlu yönleri alt temasında eşinin erdemleri, eşine karşı tutumu, eşinin başkalarına karşı tutumunu içeren kodlar mevcuttur.

Ela eşinin olumlu yönlerini eşinin erdemleri kodu bağlamında şöyle değerlendiriyor:

Olumlu olarak yani aslında şöyle çok vicdanlı biri yani bu benim içinde çok önemli bir kriter vicdanı söyleyebilirim. Kelime arıyorum şu an zihnime gelenleri döküyorum. Vicdan çok önemli çünkü her olayda o da ben gibi acaba ben de bir şey yaptım mı bir hata var mı sorgusunu sorar kendine. Nasıl söyleyeyim canlılara karşı olan vicdanı bile benim için yeterli. Yolda yürürken bir kedi, bir karınca bir köpek hani onu bile vicdanlı tavrı var ya. Merhametli hali evet kelimeler onlar dökülüyor. Onlar beni kazanan şeyler öyle söyleyeyim (Ela, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Öykü ve Sevil eşlerinin kendilerine karşı olan olumlu tutumunu şöyle değerlendiriyor:

Olumlu olan mesela kendi isteklerimi yapabiliyor oluşum. Bana herhangi bir engel olarak görmüyorum. Kişisel hedeflerimi gerçekleştirebilirim, bu konuda destekler. En önemli olan şeylerden biri bu, kararlar alabilirim uygulayabilirim. Bana engel olmaya çalışmaz (Öykü, 39 yaşında, 11 yıldır evli).

Bana destek vermek için kendinden ödün verebilir. Burası güzeldir. İnce ayrıntıya dikkat eder ve bu benim işimi çok kolaylaştırır. Estetik zevki vardır. Şu an günümüzde teknoloji çok önemli ve teknoloji hakkında ciddi çok iyi bir bilgisi vardır. Birçok konuda alışverişte vs. yani hayatımı kolaylaştıran bir yönü var onun, orası çok güzel (Sevil, 35 yaşında, 9 yıldır evli).

Remzi ve Duygu eşlerinin başkalarına karşı olan tutumlarını şöyle değerlendiriyor:

Mesela yapı olarak aceleci olması bazen onun doğru kararlar vermesini bence engelleyebiliyor ama içinde hiçbir art niyetin olmaması ve aldığı kararları kimsenin kötülüğünü istemeden alması onun bu özelliğini tolere edebiliyor bence. Kimse hakkında kötü konuştuğunu duymadım. Yani kendisine karşı kötü davranan insanlar hakkında bile benim yanımda asla onlarla ilgili kötü yorumlarda bulunmaz (Remzi, 34 yaşında, 5 yıldır evli).

Genel olarak herkes için her şeyi yapma eğiliminde, yani yardımsever (Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

4.1.1.2. Ailenin mutluluk kaynakları

Ailenin mutluluk kaynakları alt teması duygusal, davranışsal, maneviyat ve çocuk sahibi olmak kodlarını içermektedir.

Şebnem'in ailesinin mutluluk kaynağı olarak gördüğü duygusal bağlamdaki yorumu şöyle:

Hep beraber olmamız beni mutlu ediyor. Bir arada olmak. Birliktelik, keyif veren bir yerde olmak. Ailecek deniz kenarında olmak beni bayağı mutlu ediyor. Birlikte olmak yani birliktelik ve herkesin huzurlu mutlu olması mutlu ediyor (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

Öykü ailesinin mutluluk kaynağını davranışsal olarak şöyle değerlendiriyor.

Yani öyle büyük bir şey olmasına gerek olduğunu düşünmüyorum. Ben kişilik olarak da küçük bir şey, bir kahve lezzetliyse ben mutlu olabilirim. Kitap okumak, bir eğitim alacak olmak zaten beni mutlu eder. Kişisel anlamda mutluluk düzeyimiz ona da, ailemize de yansıyor. Birlikte de mesela bir bisiklet sürüyorsak, birlikte biz mutlu oluruz. Zaten dışarda bir yerde çok pahalı olmasına gerek yok sevdiğimiz bir köydeyiz, köylerimizi çok severiz. Bir köy kahvesinde kahvaltı etmek mutlu eder. Zaten birlikte bir şeyler yapabiliyorsak bu bizi mutlu eder, mutlu oluruz öyle büyük büyük şeyleri aramayız yani (Öykü, 39 yaşında, 11 yıldır evli).

Duygu'nun ailesinin mutluluk kaynağı olarak gördüğü maneviyat hakkındaki yorumu şöyle:

Bizi mutlu eden şey aynı manevi duyguları hissetmemiz. Bu şey olarak biraz önceki dua, dini boyut. Bunlar bizim ailemizi gerçekten etkileyen olumlu, mutluluk veren şeyler (Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

Salih ailesinin mutluluk kaynağını çocuk sahibi olma bağlamında değerlendiriyor:

Yani 2015 senesinde evlendik 2020 senesinde bir çocuğumuz oldu. Tabi ailemize çok hat safhada bir mutluluk katan bir şey. Çocuğumuzun olmasını bekliyorduk ama biraz da geç oldu. Mutluluk anlamında tabi ki bize bir haz kazandırdı. Benim ailem biraz daha kalabalık yani kalabalık bir aileden geliyorum. Onun da bir güzelliği var, tabi sıkıntısı da var haliyle evin en küçüğüyüm çünkü. Yeğenlerim oldu, akrabalarımızdaki çocuklar falan oldu ama insanın belli bir evde belli bir düzeyde kendi çocuğunun olup da hani hayata bir anlam kazandırması daha farklı oluyor. Bunu yaşadım, mutluluk anlamında çocuk diyebilirim (Salih, 38 yaşında 6 yıldır evli).

4.1.1.3. Çocuk hakkındaki görüş birliği

Çocuk hakkındaki görüş birliği alt teması çocuğun eğitimi, fiziksel ihtiyaçları, çocuğa karşı olan disiplin anlayışı/psikolojik boyut kodlarından oluşmaktadır.

Tarık'ın ve Gürkan'ın eşleriyle çocuklarının eğitimi konusundaki ortak görüşleri şöyle:

Çocuğumu özel okula göndermeyeceğim. Özel okula değil devlet okuluna gönderme taraftarıyım. Eşimde de aynı şey geçerli, geleceğe dönük ileriye dönük çocuğumun ilgisi alakası neyse hangi konuda çalışmak istiyorsa eğitim görmek istiyorsa o şekilde devam etsin istiyoruz. Hani budur (Tarık, 36 yaşında, 9 yıldır evli).

Mesela sanat. Bizim kızımız biraz yetenekli müzik konusunda babasına çekmiş. Ona küçük yaşlarda beş yaşında falan bir piyano aldık. Dersler aldı falan. İşte bu pandemi girdiğinden beri derslere ara vermek zorunda kaldık maalesef. Bu konuda ikimiz de destekliyoruz çocuğumuzu mesela sanata yatkınlığı konusunda sanat yapması gerekliliği konusunda öyle söyleyeyim (Gürkan, 37 yaşında, 13 yıldır evli).

Duygu çocuklarının fiziksel ihtiyaçları konusunda eşyle olan görüş birliği hakkında açıklamayı şöyle yapıyor:

Beslenme konusunda aynı fikirdeyiz eşimle. Şuan dışarıdan paketli gıda, paketli ürün alma konusunda, televizyon tablet hepsinin saatleri olması konusunda, etkinlikler hepsinde biz aynı fikirdeyiz. Yani, biz hatta bazen yapmadığımız zaman ben eşimi uyarıyorum, eşim beni uyarıyor. O gün etkinliği az oldu, ya da işte bu hafta paketli gıdayı fazla kaçırdı, biraz azaltmamız lazım diye. Meyveye yönelmemiz lazım diye. Biz bunu hep konuşarak, istişare halinde kalarak ortak yolu bulabiliyoruz (Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

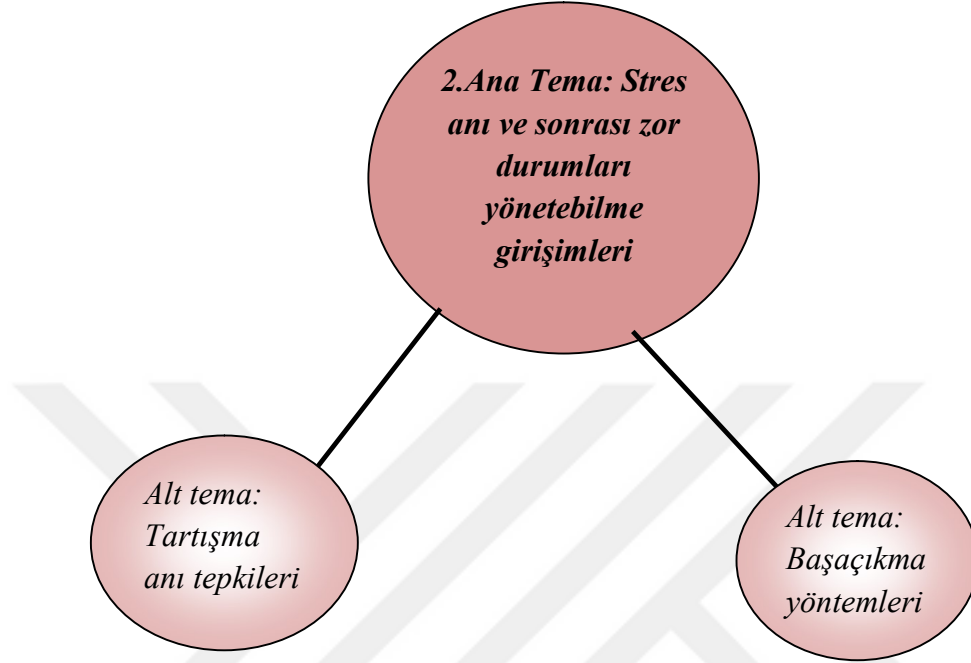
Perihan çocuklarına karşı olan disiplin anlayışını şöyle açıklıyor:

Şeye çok dikkat ederiz yani babası hayır diyorsa ben de hayır derim. İşte ben hayır diyorsam onda da hayırdır. Zaten çok hayır kullanmak taraftarı değilim. Bir şekilde açıklıyorum. Bak anneciğim bundan dolayı, daha sonra yaparız diye. Ama bizimki biraz obur bir çocuk. Çikolata yiyecek, onu yiyecek, bunu yiyecek diye dolanıyor. birimiz bir şeye hayır onu sonra yiyeceğiz dediysek öbürü de onun arkasında durur (Perihan, 42 yaşında, 6 yıldır evli).

4.1.2. Ana tema 2: Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri

Şekil 6'da görüldüğü gibi stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri ana temasının iki tane alt teması bulunmaktadır. Bunlar: Tartışma anı tepkileri ve başa çıkma yöntemleridir. Tartışma anı tepkileri alt teması, öz kontrol kaybı ve o an yaşanan duygular kodlarından oluşmaktadır. Başa çıkma yöntemleri alt teması; ilk tepkiler,

işlevsel aktif çabalar, işlevsel olmayan aktif çabalar, pasif tepkiler, öfkeyi başka yöne yöneltmey, başaçıkma yöntemindeki tutarlılık, “Erkek bağıyor kadın susuyor” kodlarını içermektedir.



Şekil 6. Stres Anı ve Sonrası Zor Durumları Yönetebilme Girişimleri Ana Teması ve Alt Temaları

4.1.2.1. Tartışma anı tepkileri

Tartışma anı tepkileri alt teması öz kontrol kaybı ve tartışma anı duyguları kodlarından oluşmaktadır.

Perihan ve Duygu tartışma anındaki öz kontrol kaybı tepkilerini şöyle açıklıyor:

Biz altı yıl içinde iki kere büyük tartışma yaşadık. Bana göre iki kere diğerlerini hiç saymıyorum bile o iki tartışmada ben sinirlendiğim zaman hem ağzımdan çıkan kelimelere çok güvenmiyorum hem de kendimi o sinirli halimle çok doğru ifade edebildiğime de çok inanmıyorum. O noktada kendimi ifade edemediğimi anladığım noktada ben ağlama krizine giriyorum (Perihan, 42 yaşında, 6 yıldır evli).

Orada sesler yükselir genel olarak ben konuşma eğilimindeyim. Konuşuyoruz yani yine sesler çok yüksek. Bu arada ben de şey var bunu belirtmek lazım tartışırken ben öfke krizi geçiriyorum. Eşim çok sakin ama ben öfke krizi geçiriyorum. Yani çünkü artık konuşmayarak çözümsüz diyorum artık her şey aynı aynı yaşanıyor yani kaç yıldır aynı şeyleri konuşmak beni yoruyor ve artık öfke krizine gönderiyor (Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

Sevgi tartışma anındaki duygularını şöyle açıklıyor:

Sinirlenirim de hemen bunu yansıtmam. Aslında içimde bir şey yükselir, bir böyle göğsüm sıkışır, bir böyle yani içimden söylerim söyleyeceklerimi. Ama ikinci üçüncü dördüncü olduğunda artık patlarım ben. O zamana kadar içimde yaşarım ama kendime de çok şey yaparım, eziyet ederim, çok sinir olurum, hadi derim susayım şu an olay çıkmasın diye sustuğum çok olur. Bundan sonra neyse artık ben patladım sonra eşim işte bunu şey yapar, patlar (Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

4.1.2.2. Başa çıkma yöntemleri

Başalıkma yöntemleri alt teması, ilk tepkiler, işlevsel aktif çabalar, işlevsel olmayan aktif çabalar, pasif tepkiler, öfkeyi (başka yöne) yöneltme, uygulanan yöntemdeki tutarlılık, “Erkek bağıyor kadın susuyor” kodlarını içermektedir. Katılımcı yorumları aşağıda verilmiştir.

Başalıkma tepkileri alt temasında katılımcılardan Remzi ve Mine eşleri ile problem yaşadıklarında kendilerinin ve eşlerinin ortaya çıkan ilk tepkilerini şöyle açıklıyorlar:

Genelde ben fevri olarak parlayıp sinirlenip bağırabiliyorum. O (eşi) ilk tepki olarak genelde susuyor. Ondan sonraki periyotta da bir küsme diyebiliriz. Belli bir süre mesafeli durma, küsme diyebiliriz (Remzi, 34 yaşında, 5 yıldır evli).

Susarım ben genelde konuşmam. Sessizce yani çünkü ben sinirlendiğimde o daha çok sinirleniyor bu sefer kavga büyüyor. Ben de sinirlendiğimde bazen ağır konuşabiliyorum. Bu sefer küçük bir problem dağ gibi bir hâle geliyor. Zamanla susmayı öğrendim. Yani ilk başlarda tartışıyorduk, zamanla ben susar bir hâle geldim. Yani ilişki içerisinde kavga varsa ben susuyorum. O (eşi) bağırır, o sürekli böyle bağırır olay başka yere taşınır. Yani böyle konuştuğunda alevlenir alevlenir bağırır en son da tabi benden tepki gelmediği için bir yerden sonra bağırır bağırır o da susar (Mine, 33 yaşında, 5 yıldır evli).

Başalıkma tepkileri alt temasında katılımcılardan Şebnem’in aşağıdaki açıklamaları işlevsel aktif çabalar bağlamında kategorize edilmiştir:

Konuşurum. Gel bu konuyu konuşalım diyebilirim. Eşim de konuşmak ister, konuşur bazen, o daha böyle sakinidir. Bir de bazen böyle bir ortama gitmek, işte yemeğe çıkalım gibi şeylerde bize iyi gelebiliyor. Bir sorun yaşadığımızda işte yemeğe çıkalım orada konuşuruz gibi. Biraz ortamı değiştirmek, yemek yerken konuşmak daha yapıcı olabiliyor

sanki. Bunu da yapabiliyoruz bir yere gidip oturup konuşmak (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

Başaçıkma tepkileri alt temasında katılımcılardan Mine, Sevgi ve Ela'nın aşağıdaki açıklamaları işlevsel olmayan aktif çabalar bağlamında kategorize edilmiştir:

Alışveriş yapabilirim sinirlendiysem, çünkü alışveriş yapmak beni inanılmaz rahatlatan bir şey. Alışveriş yapmak genelde tercihimdir. Ben rahatlıyorum ama eğer alışveriş yaptığımı öğrenirse eşimin üzerinde hiçbir iyi etkisi olacağını zannetmiyorum. Çünkü o noktalardaki alışverişlerim biraz pahalı olabiliyor. Onda pek iyi bir etki yaratacağını zannetmiyorum o yüzden söylemiyorum, hani kavga farklı bir boyuta taşınmasın diye. Benim üzerimde çok güzel etkisi var ama alışverişin. Çünkü bana özür dilemeye geldiğinde ben daha çabuk affedici oluyorum. Öteki türlü sinirimi boşaltmadığım için sorunu uzatıyorum (Mine, 33 yaşında, 5 yıldır evli).

Sinirlenirim de hemen bunu yansıtmam aslında, içimde bir şey yükselir, bir böyle göğsüm sıkışır, bir böyle yani içimden söylerim söyleyeceklerimi. Bu ama ikinci üçüncü dördüncü olduğunda artık patlarım ben. O zamana kadar içimde yaşarım ama kendime de eziyet ederim, çok sinir olurum, hadi derim susayım şu an olay çıkmasın diye sustuğum çok olur. Bundan sonra neyse artık ben patladım sonra eşim işte bunu şey yapar. Başta geçiştirmeye çalışır, güler espiye vurur ama bunu yapmaya devam eder. Bundan sonra artık ben bağırarak bir tepki verdiğim de o da bana bağırrır. Kavgaya dönüşür olay (Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

Evliliğimizin ilk zamanlarında bir sorun olduğunda hemen birbirimize bağırrırdık, ne bileyim küs kalırdık, kaçardık resmen evde karşılaşmaktan. Kısa bi süre sonra da herkes kendi halinde hiç bişey yokmuş gibi yaşardı. Ben yemek yapardım, eşim TV izlerdi sanki surat asan biz değilmişiz gibi. Ama zaman geçtikçe böyle küsmek, bağırmak azaldı, onun yerine biraz daha boşvermişliğe vurmaya başladık sanki (Ela, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Başaçıkma tepkileri alt temasında katılımcılardan Ahmet ve Perihan'ın aşağıdaki açıklamaları pasif tepkiler bağlamında kategorize edilmiştir:

Çaresiz oluyorum, hiçbir şey yapamıyorum çünkü eşim benden biraz daha kötümserdir. Duygusal olarak yıprandığı zaman içine kapanır. Aramıza bir mesafe koyar, o kötü duyguları kendi yaşamaya çalışır. Bu bana çaresiz hissettiriyor böyle olduğu zaman yani ben bir şey yapamıyorum bu durumda, bir şey yapmam gerekiyormuş duygusuna kapılıyorum ama bir şey yapamıyorum bu durumda çaresiz hissediyorum kendimi (Ahmet, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Baktım baş edemiyorum aman tartışmayım geçmişte yaralarım var zaten deyip susup gidiyorum (Perihan, 42 yaşında, 6yıldır evli).

Başaçıkma tepkileri alt temasında katılımcılardan Kamil, Salih, Tarık'ın aşağıdaki açıklamaları öfkeyi başka yöne yöneltme bağlamında kategorize edilmiştir:

Evliliğimizin ilk yılında ilk dört ayında falan yani ilk senemiz daha. Mutfaktayız bir konudan dolayı, bir cümleden dolayı bir yanlış anlaşılma oldu. Bu yanlış anlaşılmadan dolayı olay büyüdü ve ben bildiğin etkiye karşı direkt fiziksel tepki gibi aldım cep telefonunu o kadar sinirlendim işte mutfağın tezgahına böyle çat çat çat 4-5 kere vurdum. Telefon parçalandı bir de üstüne yere attım telefonu. Telefonu kırmış oldum tamam, kırdım. Sonuç: Düzeldi mi yani bir şey düzeldi mi düzelmedi mi telefon gitti. Böyle fiziksel güç her ne kadar eşime karşı göstermemiş olsam da o fiziksel gücümün olduğunu göstermek eşimi korkuttu (Kamil, 38 yaşında, 9 yıldır evli).

Vurma anlamında eşime asla düşüncem olmuyor ama çok sinirlenirsem belki sağımdaki solumdaki cisme tekme ya da başka bir şey atabiliyorum ya da elimde başka bir şey varsa kırabiliyorum (Salih, 38 yaşında, 6 yıldır evli).

Ama şey yapmam bir insana zarar vermem o zararı vermemek için işte ya bir şeye vuracağım ya bir şey sıkacağım, o şekilde bir sınırimi atmaya çalışırım (Tarık, 36 yaşında, 9 yıldır evli).

Başa çıkma tepkileri alt temasında katılımcılarda, Şebnem, Perihan ve Mine'nin aşağıdaki açıklamaları uygulanan başa çıkma yöntemindeki tutarlılık bağlamında kategorize edilmiştir:

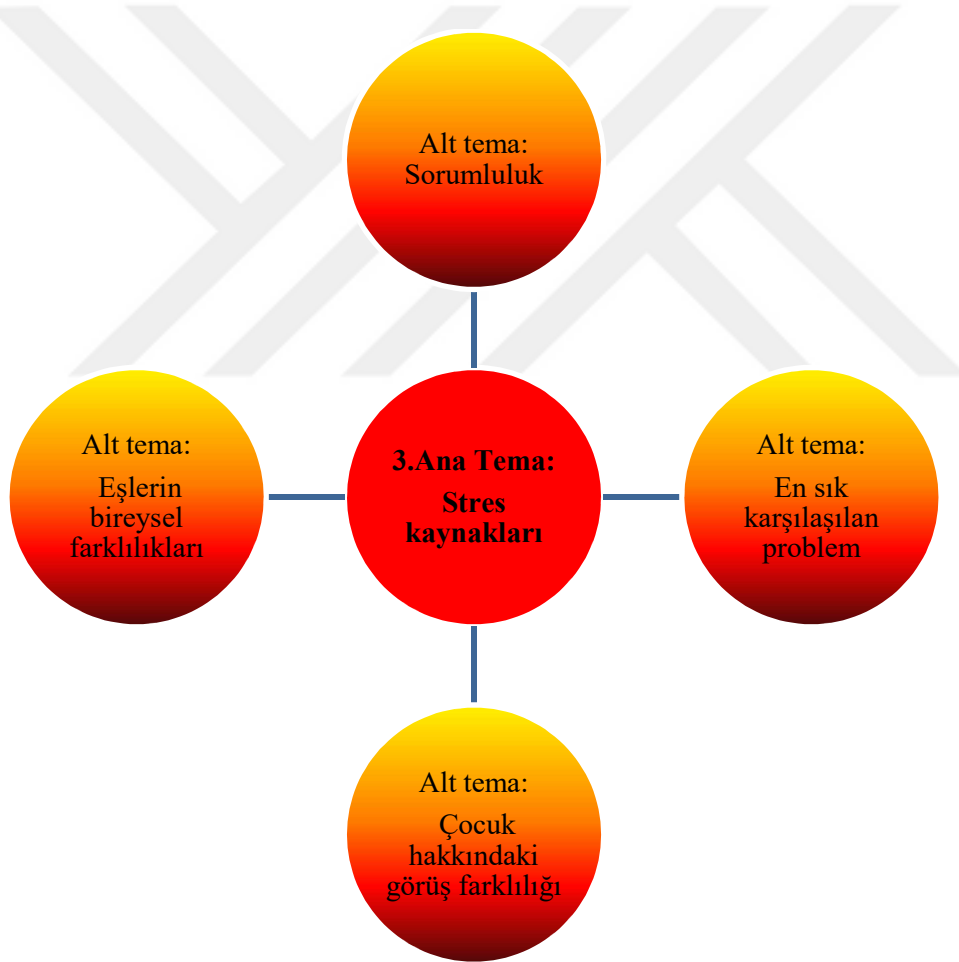
Yok, hep aynı yöntemi kullanırım. İletişim kurmak, konuşmak, halletmek (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

İşe yarayan bir yöntemim varsa farklı yollar aramam (Perihan, 42 yaşında, 6yıldır evli).

Genelde hep aynı yöntemden gidiyorum. Açıkçası birkaç kere işte ben de aynı onun gibi tartışma kısmına girmeye çalıştım, pek faydalı sonuçlanmadı. Yani genelde aynı yöntemden gitmeye çalışıyorum ama değiştirmek istiyorum. Çünkü susmak benim öfkemi daha da artırıyor. Sonrasında ben öfkemi çıkartamadığım için bu yöntem aslında benim çok tercih ettiğim bir yöntem değil beni mutlu eden bir yöntem de değil (Mine, 33 yaşında, 5 yıldır evli).

4.1.3. Ana tema 3: Stres kaynakları

Şekil 7’de görüldüğü gibi stres kaynakları ana temasının dört tane alt teması mevcuttur. Bunlar: Sorumluluk, eşlerin bireysel farklılıkları, en sık karşılaşılan problem ve çocuk hakkındaki görüş farklılığıdır. Sorumluluk alt teması; sorumluluk paylaşma yöntemi, sorumluluğun getirdiği iyi oluş, eşlere ait sorumluluklar, çocuktan beklenen sorumluluklar kodlarını içermektedir. Eşlerin bireysel farklılıkları alt teması; farklı karakterlerin yansımaları ve duygular kodlarından meydana gelmektedir. En sık karşılaşılan problem alt teması; iletişim engelleri, kişisel farklılıklar, çocuğa yönelik tutumlar, günlük stres kaynakları kodlarını içermektedir. Çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt teması; çocuğun eğitimi, çocuğa karşı olan disiplin anlayışı, çocuğun beslenmesi kodlarından oluşmaktadır.



Şekil 7. Stres Kaynakları Ana Teması ve Alt Temaları

4.1.3.1. Sorumluluk

Katılımcıların sorumluluk alt temasını; sorumluluk paylaşma yöntemi, sorumluluğun getirdiği iyi oluş, eşlere ait sorumluluklar, çocuktan beklenen sorumluluklar kodlarını içermektedir.

Gürkan sorumluluklarını paylaşma şeklini şöyle açıklıyor:

Kendiliğinden oluştu bu sorumluluklar, hiçbir şekilde şunu sen yap bunu ben yapayım diye öyle bir şeyimiz olmadı (Gürkan, 37 yaşında, 13 yıldır evli).

Mine ve Kamil sorumluluklarını yerine getirdiğinde ve/veya getirmediğine nasıl bir iyi oluşa sahip olduğu şöyle açıklıyorlar:

Sorumluluğumu yerine getirdiğim zaman hizmetçi gibi hissediyorum bazen. Neden bende bu sorumluluk var diye sorguluyorum çünkü sadece ev işi düzenleyici kısmında olduğum için hizmetçi gibi hissediyorum. Bazen sinirli ve mutsuz hissettiriyor. Yani sorumluluğumu yerine getirmemek de kötü hissettiriyor. Çünkü ben bunları yapmazsam eğer eşimle sıkıntı yaşayabiliyoruz ya da söylenerek yaptığımda en basitinden sıkıntı yaşayabiliyoruz yani bunun kavgalarını bazen yapıyoruz (Mine, 33 yaşında, 5 yıldır evli).

Şöyle kendim için ifade ettim de sanki böyle ailede inşaatı sağlamaştırıyormuş gibi hissediyorum. O aileye katkı sağlıyormuş gibi hissediyorum. Kendi sorumluluğunu yerine getirmiş değil de aile için bir şey yapmış gibi hissediyorum. O ailenin bir parçası gibi hissediyorum. Biraz sanki şey olurdu. Tamam, ben sorumluluğumu yaptım, yapmam gerekeni yaptım gerisi ne olursa olsun durumunda olurdu. Ama öyle bir şey değil bu. Bu bizim yapmamamız gereken bir şey. Şu an ben yapabilme durumuna sahibim evet ben yapıyorum bu kadar. Sorumluluğumu yerine getirmediğimde kötü, yani yapmam gereken bir şeyi unuttuğumda ya da yapmadığımda kötü hissediyorum. Nasıl kötü hissediyorum? İhmal etmiş durumunu hissediyorum. Bazen sorumluluğum olmayan şeyleri de sorumluluğum gibi üzerime alabiliyorum. Her ne kadar eşim dese de önemli değil şu an onu yapmak zorunda değiliz veya unutmuşsun herhangi bir sıkıntı yok. Ben kendime biraz sert gidiyorum sanki. Böyle nasıl unutursun nasıl yapmazsın, öz şefkat biraz sanki kendime karşı az olabilir diye düşünüyorum bu durumda (Kamil, 38 yaşında, 9 yıldır evli).

Eşlere ait sorumluluklar konusunda Şebnem ve eşinin sorumlulukları ve Şebnem'in hissettikleri şöyle:

Eşimin görevi çalışmak, eve para getirmek. Onun dışında bana yardım etmek işlerde ama tabi ki bu işlere yardım diyorum, aslında ev işlerinin büyük bir kısmı bana aittir. Evin

düzenli olması, yemek yapılması gibi. Eşim hani çalışıyor, ben de çalışıyorum benim de eve para getirme sorumluluğum var. Eşim ev işlerine yardım ederse yardım ediyor sanki böyle yapması gereken bir şey ama yapmasa da olur ama yaparsa iyilik yapmış olur gibi. Öyle hissediyorum ben. Yaparsa iyilik yapmış olur ve bak yardım ediyorum tarzında bir şey. Onun aslında görevi değilmiş de sanki çok iyi bir eşmiş, eşine de yardım ediyormuş gibi. Ama diğer bütün evle ilgili şeyler daha çok benim işim. İşte evin temizliği, yemeği, bir bayan gelmiş olsa da temizliği yapmaya, onu organize etmek benim işim. Bu sefer de zaten yardımcı geliyor ve bu temizliği yapıyor tarzında oluyor. Bu sefer hiç yardım etmeme gibi şeyler olabiliyor ama ben kendi düşüncelerimi rahatlıkla söyleyebiliyorum diyebilirim bu noktada. İşte “ben çok yoğun hissediyorum yetişemiyorum” diyorum ya da ona kızabiliyorum “al bunları, eşyalarını yerine koy, ben senin arkasını toplamak zorunda değilim” diyorum. Aslında onun dışarı işleriyle ilgili sorumlulukları, çarşıdan bir şey alınacaksa ya da hastaneye doktora çocuk götürülecekse o zaman böyle daha çok devreye girebiliyor diyebilirim. Tatil yapılacaksa tatilin organizasyonunu eşim yapar. Çocuğa bakmak ağırlıklı olarak bende, okula getirip götürmek, öğretmenlerle ilişkisini kurmak benim sorumluluğumda (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

Tanju ve Sevgi çocuklarından bekledikleri sorumlulukları şöyle açıklıyorlar:

Aslında bizim evimizde çocukların sorumlulukları sadece ve sadece akademik gerekliliklerini yapmak yani ders çalışmak ama bu konuda bizi çok zorluyorlar, görevlerini yapmıyorlar tam olarak (Tanju, 43 yaşında, 19 yıldır evli; Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

Babayla bana karşı sorumlulukları var. En büyük sorumluluğu zaten ödevlerini yapması. Çocuğum çok sorumluluk sahibi biridir. Biz onun kadar değiliz. Anlayamadığım bir şekilde çok görev adamı. Ödevlerini aksatmaz, “online” ders sürecindeyiz biliyorsunuz. Birçok öğrenci çok sıkıntı yaşıyor, aileler sıkıntı yaşıyor çocuklarını adapte etmekte, motive etmekte. Oğlum hani sağolsun çok bilinçlidir bu konularda. Bir şeyi bir kere söylememiz yetiyor onu görev adanmasına. Ders konusunda tabii ders sorumlulukları var. Her gün katılması gereken canlı dersleri, yapması gereken ödevleri var hatta şu anda odasında ödev yapıyor (Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

4.1.3.2. Eşlerin bireysel farklılıkları

Eşlerin bireysel farklılıkları alt teması; farklı karakterlerin yansımalar ve duygular kodlarını içermektedir.

Remzi eşi ile olan karakter farklılıklarını şöyle dile getiriyor:

Eşim mesela biraz tezcanlı ben de ona göre biraz daha rahatım. Mesela bir iş yapılacaksa eşim bir an önce olsun istiyor. Ben de kendimce o iş çok önemli değilse, bir an önce

yapılması gerekmiyorsa, bir anda koşturarak yapma. Ama tabi bu kişiden kişiye değişir. Hani benim için çok önemli olmayabilir ama onun için çok önemli olabilir bu. Bazen gevşek davranmam, rahat davranmam onu rahatsız edebiliyor (Remzi, 34 yaşında, 5 yıldır evli).

Sevil eşi ile olan bireysel farklılıklarının kendisinde oluşturduğu duyguları şöyle açıklıyor:

Hani eşim, tamamlayan, toparlayan, annem, babam, kocam... her şey. Dolayısıyla farklılığına saygı duyarım tabi ki, en kıymet verdiğim insan karşımdaki. Bazen hoşlanmıyorum yaptığı şeylerden ama o mutlu ne yapacaksın, yapacak bir şey yok. Bu durumda kötü hissetmem, iyi yani rahatsızlık veren bir şey söz konusu değil, bu noktada kabul ediyorum. Günahıyla sevabıyla benim diyorum (Sevil, 35 yaşında, 9 yıldır evli).

4.1.3.3. En sık karşılaşılan problem

En sık karşılaşılan problem alt teması; iletişim engelleri, sorunu görmezden gelme kişisel farklılıklar, çocuğa yönelik tutumlar, günlük stres kaynakları kodlarını içermektedir.

Ela ve Gürkan eşi ile en sık karşılaştıkları sorunun iletişim engelleri olduğunu şöyle belirtiyorlar:

En çok hangi sorunla karşılaşıyoruz? Mesela bizim ilişkimizin başında yani evliliğimizin ilk yıllarında bir taraf diğer tarafa a konusunda kızmış olsun. Biz o konuyu direk hani oturup konuşamazdık. O anlasın diye beklerdim ben. Ben anlayayım diye o beklerdi. Böyle bir işte on beş gün yirmi gün bunu konuşmadan ortada bir problem var ama o problemi biz konuşamazdık. O öyle sürerdi sonra işte diğer taraf adım atar. Bu bazen eşim bazen ben, adımın sonunda oturur konuşurduk. Başlarda çözemedik bence. Çünkü sürekli ötelenip ötelenip aynı sorunlar tekrar gündeme geldi ama artık daha konuşarak anlaşabiliyoruz. Çünkü ikimiz de diğer tarafın hatalı gördüğü ya da toplum tarafından oluşturulan bir algı vardır ya o algının dışında kalan yerleri yumuşatmaya çalıştık. Bu süreçte artık o dediğim periyotlar daha kısa yani (Ela, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Şikâyet ettiğim konulardan bir tanesi de budur. Mesela eşimle ilgili biz bir konuyu oturup insan gibi tartışmıyoruz. Çünkü ikimiz de başta söyledim ya tutucuyuz maalesef. Eşimin benden daha çok tutucu olduğunu da düşünüyorum onu da söylemişim herhalde arada. İkimiz de benim dediğim doğru diyoruz (Gürkan, 37 yaşında, 13 yıldır evli).

Sevgi eşi ile en sık karşılaştığı problem olarak sorunu görmezden gelmeyi görüyor ve şöyle açıklıyor:

Eşim hiç konuşmaya yanaşmaz, hiçbir şey yokmuş gibi hemen gülelim oynayalım ister, işi espiye vurur, sanki beş dakika önce birbirimize bağırمامışız gibi (Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

Duygu eşi ile en sık karşılaştığı problem olarak kişisel farklılıklarını görüyor ve şöyle açıklıyor:

Birincisi unutma. Unutma önemli bir şey, planlama eksikliği var, çok fazla planlayamıyor ve biz çalışan insanlar olduğumuz için hayatımızda artık 2 tane çocuğumuz olduğu için bu planlamanın çok önemli olduğunu düşünüyorum ben. Eşimin planlama yeteneği az ve rahat bir insan. Çok önemsemiyor, çok düşünmüyor, bu belki de erkeklerin genelinde olan bir şey yani erkek kişiliğinde olan bir şey. Doğasında olan bir şey ama ben bunu kavrayamayıp eşime özgü olduğunu düşünüp ve bunun bize karşı olduğunu, bana karşı olduğunu düşündüğüm için bu düşünceyi atamadığım için sorunlar çıkıyor. Ve daha çok eşimdeki unutkanlık, ilgi azlığı, planlama eksikliği ve eşimimdeki her şey normal hiçbir şey sorunumuz yok düşüncesi beni yıpratıyor(Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

Tanju eşi ile en sık çocuklarına yönelik tutumlar konusunda sorun yaşadığını belirtiyor:

Bizim genel olarak sorunlarımız yemek, temizlik ve diğer unsurlarla ilgili değil. Çocuklarla ilgili iletişimimizle ilgili oluyor sıkıntılar ya da çocukların sorumluluklarını yerine getirmediği zamanlarla ilgili oluyor genel olarak. Tabi ki öncesinde çok daha öncesinde 16-17 yıl öncesinde de oluyordu ama çok daha ufak, çok gereksiz ama şu anda genel olarak sıkıntımız evde yemeğin olmaması ve temizliğin olmaması değil, çocukların sorumluluklarıyla ilgili, çocukların bir şeyi eksik yapmasıyla ilgili oluyor genelde (Tanju, 43 yaşında, 19 yıldır evli).

Salih eşi ile daha çok günlük strese bağlı sorunlar yaşadığını belirtiyor:

Ben özel sektörde, dışarıda çalışıyorum. Eşim evde, otomatikman belli bir düzeyde ev hali, ev işi, çocuk, temizlik, yemek, çamaşır vs.uğraşiyor. Ben dışarıdan haliyle belli bir yorgunlukta geldiğimden dolayı günlük bazı zorluklar, sıkıntılar oluyor. Malum İstanbul'da yaşıyoruz, İstanbul trafiği de sıkıntı olduğundan dolayı, bir sıkıntıyla ve belli bir sinir stresle eve geliyorum. Bunu da bazen negatif olarak yansıtabiliyorum karşımdakine yani eşime. Yani motivasyon düşüklüğü oluyor. O günün yorgunluğu, dışarıdaki trafiğin,

insanların yorgunluğu olduğundan dolayı surat asıklığı oluyor, haliyle yorgunluk oluyor, genelde surat asıklığı oluyor tabi (Salih, 38 yaşında, 6 yıldır evli).

4.1.3.4. Çocuk hakkındaki görüş farklılığı

Çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt teması; çocuğun eğitimi, çocuğa karşı olan disiplin anlayışı, çocuğun beslenmesi kodlarını içermektedir.

Şebnem çocuklarının eğitimi ve çocuklarına karşı olan disiplin anlayışı konusunda eşi ile yaşadığı problemleri şöyle açıklıyor:

Yani dini eğitimle ilgili görüş farklılığı yaşayabiliyoruz. Eşim daha küçük yaşta başlamasını istiyor. Ben böyle ne bileyim birazcık zorlanabileceğini düşünüyorum. Soyut şeyleri anlamasında... Yani şey istiyorum, severek öğrensin korkarak olmasın. Ya da işte cezalandırmadan, korkarak değil, daha çok böyle severek öğrensin diye istiyorum. Bu konuda ayrılık yaşayabiliyoruz (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

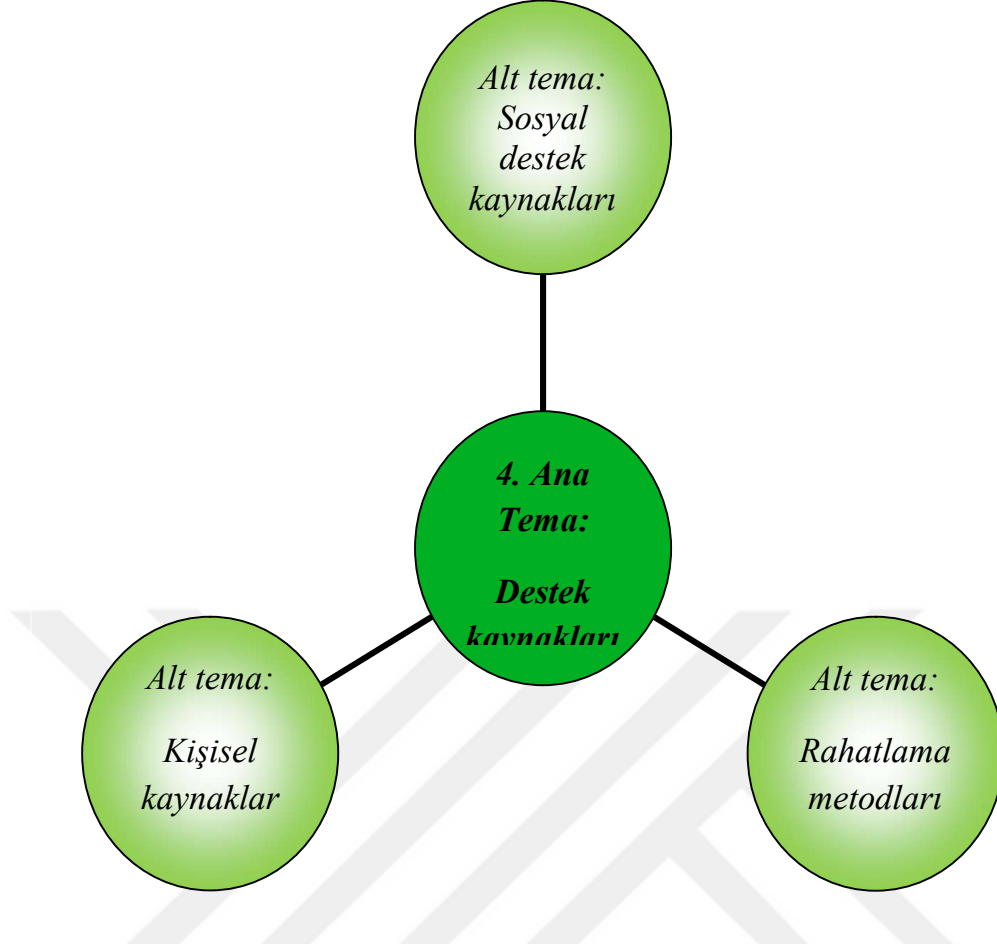
Çocuğa sınır koymada falan bizim ayrıldığımız noktalar olabiliyor. Ben böyle daha esnek izin veren bir yapım var ama eşim daha böyle net, daha çok sınır koymayı seçebiliyor. Bu da soruna dönüşebiliyor (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

Sevgi çocuklarının beslenmesi konusunda eşi ile yaşadığı sıkıntıyı şöyle açıklıyor:

En çok sağlık konusunda diyebiliriz. Yani yeme içme konularında problem yaşıyoruz. Yeme içme konularında, mesela babası daha çok abur cubur yemesine göz yumar. İşte ana öğünlerinin saatleri yaklaştığında ona başka şeyler verebilir. Onun iştahını kesecek şeyler verebilir. Böyle konularda sorun oluyor. Ondan sonra sağlıkla ilgili diğer konularda da. Dedim konuşmanın başında hatırlarsanız. Bazı konularda çok pımpiriklidir eşim. Bu bundan mı oldu? Bu bundan mı oldu? Çocuğun mesela boğazı şişti acaba dolaptan yediği karpuz mu dokundu der. Hâlbuki ben ona her zaman o şekilde veriyordum ama o her şeyin kökenine inmeye çalışır. O durumlarda birbirimizle çelişiyoruz sağlık durumlarında (Sevgi, 34 yaşında, 8 yıldır evli).

4.1.4. Ana tema 4: Destek kaynakları

Şekil 8'de görüldüğü gibi destek kaynakları ana teması üç tane alt tema içermektedir. Bunlar: Sosyal destek kaynakları, kişisel kaynaklar, rahatlama metodlarıdır. Katılımcıların yaptığı açıklamalar çerçevesinde sosyal destek kaynakları alt teması; arkadaş, köken aile ve uzman desteği kodlarını içermektedir. Yine katılımcıların cevaplarına dayanarak kişisel kaynaklar alt teması; irade/içsel referanslar, manevi kanal ve hobiler kodlarını içermektedir. Son alt tema olan rahatlama metodları da aktif ve pasif kodlarından meydana gelmektedir.



Şekil 8. Destek Kaynakları Ana Teması ve Alt Temaları

4.1.4.1. Sosyal destek kaynakları

Katılımcıların yaptığı açıklamalar çerçevesinde sosyal destek kaynakları alt teması; arkadaş, köken aile ve uzman desteği kodlarından oluşmaktadır.

Ela ve Perihan sosyal destek kaynakları olarak arkadaşlarından destek aldıklarını şöyle açıklıyorlar:

Arkadaşlarım var, yakın arkadaşlarım. Liseden, kadim devam eden dostluklarım, onlarla paylaşıyorum. Yani çok canım sıkılmıştır, artık o sorunu çözemediğimi fark etmişimdir. Daha çok eşimin ailesiyle alakalı olanlarda oluyor. Onları mesela arkadaşlarımla paylaşıyorum. Böyle böyle bir şey oldu kızlar ne diyorsunuz? Bende hata var mı? Ben bir şeyi yanlış mı düşünüyorum? Yanlış mı karar veriyorum? Ben mi fevri davranıyorum? diye danıştıklarım var arkadaşlarımdan. Ama onlara anlattıklarımında genelde benden çok çok daha keskin kararlar veriyorlar. Yani onların dediklerini yapsam benim çok çok daha yokuş yapan bir birey olmam lazım. O yüzden onların söylediklerini uygulamıyorum (Ela, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Bir tane abi olarak, abim kadar çok sevdiğim bir çalışma arkadaşım var. Ona kendimi kötü hissediyorum deyip saatlerce sessiz kalabilirim. Bu benim için en büyük destek (Perihan, 42 yaşında, 6 yıldır evli).

Ahmet ve Şebnem köken ailelerini destek kaynakları olarak görüyorlar:

Kendi çekirdek ailelerimiz, işte eşimin kendi ailesi, benim kendi ailem her zaman destek olmuşlardır. Yani hem manevi olarak hem de gerektiğinde maddi olarak her zaman destekleyici bir unsur olmuştur. Bence bu da önemli konuşmamızın en başında söylemişim ben eşimle evlenmeye karar verirken onun ailesi ile tanışmış olmam, onları görmüş olmam da evlilik kararını almama sebep oldu demiştim (Ahmet, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

Çok ciddi bir problemse, işte ben bu adamla yapamam tarzında bir sorunsu ki bu çok nadiren olmuş bir şeydir. O zaman kendi aileme açabilirim konuyu, ailemden destek alabilirim (Şebnem, 35 yaşında, 10 yıldır evli).

Araştırmanın nitel bölümüne katılan bütün katılımcılar gerektiğinde uzman desteğine başvurabileceklerini belirtmişlerdir. Aralarından bazıları aile danışmanlığı sürecine dahil olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan Kamil, eşi ile birlikte aldıkları uzman desteğini şöyle açıklıyor.

Belli başlı yanlış anlaşılma durumlarından dolayı biz şeye de gitmiştik, psikoloğa. Psikoloğa da gidiyoruz, aile terapistine yani. Çok büyük bir sıkıntı yaşamıştık iki ay öncesinde. Direkt aile terapistini aradım o büyük problemde, o süreçte terapist ile görüşmelerimiz olmasa bile direkt görüşme talep ettim ve aynı gün görüştük yani beklemeden (Kamil, 38 yaşında, 9 yıldır evli).

4.1.4.2. Kişisel kaynaklar

Katılımcıların cevaplarına dayanarak kişisel kaynaklar alt teması; irade/içsel referanslar, manevi kanal ve hobiler kodlarını içermektedir.

Kamil kişisel destek kaynağının iradesi olduğunu şöyle açıklıyor:

İnsan olarak insanın seçme özgürlüğü vardır bir iradesiyle birlikte. Mesela tabi ki vazoyu kırabilirim, tabi ki bir şeyleri dağıtabilirim ama bu bir şeyleri dağıtmış olmak bir şeyleri çözüme götürmeyecek açıkçası. Şöyle aslında ben bunu tek kaynak olarak ifade ederim, irade kaynağı. Çünkü irade kaynağını oluşturan kaynak da deneyim oluyor. Yani ben diyorum ki, ben seçebilirim, yıkıp kırıp dağıtabilirim tamam onu seçmiyorum diğerini seçmeyi tercih ediyorum diyebilirim (Kamil, 38 yaşında, 9 yıldır evli).

Mine, Öykü, Duygu manevi kanalın kendilerine nasıl bir destek oluşturduğunu şöyle açıklıyorlar:

Bazen içimden dua olarak geçirdiğim olur. Yani Allah'ım sen yardım et, Sen bana sabır ver gibi (Mine, 33 yaşında, 5 yıldır evli).

Meditasyon bana çok iyi geliyor, kendimi sakinleştirebilmem ve kendimle kalabilmem ve zihnimi durdurabilmem için nefes teknikleri, yoga ve meditasyon bunları düzenli uyguluyorum. Hatta niyetlerimi yazmak, dileklerimi yazmak benim çok yaptığım eylem. Her yeni ayda mesela dilek yazarım ben. Dolunaya kadar o dilekle yazıp yastık kılıfına koyuyorum böyle bir ritüel var öğrenmişim ve dolunayda onu şey yapıyoruz dolunay zamanı ya denize atıyoruz ya toprağa gömüyoruz ya da yakıyoruz. Bu benim uzun zamandır uyguladığım bir ritüel. Neredeyse her yeniay yaptığım bir şey. Onun dışında şeylere çok inanıyorum ben işte bu hıdırellezde dilek dilemek sayılıyorsa bilmiyorum (Öykü, 39 yaşında, 11 yıldır evli).

Şu an yaşadıklarımızın, bazı sorunların yani yaşanan şeylerin hiçbirinin boş olmadığını düşünüyorum. Karşıdaki eşim belki unutkan olabilir ama unutkan olması gerekiyor belki de. Yani Allah'ım dua ederken şunu gösteriyor hem belki ben bilmiyorum bunu niye yaşadığımızı bilmiyorum ama vardır bir hayrı bir bildiğin vardır ki bunu yaşıyorum inancıyla bunu benimsemek ve bunu takmamak bana iyi hissettiriyor. Eşim benim tüm isteklerimin gerçek istekler olduğunun, isteklerimin gerçekten olması gereken şeyler olduğunun farkında. Allah'ım bana Duygu'nun isteklerini yapabilme gücü ver, bana bu bilinci ver diyor. Yani bu çok güzel bir şey, O da farkında yapamadığının ama bütün her şeyi şeyin Allah'tan geldiğine inandığı için onun da oradan gelebileceğine inanıyor. Ve bunu yapmak için bir faaliyette bulunmuş oluyor. Bunu bilmek, eşimin de bunu bilmesi bana iyi hissettiriyor, en büyük destek oluyor (Duygu, 35 yaşında, 8 yıldır evli).

Tarık ve Perihan'ın destek kaynağı olarak gördüğü hobileri şöyle:

Genel olarak yaptığım bir şey söyleyebiliriz, ev içinde, yoğunluk içinde tartıştık diyelim sonrasında en fazla telefonda oyun oynamak beni rahatlatır (Tarık, 36 yaşında, 9 yıldır evli).

“Puzzle” yapmayı çok seviyorum. “Puzzle” beni acayip rahatlatan bir şey. Yeni bir hobim var, örgü örmek, patik örüyorum (Perihan, 42 yaşında, 6 yıldır evli).

4.1.4.3.Rahatlama metodları

Rahatlama metodları alt temasında aktif ve pasif kodları yer almaktadır.

Sevil rahatlamak için aktif bir metod olan çalışmayı tercih ettiğini belirtiyor:

Ben de biraz işkoliklik var, çalışırken çok rahatlayabiliyorum. Genelde kadınlar temizlik yaparlar rahatlamak için. Bende temizlik değil de çalışmak daha etkilidir rahatlamak için (Sevil, 35 yaşında,9 yıldır evli).

Ela bazı durumlarda rahatlamak için pasif bir metod olan uykuyu tercih ettiğini belirtiyor:

Çok canım sıkıldıysa ve çözemediğim bir şey varsa uyurum. Genelde uykuya devrederim o işi çünkü halledemiyordumdur o an. Herhangi bir şey yapmak içimden gelmez. Konuşarak da çözüm olmuyordur, o zaman uyumayı tercih ederim (Ela, 33 yaşında, 6 yıldır evli).

4.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne ait geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına ait bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarına ilişkin bulgular

Ölçeğin geçerliği, ölçek maddelerinin ölçülmesi istenileni ne derece ölçtüğü anlamına gelmektedir. Ölçekten elde edilecek puan ölçülmek istenen özelliği temsil edebilir nitelikte olmalıdır. Ölçeklerde, kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği olmak üzere üç tür geçerlik vardır. Ölçekteki maddelerin temsil ettiği hedef davranışlara yönelik iyi bir örneklem kapsam geçerliği; ölçeğin hedeflediği davranışlara yönelik puanların istenilen yapıyı ölçmesi yapı geçerliği; ölçeğe benzer nitelik taşıyan bir başka ölçek arasındaki korelasyon ise ölçüt geçerliği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk vd., 2010).

Bu çalışmada ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan analizler, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği analizleridir. Sosyal bilimlerde sıkça kullanılan açımlayıcı faktör analizi, çeşitli amaçlar için tercih ediliyor olmasına rağmen en çok ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sayesinde gözlenen değişkenlerin arasındaki korelasyonların temelinde ölçeğin boyutları oluşturulabilir. Açımlayıcı faktör analizi ölçeğin boyutlarının belirlenmesinde en yararlı sayılabilecek yöntemlerdendir (Henson ve Roberts, 2006). Doğrulayıcı faktör analizi yapısal eşitlik modelinde yer alan bir ölçüm modelidir. Gizil değişkenler (faktörler) ile gözlenen değişkenler (ölçekteki maddeler) arasındaki ilişki sayesinde daha önce elde

edilen ölçek yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmektedir. Açımlayıcı faktör analizi için kullanılmış olan veriler doğrulayıcı faktör analizi için kullanılmamalı ve doğrulayıcı faktör analizi için ayrıca veri toplanmalıdır (Avcu, 2021). Bir diğer önemli nokta ise oluşturulmuş olan ölçekte, hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bir faktörde en az üç madde olmalıdır (Anderson ve Rubin, 1956 aktaran Avcu, 2021).

4.2.1.1. Açımlayıcı faktör analizi bulguları

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin belirlemek üzere ilk önce açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Böylece ölçek maddelerinin aldığı yükler ve hangi boyutta yük aldıkları tespit edilmiştir. Madde yükü, 40'ın altında olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Büyüköztürk'e (2002) göre, 0,30-0,59 arasındaki madde yükleri orta düzey, 0,60 ve üzerindeki madde yükleri yüksek düzey olarak belirtilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi kapsamında ilk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett değerleri incelenmiştir. Bu değerler uygun olduğundan diğer değerlerin incelenmesine geçilmiştir.

Tablo 9. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin İlk Haline Ait KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

KMO Örneklem Yeterliği		.872
	Ki-kare değeri	14828,528
Bartlett's Test of Sphericity	Serbestlik derecesi	2556
	P	.000

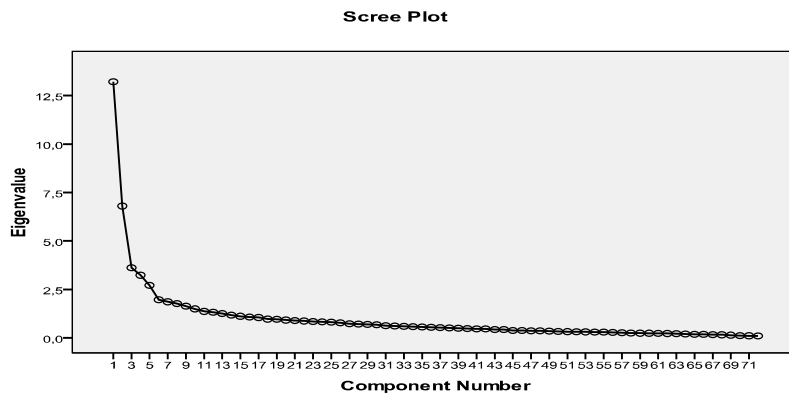
Tablo 9 incelendiğinde KMO değerinin .872 olduğu görülmektedir. KMO değeri elde edilen verinin açımlayıcı faktör analizi yapılabilmesi için uygun olup olmadığı hakkında bilgi vermektedir. Bu değer 0.50'nin altında olmaması gerekmektedir. 1'e yaklaştıkça verinin faktör analizi için oldukça uygun olduğu yorumu yapılabilir. KMO değerinin 0.90'ın üzerinde olması mükemmel, 0.80 ve üzerinde olması çok iyi olarak anlaşılabilmektedir (Tavşancıl, 2010). Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin KMO değerinin .872 olduğu dikkate alındığında, faktör analizi için verilerin çok iyi kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Bir diğer belirteç olan Bartlett testi sonucuna göre ise p değeri

anlamli bulunmuş ve verilerin çok değişkenli normal dağıldıkları görölmektedir (14828,528, $p < .000$).

Tablo 10. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İlk Halinin Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Özdeğerleri			Toplam Faktör Yük Değerleri		
	Toplam	%	Kümülatif %	Toplam	%	Kümülatif %
1	13,214	18,353	18,353	7,073	9,824	9,824
2	6,801	9,446	27,798	6,116	8,495	18,319
3	3,624	5,033	32,832	6,024	8,367	26,686
4	3,235	4,493	37,324	4,514	6,269	32,955
5	2,710	3,764	41,088	3,565	4,952	37,907
6	1,972	2,739	43,827	2,738	3,802	41,709
7	1,865	2,590	46,417	2,629	3,651	45,360
8	1,771	2,459	48,876	2,243	3,115	48,475
9	1,642	2,281	51,157	1,931	2,682	51,157
10	1,499	2,082	53,239			

Tablo 11. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin İlk Haline Ait Scree Plot Grafiği



Tablo 10 ve Tablo 11 incelendiğinde Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin toplam varyans miktarları ve "Scree Plot" grafiğinde eigen değeri 1,5 alındığında ölçeğin ilk olarak 9 boyutlu bir yapı meydana gelmiştir. Oluşturulan bu 9 faktörlü yapı toplam varyansın % 51,157'sini açıklamaktadır. Yukarıdaki Tablo 10'da görüldüğü gibi, ilk defa yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda oluşan 9 faktörlü yapıda; bazı maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir değerden düşük olduğu, bazı maddelerin hiç yük almamaları, bazı maddelerin ise birden fazla faktörden yük aldıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle, bu maddeler tek tek atılarak analiz işlemine devam edilmiştir. Madde yükleri .40 ve üzeri yük alana kadar ve sadece bir alt boyutta yük alana kadar analiz işlemi tekrar edilmiştir. Maddelerin hangi faktörden yük aldıklarını belirlemek amacıyla "varimax" dik döndürme tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçekten 37 madde çıkarılmış ve ölçek son halinde 35 madde olarak elde edilmiştir. En son yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları ve ölçeğin en son halinin verildiği sonuçlar aşağıdaki Tablo 13'te gösterilmektedir. Ayrıca Tablo 16'da ölçeğin son halinin boyutları ve bu boyutlarda hangi maddelerin yer aldıkları gösterilmektedir.

Tablo 12. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

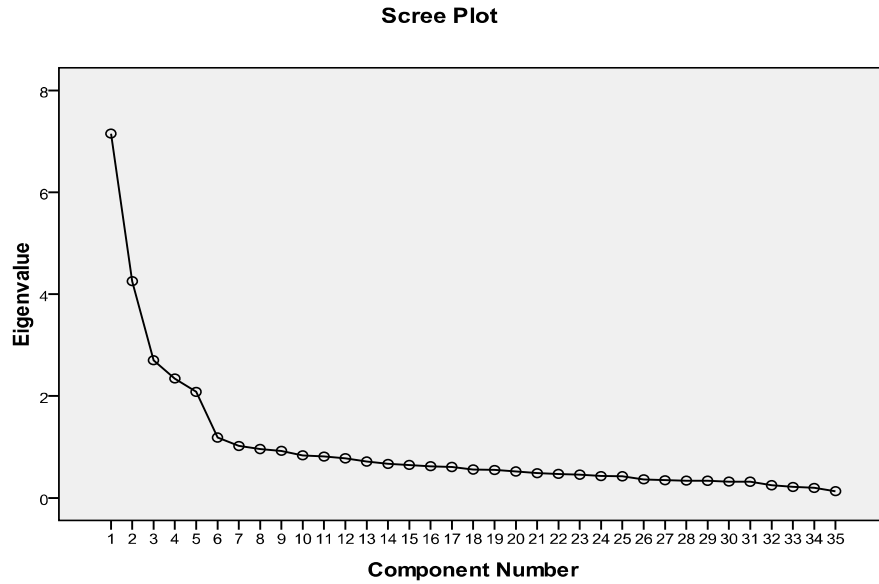
KMO Örneklem Yeterliği		.857
	Ki-kare değeri	6056,535
Bartlett's Test of Sphericity	Serbestlik derecesi	595
	P	.000

Tablo 12 incelendiğinde ölçeğin son halinin verildiği açımlayıcı faktör analizi aşamasındaki KMO değeri incelendiğinde örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu ve verilerin kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir (.857). Bartlett testi değerleri incelendiğinde ise verilerin normal dağıldıkları görülmektedir ($p < .000$).

Tablo 13. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Özdeğerleri			Toplam Faktör Yük Değerleri		
	Toplam	%	Kümülatif %	Toplam	%	Kümülatif %
1	7,152	20,433	20,433	4,663	13,324	13,324
2	4,254	12,153	32,587	3,956	11,302	24,626
3	2,702	7,720	40,307	3,895	11,128	35,754
4	2,344	6,698	47,005	3,284	9,383	45,137
5	2,081	5,947	52,951	2,735	7,814	52,951
6	1,184	3,384	56,335			

Tablo 14. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Scree Plot Grafiği



Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin boyutlarının belirlendiği son açımlayıcı faktör analizi sonuçları kapsamında Tablo 13 ve Tablo 14 incelendiğinde “eigen” (özdeğer) değerinin 1,5 olarak alındığında beş faktörlü bir yapı oluşmuştur. Faktör sayısını belirlemede önemli bir rol oynayan özdeğer her bir faktörün açıkladığı varyans oranının belirlenmesinde kullanılmaktadır. Özdeğerin yükselmesi demek faktörün açıklanmış olduğu varyansın da yükselmesi anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fideli, 2001 aktaran Büyüköztürk, 2002). Açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen beş faktörlü yapının toplam varyansı açıklama miktarı % 52,951’dir. Faktörlerin ise toplam varyansa katkı sağladığı miktarlar şöyledir: Birinci faktör=% 13,324, ikinci faktör= 11,302, üçüncü faktör=11,128, dördüncü faktör= 9,383, beşinci faktör= 7,814’tür. Toplam varyansı açıklama oranının sosyal bilimler için %40-60 arasında olmasının yeterli olabileceği (Akdağ, 2011) dikkate alındığında, bu ölçek için açıklanan toplam varyansın iyi olduğu görülmektedir. Aşağıdaki Tablo 15’te maddelerin hangi faktörde yük aldıkları gösterilmiştir. Daha sonraki Tablo 16’da ise maddelerin bir araya geldikleri özellikleri dikkate alınarak ve fenomenolojik araştırmadaki tema, alt tema isimlerinden yararlanılarak alt boyutlar isimlendirilmiştir.

Tablo 15. Faktör Analizi Sonucunda Dönüştürülmüş Bileşenler Matrixi

Maddeler	F1	F2	F3	F4	F5
M1	,712				
M2	,704				
M5	,702				
M6	,695				
M7	,680				
M8	,647				
M9	,641				
M10	,638				
M11	,604				
M13	,533				
M17		,784			
M23		,774			
M24		,764			
M25		,713			
M28		,593			
M35		,578			
M36		,454			
M42		,448			
M32			,804		
M55			,778		
M56			,766		
M58			,763		
M59			,705		
M60			,544		
M61			,486		
M14				,848	
M15				,738	
M16				,670	
M20				,670	
M27				,663	
M30				,430	
M62					,915
M65					,871
M66					,841
M67					,452

Tablo 15 incelendiğinde gerçekleştirilen analizler sonucunda Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin beş faktörlü bir yapısının oluştuğu görülmektedir. Aynı zamanda, her bir faktöre ait olan maddelerin kabul edilebilir yük değerlerinin olduğu da görülmektedir. En düşük madde yükü .430 ve en yüksek madde yükü ise .915 olarak tespit edilmiştir. Ek olarak, her bir madde tek faktörden yük almaktadır.

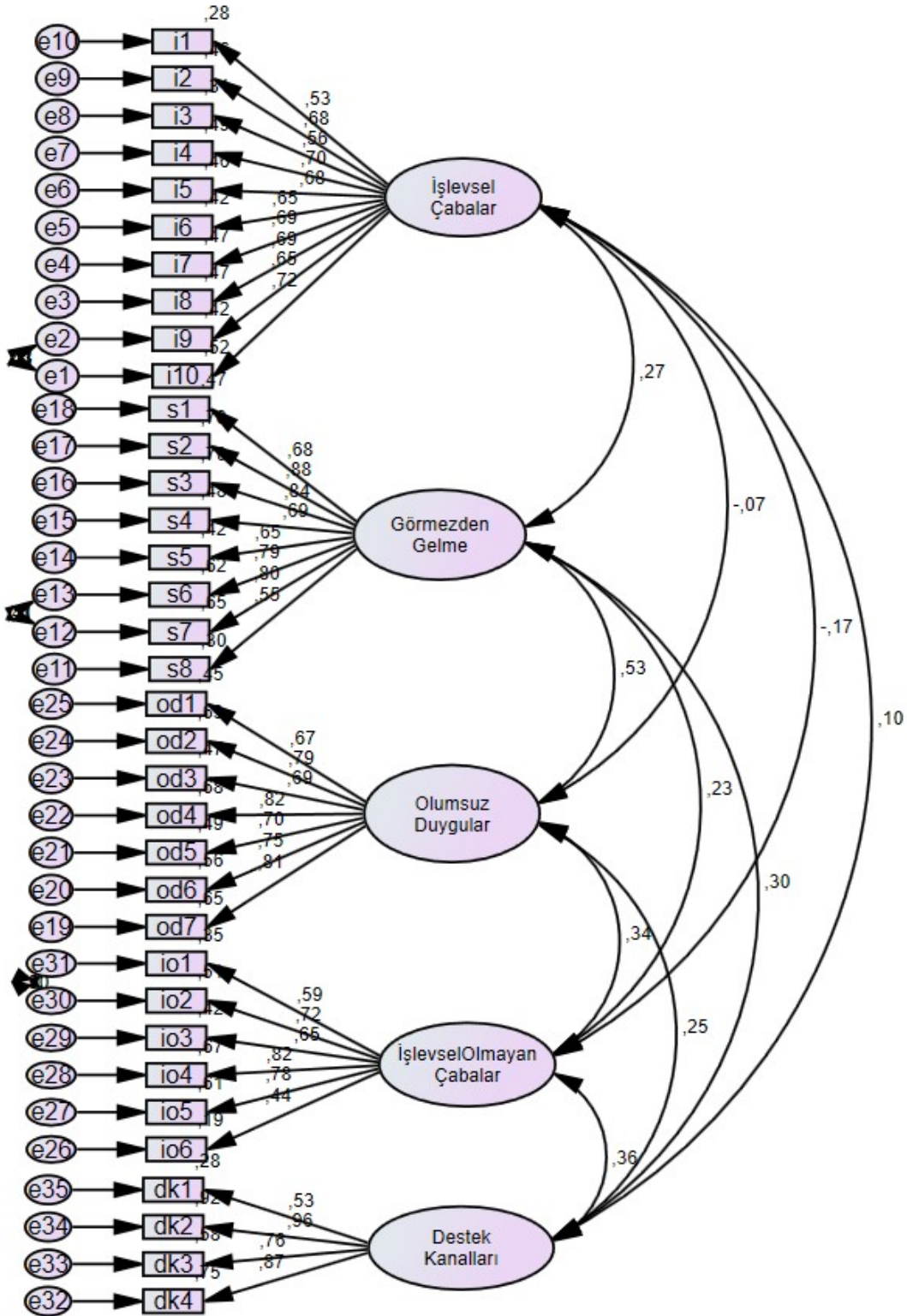
Tablo 16. Faktör Analizi Sonucunda Oluşan Alt Boyutlar ve Bu Boyutlardan Yük Alan Maddeler

Faktörler	Madde Sayısı	Madde Numarası
İşlevsel Çabalar	10	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
Görmezden Gelme	8	11,12,13,14,15,16,17,18
Olumsuz Duygular	7	19,20,21,22,23,24,25
İşlevsel Olmayan Çabalar	6	26,27,28,29,30,31
Destek Kanalları	4	32,33,34,35

Yukarıdaki Tablo 16’da yapılan analizler sonucunda oluşan boyutlar, boyutlara ait madde sayıları ve bu boyutlara ait maddeler yer almaktadır. Ölçek toplamda 35 maddeden meydana gelmektedir. Beş boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar ve madde sayıları şöyledir: Birinci alt boyutta 10 madde, ikinci alt boyutta 8 madde, üçüncü alt boyutta 7 madde, dördüncü alt boyutta 6 madde, beşinci alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Ölçekteki alt boyutların isimleri; İşlevsel çabalar, görmezden gelme, olumsuz duygular, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarıdır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte toplam puan bulunmamaktadır. Her bir alt boyutun kendi toplam puanı vardır. Her bir alt boyuttan elde edilen toplam puan, o boyuttaki başa çıkma tarzlarına ne sıklıkta kullanıldığını göstermektedir.

4.2.1.2. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Doğrulayıcı faktör analizi, daha önce belirlenmiş olan bir faktör modelinin gözlenen veriler ile uyum gösterip göstermediğini belirlemek için tercih edilen bir analiz yöntemidir. Test araçlarının (ölçeklerin) psikometrik değerlendirmesinde, yapı geçerliliğini belirlenmesinde, metod etkilerini ve ölçüm değişmezliğini saptamada kullanılmaktadır (Harrington, 2009; Sümbüloğlu ve Akdağ, 2009). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda verilerin uyumunu tespit etmek için alanyazında bir çok uyum indislerine yer verilmiştir. Bu çalışmada ki kare, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation- Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü), SRMR (Standartized Root Mean Square Residual- Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü), IFI ve CFI (Comperative Fit Index- Karşılaştırmalı Uyum İndeksi) uyum indisleri dikkate alınmıştır.



Şekil 9. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Yukarıdaki Şekil 9 incelendiğinde ölçeğin tüm alt boyutlarının birbirleri ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Buna göre, daha önce gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinin sonuçları doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekteki maddelerin yük değerlerinin .40 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, ölçekteki maddeler yeterli yük değerlerine sahiptir. Bu değerler dikkate alındığında Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin toplam 35 maddeli ve 5 alt boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmış ve doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum indisleri Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Standart Uyum İyilik Ölçütleriyle Araştırma Verilerinin Karşılaştırılması

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri
χ^2/df	$0 \leq \chi^2 \leq 2df$	$2df \leq \chi^2 \leq 3df$	2.443
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.061
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.00
IFI	$0.95 \leq IFI \leq 1.00$	$0.90 \leq IFI \leq 0.95$	0.906
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.97$	0.906

Yukarıdaki Tablo 17 incelendiğinde Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi sonucu ulaşılan uyum indisleri genel olarak iyi düzeydedir. Buna göre uyum indis değerleri şöyledir: Ki-kare (χ^2/sd)= 2.443, RMSEA= 0.061, SRMR=0.00, IFI=0.906, CFI=0.906'dır. Elde edilen bu uyum indis sonuçlarına göre, araştırma kapsamında geliştirilmiş olan Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği kabul edilebilir bir düzeydedir.

4.2.1.3. Ölçüt geçerliği bulguları

Daha önce geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği ölçüt geçerliliği bakımından test edilmiştir. Bir ölçek geliştirilirken benzer örneklem kitlesine uygulama yapılarak, benzer özelliklere sahip bir ölçek ile ilişkisine bakılması geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği bakımından önemlidir. Bu bağlamda yapılan fenomenolojik görüşmelerde bazı katılımcıların zamanla evli olduklarına dair farkındalıklarının arttığını söylemeleri dikkate alınarak ölçüt geçerliliği kapsamında Evlilik Farkındalığı Ölçeği'nin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda, hem görüşme ifadelerinin ölçeğe

yansımalarını güçlendirmek hem de ölçekteki maddelerin benzerliklerini görmek mümkün olmuştur. Analizler sonucu elde edilen değerler aşağıdaki Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Evlilik Farkındalığı Ölçeği Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Evlilik Farkındalığı	1					
2.İşlevsel Çabalar	,726**	1				
3.Görmezden Gelme	-,367**	-,277*	1			
4.Olumsuz Duygular	-,508**	-,495**	,373**	1		
5.İşlevsel Olmayan Çabalar	-,582**	-,427**	,322*	,568**	1	
6.Destek Kanalları	-,377**	-,292*	-,078	,094	,340**	1

*p<0,05; **p<0,01

Evlilik Farkındalığı Ölçeği, araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği’ne ilişkin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla kullanılmıştır. Tablo 18 incelendiğinde Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile işlevsel çabalar alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r=0,726$; $p<0,01$). Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile görmezden gelme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,367$; $p<0,01$). Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile olumsuz duygular alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,367$; $p<0,01$). Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile işlevsel olmayan çabalar alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,582$; $p<0,01$). Evlilik Farkındalığı Ölçeği ile destek kanalları alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,377$; $p<0,01$).

4.2.2. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular

Ölçeğin ölçmeyi hedeflediği özelliği doğru olarak ölçebilmesi güvenilir bir ölçme aracı olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk vd., 2010). Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında farklı yöntemler kullanılabilir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılık güvenilirlik analizi, maddeler arası ayırt edicilik analizi

ve alt boyutlar arası ilişkileri gösteren analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Özellikle psikolojik faktörlerin incelenmesinde kesinlik iç tutarlılık katsayıları ile değerlendirilir. İç tutarlılık analizindeki hata miktarları ölçüm kesinliğinin bir göstergesidir. Klasik test kuramı kapsamında maddelerin incelenmesi gündeme gelmiştir. Madde ayırt ediciliği ölçülmek istenen özelliğe yüksek oranda sahip olan kişiler ile düşük oranda sahip olan kişilerin ne düzeyde ayırt edilebildiğinin bir göstergesidir. Madde ayırt edicilik düzeyi -1 ile +1 arasında bir değerdir. +1'e yaklaşması ölçek puanı yüksek olan kişilerin o maddeye doğru cevap verdiğini; sıfıra yaklaşması ölçekten yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların o maddeyi doğru cevaplama oranlarının benzer olduğunu göstermektedir. Madde güvenilirliğinin artması için maddeler arası korelasyonun da yüksek olması gerekmektedir, bir diğer ifadeyle ayırt ediciliği düşük maddelerin çıkarılması ölçeğin güvenilirliğini arttırmaktadır. (Avcu, 2021).

Tablo 19. Faktör Analizi Sonucunda Oluşan Alt Boyutların Güvenilirlik Katsayıları

Faktörler	Cronbach's Alpha Değeri
1. İşlevsel Çabalar	,872
2. Görmezden Gelme	,901
3. Olumsuz Duygular	,894
4. İşlevsel Olmayan Çabalar	,840
5. Destek Kanalları	,857

Tablo 19'a göre, bütün alt boyutların Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayılarının .70'in üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Ayırt Ediciliklerini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	X	ss	Shx	<i>t Testi</i>	
						<i>t</i>	<i>p</i>
M1	Üst	139	4,93	,24	,02	13,61	,000
	Alt	139	3,75	,99	,08		
M2	Üst	139	4,93	,27	,02	15,82	,000
	Alt	139	3,64	,92	,07		
M3	Üst	139	4,86	,40	,03	20,21	,000
	Alt	139	2,62	1,2	,10		
M4	Üst	139	4,92	,27	,02	22,22	,000
	Alt	139	3,44	,73	,06		
M5	Üst	139	4,97	,14	,01	16,48	,000
	Alt	139	3,87	,77	,06		
M6	Üst	139	4,97	,14	,01	18,84	,000
	Alt	139	3,85	,68	,05		
M7	Üst	139	4,95	,23	,02	20,71	,000
	Alt	139	3,25	,94	,07		
M8	Üst	139	4,96	,18	,01	19,84	,000
	Alt	139	3,69	,72	,06		
M9	Üst	139	4,98	,11	,01	15,68	,000
	Alt	139	3,92	,78	,06		
M10	Üst	139	4,99	,08	,00	17,30	,000
	Alt	139	3,87	,75	,06		
M11	Üst	139	4,73	,59	,05	22,85	,000
	Alt	139	2,43	1,0	,08		
M12	Üst	139	4,60	,68	,05	42,14	,000
	Alt	139	1,40	,57	,04		
M13	Üst	139	4,61	,65	,05	34,54	,000
	Alt	139	1,60	,79	,06		
M14	Üst	139	4,70	,65	,05	27,25	,000
	Alt	139	1,81	1,0	,09		
M15	Üst	139	4,15	,83	,07	25,45	,000
	Alt	139	1,53	,87	,07		
M16	Üst	139	3,85	,93	,07	31,66	,000
	Alt	139	1,13	,38	,03		
M17	Üst	139	3,92	,95	,08	31,61	,000
	Alt	139	1,16	,39	,03		
M18	Üst	139	3,71	1,0	,08	14,68	,000
	Alt	139	1,92	1	,08		

M19	Üst	139	3,92	1,0	,09	18,18	,000
	Alt	139	1,79	,87	,07		
M20	Üst	139	4,08	,89	,07	24,20	,000
	Alt	139	1,68	,75	,06		
M21	Üst	139	4,01	,91	,07	25,17	,000
	Alt	139	1,51	,72	,06		
M22	Üst	139	3,94	,86	,07	29,29	,000
	Alt	139	1,38	,56	,04		
M23	Üst	139	4,04	,89	,07	25	,000
	Alt	139	1,55	,75	,06		
M24	Üst	139	4,35	,71	,06	30,10	,000
	Alt	139	1,67	,77	,06		
M25	Üst	139	4,06	,85	,07	32,40	,000
	Alt	139	1,28	,54	,04		
M26	Üst	139	3,52	,80	,06	19,90	,000
	Alt	139	1,71	,71	,06		
M27	Üst	139	3,50	,85	,07	24,06	,000
	Alt	139	1,40	,57	,04		
M28	Üst	139	3,68	,94	,07	19,29	,000
	Alt	139	1,68	,78	,06		
M29	Üst	139	3,09	,99	,08	23,09	,000
	Alt	139	1,07	,27	,02		
M30	Üst	139	3,35	,96	,08	26,43	,000
	Alt	139	1,07	,29	,02		
M31	Üst	139	3,47	1,1	,09	15,56	,000
	Alt	139	1,69	,73	,06		
M32	Üst	139	3,23	1,3	,11	16,77	,000
	Alt	139	1,21	,50	,04		
M33	Üst	139	4,13	,70	,05	42,95	,000
	Alt	139	1,17	,40	,03		
M34	Üst	139	3,97	,93	,07	34,09	,000
	Alt	139	1,10	,33	,02		
M35	Üst	139	4,19	,73	,06	36,25	,000
	Alt	139	1,30	,58	,04		

Tablo 20'ye göre, ölçeğin alt boyutlarının ayırt ediciliğini belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda bütün alt boyutlar için alt ve üst gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,001$). Tüm grupların aritmetik ortalamalarında üst ve alt grup ortalamaları arasında fark olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları

Maddeler	Ölçek	Ölçek	Madde-Toplam	Cronbach's
M1	38,86	27,821	,500	,866
M2	38,87	26,896	,641	,855
M5	39,51	25,020	,489	,881
M6	39,00	26,838	,663	,854
M7	38,71	27,935	,637	,857
M8	38,70	28,511	,583	,861
M9	39,07	25,995	,666	,853
M10	38,86	27,319	,641	,856
M1	38,66	28,126	,623	,858
M2	38,71	27,610	,698	,853
M17	19,04	56,395	,636	,893
M23	19,78	51,133	,814	,876
M24	19,74	51,488	,774	,880
M25	19,45	52,895	,651	,893
M28	19,82	54,729	,626	,894
M35	20,29	53,517	,764	,882
M36	20,28	53,725	,768	,882
M42	19,93	59,112	,489	,905
M32	16,48	36,456	,621	,893
M55	16,42	35,098	,741	,876
M56	16,58	36,077	,633	,880
M58	16,65	34,709	,767	,893
M59	16,49	35,079	,656	,894
M60	16,32	34,449	,703	,882
M61	16,73	34,312	,736	,882
M14	11,55	17,312	,640	,810
M15	11,78	16,264	,715	,794
M16	11,60	16,805	,579	,821
M20	12,21	16,371	,712	,795
M27	12,13	16,185	,687	,799
M30	11,56	18,066	,405	,857
M62	7,63	12,336	,510	,889
M65	7,13	9,675	,838	,757
M66	7,50	10,344	,714	,812
M67	7,00	10,020	,755	,794

Tablo 22. Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi
Sonuçları

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5
İşlevsel Çabalar	1	,267**	-,041	-,202**	,392**
Görmezden Gelme	,267**	1	,511**	,202**	,857**
Olumsuz Duygular	-,041	,511**	1	,328**	,750**
İşlevsel Olmayan Çabalar	-,202**	,202**	,328**	1	,457**
Destek Kanalları	,392**	,857**	,750**	,457**	1

Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçları yukarıdaki Tablo 22'de verilmiştir. Buna göre, dört alt boyut arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < ,001$). İşlevsel çabalar ile olumsuz duygular alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

4.3.Evlilikte Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Nicel Bulgular

Bu başlık altında Evlilikte Başa çıkma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak yapılan uygulamaya yönelik betimsel çalışmaya ait bulgular sunulmuştur. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışma gibi demografik değişkenler üzerinde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analizlere yer verilmiştir. Bu kapsamda ilişkisiz gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır.

4.3.1. Cinsiyet

Tablo 23. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	X	SS	SHx	T Testi		
						t	Sd	p
İşlevsel Çabalar	Kadın	358	42,19	5,625	,297	6,959	514	,177
	Erkek	158	45,81	5,003	,398			
Görmezden Gelme	Kadın	358	19,58	6,491	,343	13,875	514	,000
	Erkek	158	29,80	8,193	,652			
Olumsuz Duygular	Kadın	358	18,79	6,975	,369	3,973	514	,537
	Erkek	158	21,43	6,938	,552			
İşlevsel Olmayan Çabalar	Kadın	358	14,23	4,867	,257	1,617	514	,879
	Erkek	158	14,99	4,951	,394			
Destek Kanalları	Kadın	358	94,79	12,660	,669	10,205	514	,000
	Erkek	158	112,03	19,492	1,551			

Tablo 23'e göre, Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz gruplar t testi sonuçları dikkate alındığında işlevsel çabalar, olumsuz duygular ve işlevsel olmayan çabalar alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Görmezden gelme ve destek kanalları alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Hem görmezden gelme hem de destek kanalları alt boyutlarında erkeklerin puanları kadınlarınkinden daha yüksektir.

4.3.2. Evli Kalma Süresi

Tablo 24. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin (EBÇTÖ) Alt Boyutları Puanlarının Evli Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tek Boyutlu Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

N, SS ve \bar{X} Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	Fark
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl(1)	104	42,58	5,59	G.Arası	70,244	3	23,41	,723	
	6-10 yıl(2)	152	43,57	5,63	G. İçi	16590,19	512	32,40		
	11- 20 yıl(3)	192	43,42	5,81	Toplam	16660,44	515			
	EBÇTÖ İşlevsel Çabalar	21 yıl ve üzeri(4)	68	43,47	5,61					
	Toplam	516	43,30	5,68						
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl(1)	104	20,01	6,31	G.Arası	1952,38	3	650,7	9,49	3>1
	6-10 yıl(2)	152	21,55	8,74	G. İçi	35076,42	512	68,50		
	11- 20 yıl(3)	192	24,97	8,97	Toplam	37028,81	515			
	EBÇTÖ Görmezden Gelme	21 yıl ve üzeri(4)	68	23,01	7,76					
	Toplam	516	22,71	8,47						
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl	104	18,71	6,87	G.Arası	308,23	3	102,7	2,07	
	6-10 yıl	152	20,06	7,52	G. İçi	25383,91	512	49,57		
	11- 20 yıl	192	20,19	6,31	Toplam	25692,15	515			
	EBÇTÖ Olumsuz Duygular	21 yıl ve üzeri	68	18,24	8,05					
	Toplam	516	19,60	7,06						
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl	104	14,37	5,00	G.Arası	292,98	3	97,66	4,14	1>4
	6-10 yıl	152	14,34	4,84	G. İçi	12075,32	512	23,58		
	11- 20 yıl	192	15,20	4,81	Toplam	12368,30	515			
	EBÇTÖ İşlevsel Olmayan Çabalar	21 yıl ve üzeri	68	12,81	4,77					
	Toplam	516	14,46	4,90						
Evli Kalma Süresi	0-5 yıl	104	95,66	13,03	G.Arası	5147,75	3	1715,	6,08	
	6-10 yıl	152	99,53	18,50	G. İçi	144278,8	512	281,7		
	11- 20 yıl	192	103,78	17,52	Toplam	149426,6	515			

Süresi	21 yıl ve üzeri	68	97,53	15,65	
EBÇTÖ Destek	Toplam	516	100,07	17,03	3>1

Tablo 24'te görüldüğü gibi, EBÇTÖ'nün alt boyutları puanlarının Evli Kalma Süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek boyutlu varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında EBÇTÖ'nün işlevsel çabalar ve olumsuz duygular alt boyutlarının puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Fakat EBÇTÖ'nün görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanalları alt boyutlarının puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere ANOVA sonrası tamamlayıcı post-hoc LSD ve Tamhane's T2 analizi yapılmıştır. EBÇTÖ'nün görmezden gelme alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 6-10 yıl ile 11-20 yıl arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, Evli Kalma Süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından görmezden gelmenin de arttığı söylenebilir. EBÇTÖ'nün işlevsel olmayan çabalar alt boyutunda 0-5 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 0-5 yıl lehine, 6-10 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 6-10 yıl lehine, 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, Evli Kalma Süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan çabalar azalmaktadır. EBÇTÖ'nün destek kanalları alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 21 yıl/üzeri lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, Evli Kalma Süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından destek kanallarına başvurma da artmaktadır.

4.3.3. Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama

Tablo 25. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) Alt Boyutları Puanlarının Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
EBÇTÖ İşlevsel Çabalar	Evet	261	44,02	5,67	,35	2,96	513	,455
	Hayır	254	42,54	5,60	,35			
EBÇTÖ Görmezden Gelme	Evet	261	25,53	8,77	,54	8,24	513	,000
	Hayır	254	19,75	7,02	,44			
EBÇTÖ Olumsuz Duygular	Evet	261	20,98	6,68	,41	4,67	513	,173
	Hayır	254	18,13	7,14	,44			
EBÇTÖ İşlevsel Olmayan	Evet	261	15,01	4,54	,28	2,65	513	,025
	Hayır	254	13,87	5,18	,32			
EBÇTÖ Destek Kanalları	Evet	261	105,54	17,90	1,10	7,96	513	,000
	Hayır	254	94,30	13,82	,86			
	Hayır	254	411,60	53,36	3,34			

Tablo 25'e göre, Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) alt boyutları puanlarının karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz t testi sonuçları dikkate alındığında, EBÇTÖ'nün alt boyutlarından işlevsel çabalar ve olumsuz duygular alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanalları alt boyutları puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılığı olduğu görülmektedir. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarında karar alırken köken ailesine danışan kişilerin (evet) puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, karar alırken köken ailesine danışan kişilerin başa çıkma tarzlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarına sıklıkla başvurduğu söylenebilir.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu bölümde araştırmanın sonuçları, tartışması, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır. Öncelikle araştırmanın nitel aşamasının, daha sonra ölçek geliştirme çalışmasının ve son olarak betimsel çalışmasının sonuçları verilmiştir.

5.1.1. Evlilikte başa çıkma tarzlarına ilişkin nitel aşama sonuçları

Araştırma kapsamında karma araştırma yöntemlerinden olan keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Bu desene göre öncelikle nitel çalışma yapılmıştır. Nitel çalışmada yorumlayıcı fenomenolojiden yararlanılmıştır. Bu kapsamda evli kişilerin başvurdukları başa çıkma tarzlarının neler olduğu, başa çıkma tarzlarını nasıl deneyimledikleri, başa çıkma tarzlarının hangi temalardan meydana geldiği araştırılmıştır. Araştırma sonucundaki bulgulara göre, 4 ana tema, 12 alt tema ve 42 kod elde edilmiştir.

Ana temalar şöyledir:

- Stres önleyici, işbirlikçi çabalar
- Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri
- Stres kaynakları
- Destek kaynakları

Katılımcılar eşi ile arasında meydana gelebilecek stresi önlemeye yönelik çabalara önem vermişlerdir. Bunu yaparken eşleri ile işbirlikçi davrandıklarını vurgulamışlardır. Çalışmanın ana temalarından biri olan stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması eşinin olumlu yönleri, ailenin mutluluk kaynakları, çocuk hakkındaki görüş birliği alt temalarından oluşmaktadır. Bu ana temanın en önemli özelliği başa çıkma tarzlarına yönelik önleyici çabalara odaklanıldığını göstermesidir. Bir diğer ifade ile katılımcılar eşleri ve ailelerine yönelik olumlu duygu, düşünce ve tutumları başa çıkmanın önemli bir unsuru olarak görmektedirler. Katılımcıların büyük bir kısmı eşlerinin olumlu özelliklerine, birlikte mutlu olduklarına odaklanmanın önemini ve ailelerinin huzuru için elzem olduğunu vurgulamışlardır. Buna ek olarak, çocuğu olan katılımcılar, eşi ile

çocukları hakkında benzer düşüncelerin aile huzurlarına katkıda bulunduğunu ve stresli durumları azalttığını ifade etmişlerdir.

İkinci ana tema, stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleridir. Bu alt tema tartışma anı tepkileri, başa çıkma yöntemleri alt temalarını içermektedir. Eşler arasında stresli olaylar yaşanırken özellikle cinsiyete göre verilen tepkilerin değiştiğine yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre tartışma anında erkeklerin öfkelerini ifade etmek için daha çok bağırdıkları, kadınların daha çok öfkelerini içlerine attıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, stresli durum sonrasında kullanılan başa çıkma yöntemlerinde işlevsel çabalara başvuran katılımcıların olmasının yanında işlevsel olmayan çabalara ve pasif tepkilere de yoğun olarak başvuran katılımcı deneyimleri olduğu görülmüştür. Hemen hemen bütün katılımcılar kullandıkları başa çıkma yöntemini kolay kolay değiştirmediklerini, bu konuda tutarlı olduğunu belirtmişlerdir. Fakat zamanla, eşlerin birbirini daha iyi tanımaya başlaması ile birlikte kullandıkları başa çıkma yönteminde esneme, keskin hatların yumuşatılması gibi durumların söz konusu olduğu belirtilmiştir. Bir diğer ifade ile evliliğin ilk yıllarında kullandıkları başa çıkma yönteminin zamanla daha farklılaşarak orta yolu bulma haline evrildiği birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir.

Üçüncü ana tema stres kaynaklarıdır. Stres kaynakları ana teması, sorumluluk, eşlerin bireysel farklılıkları, en sık karşılaşılan problem, çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt temalarını içermektedir. Aile dinamik bir yapıya sahip olduğundan zaman içinde farklılaşabilmektedir. Bu farklılaşma ile birlikte kimi zaman sorumlulukların eşler üzerindeki ağırlık merkezi değişebilmektedir. Özellikle kadın katılımcılar ev işleri, çocuk bakımı, para kazanma gibi sorumluluklarını yerine getirirken kimi zaman stresle de başa çıkmak durumunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum onların iyi oluşları üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmekte ve öznel iyi oluşunda problem yaşayan eşin bunu eşine ve çocuğuna yansıtma ihtimali artmaktadır. Bazı kadın katılımcılar sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kendilerini kötü hissettiklerini, sürekli iş yapar durumda olmanın hoşlarına gitmediğini belirtmiştir. Bazıları ise özellikle erkek katılımcılar sorumluluklarını yerine getirince rahatlamış hissetmektedir. Stres kaynakları ana temasının bir diğer önemli alt teması olan bireysel farklılıkların özellikle evliliklerin ilk yıllarında daha çok probleme neden olduğu, eşler zamanla birbirlerinin farklılıklarına saygı göstermeyi öğrendiklerini, “olduğu gibi kabul etme” düşüncesinin oluştuğunu ifade etmişlerdir. İletişim engellerinin ise eşlerin arasındaki önemli stres kaynağı olduğu görülmüştür. İletişim engelleri kadar

önemli stres kaynağı olarak çocukları hakkında eşlerin farklı görüşlere sahip olması olduğu görülmüştür.

Dördüncü ana tema destek kaynaklarıdır. Destek kaynakları ana teması, sosyal destek kaynakları, kişisel kaynaklar, rahatlama metodları alt temalarını içermektedir. Modern yaşam koşulları içinde şehirde yaşayan insanların stresli durumlarla karşılaşma ihtimali oldukça yüksektir. Trafikte geçirilen saatler, iş hayatında karşılaşılan zorluklar, ev hayatındaki temel ihtiyaçlar için harcanan zaman ve enerji, çocuğu olan aileler için çocuğun bakımı, sağlığı, eğitimi için gerekenlerin yerine getirilmesi gibi durumlar insan bünyesine kimi zaman ağır gelebilmekte, iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmekte ve eşlerin birbirlerine yeterli zaman, enerji ve dikkati verebilmesini engelleyebilmektedir. Bütün bu çaba gerektiren durumlar içerisinde destek kaynaklarının eşler arasındaki başa çıkma konusunda önemli rol oynadığı görülmüştür. Örneğin katılımcılardan bazıları eşi ile yaşadığı iletişim sorunları için uzman desteği alarak çözüm bulabildiğini, bazı katılımcılar arkadaşları ile konuşarak rahatladıklarını, bazıları sorumluluklarını yerine getirirken köken ailelerinden destek gördüklerini, kimileri kendi içine manevi kaynaklarına dönerek rahatladığını, kimileri de hobileri sayesinde başa çıkma çabalarını güçlendirdiklerini ifade etmişlerdir.

5.1.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne ilişkin sonuçlar

Elde edilen nitel bulgulardan yararlanılarak geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne (EBÇTÖ) ait sonuçlar aşağıdaki gibidir:

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni (EBÇTÖ) geliştirmek için öncelikle nitel desenlerden olan fenomenoloji yöntemi kullanılarak evliliklerde başa çıkma tarzlarına yönelik temalar, alt temalar ve kodlar belirlenmiştir. Belirlenen tema, alt tema ve kodlardan yararlanılarak oluşturulan madde havuzunun uzman değerlendirme aşamasından sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre EBÇTÖ'nün yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) beş boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar: İşlevsel çabalar, görmezden gelme, olumsuz duygular, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanallarıdır. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin toplam puanı yoktur. Her bir alt boyutun toplam puanı vardır. Her bir alt boyutun puanı evlilikte hangi başa çıkma tarzlarına ne sıklıkta başvurulduğunu göstermektedir. Örneğin işlevsel çabalar alt

boyutundan alınan puan, evlilerin başa çıkma tarzlarında işlevsel çabalara ne sıklıkta başvurduğunu göstermektedir.

5.1.3. Evlilikte başa çıkma tarzlarına ilişkin nicel aşama sonuçları

Araştırmanın nicel aşamasında araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışıp danışmama bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılarak yapılan çalışmanın sonuçları yer almaktadır.

Cinsiyet: Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (EBÇTÖ) bazı alt boyutlarında cinsiyete göre farklılaşma görülmezken bazı alt boyutlarında farklılaşmaya rastlanmıştır. EBÇTÖ'nün işlevsel çabalar, olumsuz duygular ve işlevsel olmayan çabalar alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Fakat EBÇTÖ'nün görmezden gelme ve destek kanalları alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Hem görmezden gelme hem de destek kanalları alt boyutlarında erkeklerin lehine bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Evli Kalma Süresi: EBÇTÖ'nün işlevsel çabalar ve olumsuz duygular alt boyutlarının puanlarında Evli Kalma Süresi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Fakat EBÇTÖ'nün görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanalları alt boyutlarının puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır. EBÇTÖ'nün görmezden gelme alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 6-10 yıl ile 11-20 yıl arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, Evli Kalma Süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından görmezden gelmenin de arttığı söylenebilir. EBÇTÖ'nün işlevsel olmayan çabalar alt boyutunda 0-5 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 0-5 yıl lehine, 6-10 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 6-10 yıl lehine, 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, evli kalma süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan çabalar azalmaktadır. EBÇTÖ'nün destek kanalları alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 21 yıl/üzeri lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, evli kalma süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından destek kanallarına başvurma da artmaktadır.

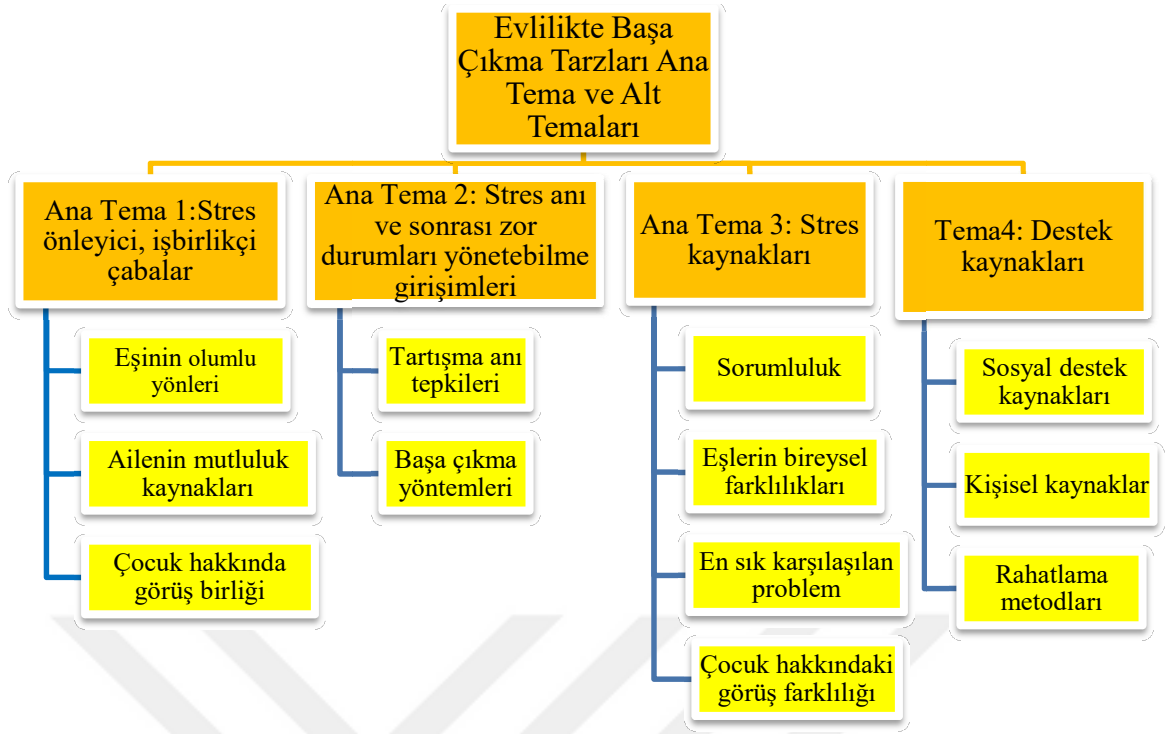
Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama: Karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenine göre EBÇTÖ'nün alt boyutlarından işlevsel çabalar ve olumsuz

duygular alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanalları alt boyutları puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılığı olduğu görülmektedir. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarında karar alırken köken ailesine danışan kişilerin (evet) puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, karar alırken köken ailesine danışan kişilerin başa çıkma tarzlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarına sıklıkla başvurduğu söylenebilir.

5.2. Tartışma

Araştırmanın nitel aşamasında evlilikte başa çıkma tarzlarına yönelik yapılan fenomenolojik görüşmeler sonucu 4 ana tema, 12 alt tema ve 42 kod elde edilmiştir. Aşağıdaki Şekil 10'da ana temalar ve alt temaları görülmektedir. Sonrasında Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri oluşturulurken ve alt boyutlar isimlendirilirken ilk basamaktaki fenomenolojik çalışmadan yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel aşamasında ise geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak betimsel çalışma yapılmıştır. Kişisel bilgi formu cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışıp danışmama demografik bilgilerini içermektedir. Bu başlık altında öncelikle nitel aşamaya ait tartışma, daha sonra nicel aşamaya ait tartışma ve son olarak elde edilen nicel bulguların nitel bulguları ne düzeyde açıkladığına dair tartışma yer almaktadır.



Şekil 10. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ana Tema ve Alt Temaları

Yukarıdaki Şekil 10’da nitel aşamada elde edilen ana temalar ve alt temalar yer almaktadır.

5.2.1. Nitel aşamaya ilişkin tartışma

Bu başlıkta nitel aşamadan elde edilen dört ana temanın tartışması yer almaktadır.

5.2.1.1. Stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması

Araştırma kapsamında nitel aşamada yapılan fenomenolojik görüşmeler sonucunda elde edilen stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması; eşinin olumlu yönleri, ailenin mutluluk kaynakları, çocuk hakkındaki görüş birliği alt temalarını içermektedir. Eşinin olumlu yönleri alt teması, eşinin erdemleri, eşine karşı tutumu ve başkalarına karşı tutumu kodlarını içermektedir. Ailenin mutluluk kaynakları alt teması, duygusal bağlamda, davranışsal bağlamda, maneviyat bağlamında ve çocuk sahibi olmak isimli kodları içermektedir. Çocuk hakkındaki görüş birliği alt teması, eğitim, fiziksel ihtiyaçları ve disiplin anlayışı/psikolojik boyut kodlarını içermektedir.

Bu ana tema, alt temaları ve içerdiği kodları stresi önleyici ve stres durumunda sağlıklı başa çıkmaya katkı sağlayabilecek öğeler barındırmaktadır. Eşlerin birbirlerinin olumlu yanlarının farkında olmaları, ailelerini nelerin mutlu ettiğini bilmeleri ve çocukları hakkında benzer fikre sahip olmaları araştırma kapsamındaki koruyucu ve sağlıklı başa

çımayı destekleyici unsurlar olarak bulunmuştur. Bu öğelerin aynı zamanda evlilikte yaşanan olumlu özellikleri de destekler nitelikte oldukları söylenebilir. Kişiler evlilikleri sayesinde de hayatlarına bir anlam kazandırabilir, duygusal destek sağlayabilir, iyi oluş hissiyatı oluşturabilir ve aynı zamanda psikolojik rahatsızlıklara karşı savunma kalkını oluşturabilirler (Kim ve McKenry, 2002). Çalıma kapsamında elde bulgulara benzer sonuçlara alanyazında da rastlanmıştır.

Eşlerin olumlu yönlerine yönelik Gordon ve Baucom (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, evli kişilerin bireysel özelliklerinin evlilik doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, bir eşin olumlu duygulanımı ve kişinin kendisinin olumlu duygulanımının evlilik doyumunu üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, her bir eşteki iyimserliğin, başa çıkma becerilerinin ve kişisel olgunlaşmanın evliliğin güçlendirilmesi ve ilişkinin gelişmesi bağlamında önemli kaynaklar olduğu görülmüştür. Kaslow ve Robison'un (1996) yaptığı bir çalışmada, eşlerin stresli durumlardaki problem çözme becerileri incelenmiştir. Evlilik doyumları yüksek olan çiftlerde daha az dürtüsel kişilik özellikleri olduğu, bu eşlerin daha işbirlikçi, birbirlerini destekleyici ve esnek problem çözme yollarına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışma ise mutluluk ve evlilik doyumunu üzerinedir. Evlilikteki beklentilerin yerine getirilmesiyle evli kişilerin mutlu olması anlamına gelen evlilik doyumunu ile kişisel mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmada, kişisel mutluluk arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür (Öz, 2019). Aynı zamanda, Kublay ve Oktan (2015) tarafından yapılan çalışmada da evlilik uyumunun artması ile öznel mutluluğun da arttığı bulunmuştur.

Bu ana temadaki bir diğer alt tema çocuk hakkındaki görüş birliğidir. Araştırma sonucuna göre çocuğa yönelik eşlerdeki fikir birliği, çocuk ile ilgili muhtemel aile stresine karşı koruyucu özellikte olabilmektedir. Alanyazında da benzer çalışmalar olduğu görülmüştür. Garip (2010) yaptığı bir çalışmada çocuk yetiştirme stilleri ile evlilik uyumunu araştırmıştır. Araştırmasının sonucunda, eşlerin çocuk hakkında ortak ve paylaşımcı fikirlerinin sık olduğu bir ebeveynlik stili olan demokratik çocuk yetiştirme stili ile evlilik uyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

5.2.1.2. Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri ana teması

Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri ana teması, tartışma anı tepkileri, başa çıkma yöntemleri alt temalarını içermektedir. Tartışma anı tepkileri alt teması, öz- kontrol kaybı ve “o an” duyguları kodlarını içermektedir. Başa çıkma yöntemleri alt temasında ise ilk tepkiler, işlevsel olmayan aktif çabalar, pasif tepkiler,

öfkeyi başka yöne yöneltme, uygulanan yöntemdeki tutarılık, “erkek bağıyor kadın susuyor” kodları yer almaktadır.

Tartışma anı tepkileri ile tartışma sonrasındaki tepkiler ve duygu yoğunlukları değişebilmektedir. Kişilerin sahip oldukları başa çıkma yöntemleri hem tartışma anındaki ilk tepkilerde hem de sonrasında farklı tarzlarda kendini gösterebilmektedir. Eşlerin aralarındaki problem hakkında konuşurken kullandıkları ses tonu konuşmanın tartışmaya gidip gitmeyeceği konusunda belirleyici olabilmektedir. Problem hakkında konuşurken alçak ses tonu kullanmayan ve eşini suçlayıcı tavır sergileyen çiftlerde konuşma kavgaya dönüşmektedir (Gottman ve Silver, 2006). Evli kişilerin sürekli anlaşmazlık yaşaması ve bu anlaşmazlıkları uygun çözüm yolları arayarak çözmek yerine hayal kırıklığı ve üzüntü duygularını uzun süre yaşamak, birbiriyle konuşmamak şeklinde davranışlar sergilemek eşler arasındaki doyum azaltabilmekte, eşler arası olumlu duygulanımlara zarar verebilmektedir. Bu davranışların uzun sürmesi sonucunda ailedeki stres artmakta, çözülemeyen stres hem aileye zarar vermekte hem de ailedeki tüm bireylerin fiziksel ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Genç ve Veli-Baki, 2017). Bu nedenle tartışma anındaki olumsuz duygu durumlarının kalıcı olmaması, işlevsel başa çıkma tarzlarının kullanılması hem ailenin genel yapısının sağlıklı sürdürülebilmesi hem de ailedeki kişilerin ruh ve fiziksel sağlıkları bakımından önemlidir.

Epidemiyolojik araştırmacı Shelley Taylor’ a (1989) göre, seçici pozitif önyargılara sahip olan insanlar oldukça stresli durumların üstesinden gelmede, kötü haberleri doğru bir şekilde (olduğu gibi) kavrayanlardan daha başarılı olma eğilimindedir. Bu “olumlu yanılsamalar” umudu sürdürerek, zorlukların üstesinden gelmek için ellerinden gelen çabayı göstermelerini sağlar. Taylor’a ait bu çıkarım aslında, stresli durumları yönetebilme çabaları anlamına gelen (Lazarus ve Folkman, 1984) başa çıkma tanımı ile bir noktada kesiştiği söylenebilir. Bu araştırmada evli kişilerin evliliklerinde yaşadığı strese karşı farklı birçok başa çıkma tarzları kullandıkları görülmüştür. Literatürde de evlilikte kullanılan başa çıkma yöntemlerine yönelik çalışmalar mevcuttur. Bağlanma stilleri ile başa çıkma yöntemlerinin incelendiği bir araştırmaya göre, evlilikteki problemlere karşı kendini suçlama, kaçınma, çatışma başa çıkma yollarını çok fazla kullanan kişilerin güvensiz bağlanmaya sahip oldukları bulunmuştur (Çelenoğlu, 2011). Çelenoğlu tarafından yapılan çalışmadaki bulgular ile bu araştırma kapsamındaki başa çıkma yöntemlerindeki işlevsel olmayan çabalar ve pasif tepkiler kodları benzerlik göstermektedir.

5.2.1.3. Stres kaynakları ana teması

Stres kaynakları ana teması sorumluluk, eşlerin bireysel farklılıkları, en sık karşılaşılan problem, çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt temalarını içermektedir. Sorumluluk alt teması, sorumluluk paylaşma yöntemi, sorumluluğun getirdiği iyi oluş, eşlere ait sorumluluklar, çocuktan beklenen sorumluluk kodlarını içermektedir. Eşlerin bireysel farklılıkları alt teması, farklı karakterlerin yansımaları ve duygular kodlarını içermektedir. En sık karşılaşılan problem alt teması, iletişim engelleri, sorunu görmezden gelme, kişisel farklılıklar, çocuğa yönelik tutumlar, günlük stres kaynakları kodlarını içermektedir. Çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt teması, eğitim, disiplin anlayışı, beslenme-sağlık kodlarından meydana gelmektedir.

Payot (2019) insanın tembellik ve nefse düşkünlük gibi mücadele etmesi gereken iki önemli düşmanı olduğunu ileri sürmektedir. Tembellik aynı zamanda görev bilinci ile karşı saflardadır. Zor koşullar karşısında sorumluluk bilinci ile baş edildiğinde eşler birbirlerine karşı duygusal olarak avantaj elde etmiş olurlar. Böylece eşler birbirlerine karşı sorumluluk hissetmeye başlarlar (ss.35-39). Sorumluluklarının farkında olan ve yerine getiren çiftlerin evlilikleri de olumlu olarak etkilenebilir. Kuzu (2017) ve Duman (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, ev içinde işbirliği yapan kişilerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eşlerin ev içinde üstlendikleri sorumluluklar ve bunları yerine getirip getirmemeleri birçok faktörden etkilenebilmektedir. Çiftlerin kişisel farklılıkları bu faktörlerden biri olabilir. Evli kişilerin mizaç özellikleri ve işbirliği yapma durumlarının incelendiği araştırmada, eşiyle bazen işbirliği yapan kişilerin zarardan kaçınma mizaç özelliğindeki kişiler olduğu bulunmuştur (Kuzu, 2017).

Bu ana temanın bir diğer alt teması olan en sık karşılaşılan problemler konusunda alanyazında araştırmalara rastlanmıştır. Bunlardan birisi Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından yapılan evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre incelenmesidir. 203 kadın ve 157 erkeğin katıldığı araştırmaya göre, etkili olmayan aile içi iletişim olan ve olumsuz çatışma çözme stili olan çiftlerde evlilik uyumunun düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada da katılımcıların yaşadıkları iletişim sorunlarının evliliklerinde ciddi sorunlara neden olduğunu belirtmeleri alanyazın ile benzerlik göstermektedir.

Bir diğer alt tema olan çocuk hakkındaki görüş farklılığıdır. Araştırmanın bulgusuna göre eşlerin çocuk hakkındaki çatışan görüşleri aile içinde strese neden olduğu

görülmüştür. Alanyazında benzer araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Örneğin, Russell-Chapin ve diğerleri (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, eşlerin çocuk yetiştirme konusundaki çatışmaları ile genel stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkinin de ailede oluşabilecek stresin habercisi olduğu belirtilmiştir.

5.2.1.4. Destek kaynaklarına yönelik tartışma ana teması

Destek kaynakları ana teması sosyal destek kaynakları, kişisel kaynaklar, rahatlama metodları alt temalarını içermektedir. Sosyal destek kaynakları, arkadaş, köken aile, uzman desteği kodlarından oluşmaktadır. Kişisel kaynaklar alt teması, irade-içsel referanslar, manevi kanal, hobiler kodlarından meydana gelmektedir. Rahatlama metodları alt teması, aktif, pasif ve çocuk kodlarını içermektedir.

Sosyal destek kişisel sağlamlığa olumlu katkı sağlamakla birlikte, stresle baş etmede önemli bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda, ruh sağlığını da destekler niteliktedir (Rutter vd., 1998). Toplumlar, erkek egemenliğinin ve kadın egemenliğinin normatif düzenin bir parçası olarak kabul edilme derecesi bakımından önemli ölçüde farklılık gösterir. Erkek ve kadın aile üyelerinin çarpıcı biçimde farklı haklara, özgürlüklere ve sorumluluklara sahip olduğu ölçüde, farklı stres faktörlerine maruz kalacaklarını, sosyal kaynaklara farklı erişime sahip olacaklarını ve stresörlerden farklı şekilde etkilenecekleri beklenmektedir (Menaghan, 2003). Bu bağlamda sosyal destek kaynaklarına ulaşabilir olmak ailede yaşanan stres karşısında tercih edilebilecek başa çıkma tarzlarını etkileyebilir. Bu sayede ailede meydana gelebilecek bozulmaların önüne geçilebilir. Fakat burada önemli olan nokta başvurulacak destek kanallarının seçiminde titizlikle davranılmasıdır. Örneğin, eşiyile yaşadığı bir problem karşısında başvurduğu destek kanalının uygun olmayan şekilde yönlendirmesi nedeniyle kişi hem bireysel zarar görebilir hem de eş ilişkisinde ciddi zedelenmeler olabilir. Bu nedenle Carver ve diğerleri (1989) tarafından öne sürülen bilgilenme ve destek almak içeriğine sahip problem odaklı bir sosyal desteği tercih etmek uygun olabilir. Sadece rahatlamak, moralini düzeltmek için başvurulmuş duygu odaklı bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilen sosyal destek geçici iyilik hali oluşturup kalıcı çözümlere ulaşmayı engelleyebilir.

Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda algılanan sosyal desteğin evliler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bayer (2017) tarafından yapılan çalışmada evli kişilerin evlilik doyumu ile algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. 143 kadın ve 120 erkeğin katıldığı araştırmada, hem kadınlarda hem erkeklerde sosyal desteğe

ulaşabilmek ve evlilik doyumu eşlerin öznel iyi oluşlarını yordamaktadır. Aileden algılanan sosyal destek her iki cinsiyet için öznel iyi oluşun bir yordayıcısı konumundadır. Fakat erkekler için aileden algılanan sosyal destek iyi oluşun tek yordayıcı konumundadır. Ek olarak kadınlarda arkadaştan algılanan sosyal desteğin de öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğan-Bulut ve Asan (2020) tarafından yapılan çalışmada ise öz yeterlilik algısı düşük olan kişilerin evliliklerinde yaşadıkları stres karşısında daha fazla sosyal destek aradıkları bulunmuştur. Özetle, evlilikte yaşanan sorunlar/stres karşısında problem odaklı (sorunu çözmeye yönelik, örneğin uzman desteği) tercih edilebilecek bir destek hem kişiye hem de evliliğe olumlu kazanımlar sağlayabileceği gibi, sadece duygu odaklı (sadece anlık rahatlama sağlayan ve sorunu çözmeye yönelik olmayan) bir destek kanalı tercihi sorunun çözülmesini geciktirebilir ve biriken sorun karşısında hem çiftler hem de evlilik ciddi yara alabilir.

5.2.2. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne ilişkin tartışma

Nitel görüşmelerden elde edilen temalardan yararlanılarak Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) geliştirilmiştir. Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni (EBÇTÖ) geliştirmek için öncelikle fenomenolojik görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde katılımcıların eşleri ile bir problem yaşadıklarında hangi başa çıkma tarzlarını, ne sıklıkta uyguladıklarına yönelik deneyimlerin yönelik açıklama yapmaları istenmiştir. Görüşmelerden sonra MAXQDA 12 programı kullanılarak yapılan nitel analiz sonuçlarına göre dört ana temaya ulaşılmıştır. Bunlar: Stres önleyici, işbirlikçi çabalar; stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri; stres kaynakları ve destek kanallarıdır. Elde edilen ana temalardan, alt temalarından ve kodlardan yararlanılarak EBÇTÖ'nün madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundaki maddeler ile EBÇTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

EBÇTÖ'nün geçerlik çalışmaları için; kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Kapsam geçerliği için, oluşturulan madde havuzu 9 tane uzmanın değerlendirmesine sunulmuştur. Uzman değerlendirmeleri sonucunda madde havuzundan bazı maddeler çıkarılmıştır. Madde çıkarılırken Lawshe (1975) yöntemi dikkate alınmıştır. Yapı geçerliliği için, ilk olarak SPSS 22 programı kullanılarak açımlayıcı faktör analizi daha sonra AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine geçilmeden önce ölçeğin KMO ve Bartlett's değerleri incelenmiştir. Değerler uygun olduğu için açımlayıcı faktör analizine

geçilmiştir. Analizde dik döndürme yöntemlerinden olan “varimax” kullanılmıştır. Büyüköztürk’ün (2002) 0,60 ve üstü değer yüksek; 0,30-0,59 arasında orta düzey olarak değerlendirmesi dikkate alınarak ölçekteki yükleri .40 ve üzeri olan maddeler ölçeğe dahil edilmiş, bu değer altında kalan maddeler ise ölçekten çıkarılmıştır. Ek olarak, birden fazla faktörden yük alan maddeler de ölçekten çıkarılmıştır. Elde edilen yapının toplam varyansı açıklama miktarı %52,951 olarak tespit edilmiştir. Tavşancıl’a (2010) göre, ölçeğin toplam varyansa katkısının %40-%60 olmasının kabul edilebilir bir seviyedir. Analizler sonucunda EBÇTÖ’nün 35 madde ve 5 alt boyutlu yapısı ortaya çıkmıştır. Alt boyutların kapsadığı maddelerin özellikleri dikkate alınarak ve nitel bölümden elde edilen tema isimleri de göz önünde tutularak alt boyutlar “işlevsel çabalar, görmezden gelme, olumsuz duygular, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanalları” olarak adlandırılmıştır. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin toplam puanı yoktur. Her bir alt boyuta ait toplam puan vardır. Her bir alt boyuttan elde edilen toplam puanlar evlilerin hangi başa çıkma tarzına ne sıklıkta başvurduğunu göstermektedir. Açımlayıcı faktör analizinin ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen değerler şöyledir: Ki-kare (χ^2/sd)= 2.443, RMSEA= 0.061, SRMR=0.00, IFI=0.906, CFI=0.906’dır. Bu değerler açımlayıcı faktör analizi sonuçlarının doğrulandığını ve ölçeğin 35 maddeli, 5 alt boyutlu yapısının doğrulandığını göstermektedir. Ölçüt geçerliği kapsamında, EBÇTÖ ile birlikte Şahin (2020) tarafından geliştirilen Evlilik Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda EBÇTÖ’nün benzer özellikteki ölçek ile iyi bir düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

EBÇTÖ’nün güvenilirlik çalışmaları için, iç tutarlılık katsayısı olan “cronbach alpha” analizi, alt boyutlar arası ilişkiye bakmak için “Pearson Korelasyon Analizi” ve alt boyutlar arasındaki ayırt ediciliği incelemek için “Bağımsız Gruplar t Testi” analizi yapılmıştır. Sonuçta, EBÇTÖ’nün iç tutarlılık düzeyinin güvenilir bir seviyede olduğu, alt boyutlar arasında ilişki olduğu ve alt boyutların ayırt edici düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçta 35 maddeli, 5 alt boyutlu olarak geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) evlilikte hangi başa çıkma tarzlarına ne sıklıkta başvurulduğunu ölçmektedir. Bu ölçümü toplam puan olmadan, alt boyutların toplam puanları ile ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutunda meydana gelen artış, o alt boyuttaki başa çıkma tarzının daha sık kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları şöyledir:

İşlevsel Çabalar: Bu alt boyutta 10 madde yer almaktadır. Evli kişilerin eşleri ile problem yaşadıklarında problem ile başa çıkarken olumlu yollara ne sıklıkta başvurduklarını ölçmeyi hedefleyen maddeler vardır. Örneğin, eşimle bir problem yaşadığımda, “eşimle konuşurum”, “eşimin fikrini dinlerim” gibi maddeler vardır.

Görmezden gelme: Eşi ile problem yaşadığında sorunu görmezden gelme başa çıkma tarzının ne sıklıkta kullanıldığını ölçmeyi hedefleyen bu alt boyutta 8 madde vardır. Örneğin, “problemi görmezden gelirim”, “problemi geçiştirmek için espri yaparım” gibi maddeler bulunmaktadır.

Olumsuz duygular: Eşi ile problem yaşadığında hissettiği duygular sonucu nasıl bir başa çıkma davranışı sergilendiğini ölçmeyi hedefleyen bu boyutta 7 tane madde bulunmaktadır. Örneğin, “problemin çözüleceğine olan inancım zayıf olduğundan elim kolum bağlanır, ne yapacağımı bilemem” gibi maddeler mevcuttur.

İşlevsel olmayan çabalar: Eşi ile problem yaşayan kişinin daha çok olumsuz olarak tabir edilebilecek başa çıkma tarzlarına ne sıklıkta başvurduğunu ölçmeyi hedefleyen bu alt boyutta 6 madde vardır. Örneğin, eşimle bir problem yaşadığımda “eşimle kavga ederim”, “ağzıma geleni söylerim” gibi maddeler yer almaktadır.

Destek kanalları: Eşi ile problem yaşayan kişinin başa çıkma tarzı olarak ne sıklıkta destek kanallarına yöneldiğini ölçmeyi hedefleyen bu alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Örneğin, eşimle bir problem yaşadığımda “problemimi yakın arkadaşşıma anlatırım” gibi maddeler yer almaktadır.

5.2.3. Nicel aşamaya ilişkin tartışma

Araştırmanın nicel aşaması kapsamında, bu çalışmada geliştirilen Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak 516 evli kişiye uygulama yapılmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler aşağıda cinsiyet, evli kalma süresi ve karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenlerine göre tartışılmıştır.

Cinsiyet: Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (EBÇTÖ) bazı alt boyutlarında cinsiyete göre farklılaşma görülmezken bazı alt boyutlarında farklılaşmaya rastlanmıştır. EBÇTÖ'nün işlevsel çabalar, olumsuz duygular ve işlevsel olmayan çabalar alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Fakat EBÇTÖ'nün görmezden gelme ve destek kanalları alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Hem görmezden gelme hem de destek kanalları alt boyutlarında erkeklerin lehine bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, araştırma bulgusuna benzer şekilde başa çıkma yöntemleri bakımından cinsiyet bakımından farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Örneğin, Bowman (1990) araştırmasında başa çıkma çabaları ve evlilik doyumunu incelemiştir. Araştırma sonucunda, kadınların çatışma, kendini suçlama, kendiyile ilgilenme başa çıkma yöntemlerine daha sık başvurdukları; erkeklerin ise kaçınmayı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Olumlu yaklaşımda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulguda da erkeklerin sorunu görmezden gelme başa çıkma tarzlarına daha sık başvurdukları sonucu elde edilmiştir. Olumlu başa çıkma tarzı olarak değerlendirilebilecek olan işlevsel çabalar başa çıkma tarzında ise cinsiyetler arası bir farklılaşma görülmemiştir. Yine alanyazında benzer bir sonuç Çelenoğlu'nun (2011) alışmasında yer almaktadır. Evli kişilerin evliliklerinde yaşadıkları problemler karşısında kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet bakımından farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, kadınların evliliklerindeki problemlerle başa çıkma da kendini suçlama ve çatışma yöntemlerini; erkeklerin ise kaçınma başa çıkma yöntemini tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Evli Kalma Süresi: EBT'nn işlevsel çabalar ve olumsuz duygular alt boyutlarının puanlarında evli kalma süresi değerkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Fakat EBT'nn görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar ve destek kanalları alt boyutlarının puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır. EBT'nn görmezden gelme alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 6-10 yıl ile 11-20 yıl arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, evli kalma süresi arttıķa başa çıkma tarzlarından görmezden gelmenin de arttığı söylenebilir. EBT'nn işlevsel olmayan çabalar alt boyutunda 0-5 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 0-5 yıl lehine, 6-10 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 6-10 yıl lehine, 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 11-20 yıl lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, evli kalma süresi arttıķa başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan çabalar azalmaktadır. EBT'nn destek kanalları alt boyutunda 0-5 yıl ile 11-20 yıl evli olanlar arasında 11-20 yıl lehine ve 11-20 yıl ile 21 yıl/üzeri arasında 21 yıl/üzeri lehine bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, evli kalma süresi arttıķa başa çıkma tarzlarından destek kanallarına başvurma da artmaktadır.

Evli kalınan sürede çiftlerin birbirlerini daha iyi tanınmaları, olumlu ve olumsuz özelliklerini deneyimlemeleri mümkündür. Birbirini iyi tanımak çiftlerin evlilik hayatlarına olumlu yansiyabileceği gibi olumsuz bir etkiye de neden olabilir. Dolayısıyla, evli kalma

süresi eşlerin stresli durumlar karşısındaki tutum ve davranışlarını etkileyebilir. Bu araştırma bulgusu dikkate alındığında, evli kalma süresi arttığında görmezden gelme ve destek kanallarına başvurma artarken, işlevsel olmayan çabalar başa çıkma tarzında azalma olduğu görülmüştür. Alanyazında da benzer bazı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Örneğin Çelenoğlu'nun (2011) araştırmasında, 20 yıl ve daha fazla süre evli olanlarda ve 40 yaşından büyük kişilerde kendiyile ilgilenme ve kaçınma başa çıkma yöntemini kullanmaları bu araştırmanın evli kalma süresi arttıkça sorunu görmezden de gelmenin arttığı bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Bir diğer araştırma Bodenmann ve Cina (2000) tarafından yapılmıştır. 5 yıllık boylamsal çalışmada, 63 çiftin günlük stresinin etkisi ve evlilik durumları araştırılmıştır. Beş yıl sonunda ilk ölçümlere göre kıyaslama yapıldığında, boşanmış veya evliliği devam eden ama stresli çiftlerin, evliliği devam eden ve stressiz çiftlere göre günlük yaşamda daha yüksek stres oranlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Landis ve diğerleri (2013) tarafından yaşları 68 olan 132 çift başa çıkma davranışları ve ilişki doyumları bakımından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evlilikteki günlük stresle başa çıkmanın önemli göstergelerinden olan ikili başa çıkma ile ilişki doyumu ilişkili olduğu bulunmuştur. Eşlerin destekleyici davranışlarına ilişkin öznel algılarının ilişki doyumları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak, uzun süre evli kalma neticesinde karşılaştıkları zorluklar karşısında çiftlerin ikili başa çıkma yöntemini kullanmaları ilişki memnuniyetleri bakımından önemli bir araç olarak görülmüştür.

Karar Alırken Köken Aileye Danışıp Danışmama: Karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenine göre EBÇTÖ'nün alt boyutlarından işlevsel çabalar ve olumsuz duygular alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanalları alt boyutları puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılığı olduğu görülmektedir. EBÇTÖ'nün alt boyutlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarında karar alırken köken ailesine danışan kişilerin (evet) puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, karar alırken köken ailesine danışan kişilerin başa çıkma tarzlarından görmezden gelme, işlevsel olmayan çabalar, destek kanallarına sıklıkla başvurduğu söylenebilir.

Kişilerin ikili ilişkilerindeki problemlerle başa çıkma stilleri ve kullandıkları çözüm yolları köken ailelerinin kullandıkları yol ve yöntemlerle büyük ölçüde benzerlik göstermektedir (Noller, 1995). Bu nedenle, karşılıklı ilişki temelleri üzerine kurulu olan

ailedeki eşlerin köken ailelerinde yaşadıkları deneyimler ve evliliklerindeki stres faktörleri karşısında köken aileleri ile olan paylaşımları ve bu paylaşımların evlilikleri üzerindeki etkisi ailenin işlevselliği bakımından önemli olabilir. Araştırma bulgusu dikkate alındığında karar alırken köken ailesine danışan kişilerin daha çok sağlıklı olmayan başa çıkma tarzlarına (işlevsel olmayan çabalar ve görmezden gelme) başvurdukları görülmektedir. Bu noktada, bu başa çıkma tarzlarına sık başvurmalarının nedeni, köken ailelerinden sağlıklı bir şekilde ayrışamamış olmaları, köken ailelerinde gözlemledikleri işlevsel olmayan başa çıkma tarzları hakkında farkındalıklarının gelişmemiş olması olabilir. Kılıçarslan ve Parmaksız (2020) tarafından yapılan nitel bir araştırmada, eşler arasındaki ilişkideki şiddette köken aile deneyimleri ve başa çıkma yöntemleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, eşler arasındaki yaşanan şiddette etkili faktörlerden bazıları, köken aile ilişkilerindeki problemler ve köken aile büyüklerinin davranışları olarak bulunmuştur. Bir başka araştırmada, 367 evli çiftin katılımı ile köken ailenin eşler arası çatışmadaki etkisi incelenmiştir. Evliliklerindeki çatışma algılarının köken aileleri ile ilgili hangi faktörlerden etkilendikleri araştırılmıştır. Kadının annesi ile olan anne-çocuk ilişkisi, köken ailesinin uyguladığı disiplinin kalitesi, erkeklerin algıladıkları köken ailesinin evlilik kalitesi gibi faktörlerin kadının kendi evliliğindeki çatışma algısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Topham vd., 2005). Bu bağlamda, evli kişilerin köken ailelerindeki yaşamışlıklarının, köken ailesinin evlilikleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun farkındalığını kazanmaları, köken aile ile sağlıklı sınırların belirlenmesi hem aile içi oluşabilecek stresi/çatışmayı azaltmada etkili olabilir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020) hem de eşlerin tercih edecekleri başa çıkma tarzlarının daha işlevsel olmasına katkı sağlayabilir.

5.2.4. Nitel ve nicel aşamalara yönelik tartışma

Bu başlıkta nitel çalışmadan elde edilen temaları nicel aşamadan elde edilen bulguların ne kadar açıkladığına dair bir tartışmaya yer verilmiştir. Herbir ana temada cinsiyet, evli kalma süresi ve karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenlerinin EBÇTÖ puanları ile olan farklılaşması/farklılaşmamasına yönelik sonuçlar tartışılmıştır.

5.2.4.1. Stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması ve demografik değişkenlere yönelik tartışma

Stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması; eşinin olumlu yönleri, ailenin mutluluk kaynakları, çocuk hakkındaki görüş birliği alt temalarını içermektedir. Eşinin olumlu

yönleri alt teması, eşinin erdemleri, eşine karşı tutumu ve başkalarına karşı tutumu kodlarını içermektedir. Ailenin mutluluk kaynakları alt teması, duygusal bağlamda, davranışsal bağlamda, maneviyat bağlamında ve çocuk sahibi olmak isimli kodları içermektedir. Çocuk hakkındaki görüş birliği alt teması, eğitim, fiziksel ihtiyaçları ve disiplin anlayışı/psikolojik boyut kodlarını içermektedir.

Bu ana tema ailede stres faktörünü oldukça azaltan öğeler içermektedir. Evli kişilerin bu temada yer alan öğeler hakkındaki farkındalığı herhangi bir stres durumunda başvurabilecekleri başa çıkma tarzını etkileyebilir. Daha açık bir ifadeyle, örneğin, ailesinin mutluluk kaynaklarının farkında olan bir kişinin stres durumunda başvuracağı başa çıkma tarzı ile bunun farkında olmayan bir kişinin başvuracağı başa çıkma tarzı değişkenlik gösterebilir. Bilen' e (2009) göre, ailedeki çatışma ve bunalımlarla başa çıkmada aile bireylerinin beklenmedik olaylara hazır olması gerekmektedir. Bunun için beklenmeyen durumlara karşı uyma becerisi gerekmektedir. Uyma becerisine katkı sağlayan önemli faktörlerden biri de aile içi ilişkilerdir. Ailedeki ilişki örüntüleri kişilerin probleme karşı tutumunu etkilemektedir. Eğer aile üyeleri aile mutluluğu etrafında birleşebilmişlerse problemler ve çatışmalara karşı daha korunaklı olurlar ve bunlarla başa çıkabilirler.

Hangi başa çıkma tarzının ne sıklıkta kullanılabileceği bazı değişkenlere göre farklılaşabilmekte veya benzer nitelik taşıyabilmektedir. *Cinsiyet* değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, kadınların ve erkeklerin başa çıkma tarzlarının bu ana tema bağlamında farklılaşmadığı görülmüştür. Örneğin, nitel aşamadaki katılımcıların görüşleri dikkate alındığında hem kadın hem erkek katılımcıların stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması bağlamında ailenin mutluluk kaynakları alt teması kapsamında benzer görüşte olduğu görülmüştür. Hem kadın hem erkek katılımcılar genel olarak birlikte olmalarının, aileleri ile birlikte herhangi bir etkinlik yapmanın, eşi ile anlaşabiliyor olmalarının kendilerini mutlu ettiği görüşündedirler. Aynı zamanda, kadın ve/veya erkek katılımcılar için çocuklarının mutlu olması, eşlerinin mutlu olması, çocuklarının eğitimi, davranış yönetimi, sorumlulukları hakkında benzer görüşte olmalarının aileleri için mutluluk kaynağı olduğu ve aile huzuruna katkıda bulunarak çatışmalar ve aile stresörlerine karşı koruyucu rolü olduğu görüşündedirler. Bir diğer ifadeyle, bu ana tema bağlamında kadın ve erkek katılımcıların görüşleri benzer niteliktedir.

Araştırmanın nicel aşamasında Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bu ana tema ile ilişkili alt boyutlarında cinsiyete göre bir farklılaşma görülmemiştir. Nicel aşamada ölçeğin bu ana tema ile ilişkili alt boyutlarında cinsiyet bakımından bir farklılaşmanın

olmaması bulgusu nitel veri ile uyumlu ve nitel veriyi açıklar niteliktedir. Literatürde de benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Örneğin Aluş (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, erkeklerin %76'ü, kadınların %63'ü evlendikten sonra daha mutlu olduğunu, mutluluğu “insanın sevdiği ile birlikte olması” olarak değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır. Ek olarak, çocuklar da mutluluk kaynağı olarak görülmüştür. Bir diğer araştırma Kaslow and Hammerschmidt (1992) tarafından yapılmıştır. Buna göre, hem kadınlar hem erkekler birlikte eğlenceli zaman geçirmenin, birbirlerine derin sevgi duymalarının uzun süreli bir evlilik sürdürmelerinde ve evlilik doyumlarının yüksek olmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Evli Kalma Süresi değişkeni incelendiğinde nitel araştırma kapsamında 8 yıldır ve 19 yıldır evli olan katılımcıların stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması bağlamında eşinin olumlu yönleri alt teması kapsamında benzer görüşte olduğu görülmüştür. Katılımcılar genel olarak evli kalma sürelerinin bu ana tema bağlamında önemli bir değişime neden olmadığını düşünmektedirler. Örneğin, bazı katılımcılar yıllardır evli olmalarına rağmen fiziksel temaslarının evliliklerinin ilk yıllarındaki gibi yakın olduğunu, evdeki herhangi bir etkinlik esnasında birbirlerine yakın bulunmaktan keyif aldıklarını düşünmektedirler.

Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması ile ilişkili hiçbir alt boyutunda evli kalma süresi değişkenine göre herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Nicel aşamada elde edilen evli kalma süresi bakımından bir farklılaşmanın olmaması bulgusu nitel veri ile uyumlu ve nitel veriyi açıklar niteliktedir. Atçeken'in (2014) evliler ile yaptığı araştırmasında kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük arttıkça yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açık olma da artmaktadır. Bu bulgu nitel aşamadaki katılımcıların eşlerinin olumlu yönleri olarak dışadönük kişilik özelliğine uygun açıklama yapmaları bakımından araştırmadan elde edilen sonuç ile benzerlik göstermektedir. Araştırma bulgusuna benzerlik gösteren bir diğer çalışmada ise, evli kalma süresi, kişilik özellikleri ve çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak eşler arasındaki çatışma çözme stratejileri ile evli kalma süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kişilik özellikleri ile çatışma çözme stratejileri arasında ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda, evli kalma süresi, kişilik özellikleri ve çatışma çözme stratejileri arasında etkileşimsel bir ilişki de tespit edilmiştir (Igbo vd., 2015).

Karar alırken köken aileye danışma değişkeni incelendiğinde nitel aşamadaki katılımcıların görüşlerine göre, köken ailenin bu ana tema bağlamında herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin stres önleyici, işbirlikçi çabalar ana teması ile ilişkili hiçbir alt boyutunda karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenine göre herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Köken aileye çizilen sınır doğrultusunda köken ailenin çekirdek aileye herhangi bir yansımalarının olmayacağı söylenebilir. Bu bağlamda nicel verinin nitel bulguyu desteklediği söylenebilir. Köken aile ile kurulan iletişim tarzı, ölçülü davranma gibi faktörler köken ailenin çocuklarının evlilikleri üzerinde olumlu ya da olumsuz herhangi bir etki oluşturabilir. Evli kişilerin köken aileleri ile kurdukları iletişim kalıpları bu anlamda etkili olabilir. Akça-Koca (2021) tarafından yapılan araştırmada evlilikteki benlik genişlemesi incelenmiştir. Çiftlerin birbirleriyle etkili iletişim kurabilmelerinin, evliliklerindeki çatışmaları birlikte göğüsleyebilmelerinin benliklerinde bir genişleme oluşturabileceği belirtilmiştir. Bu sayede, çiftlerin köken aileleri ile oluşturacakları iletişimin de sağlıklı olabileceği dolayısıyla köken ailenin yeni kurulan evliliğe olumlu katkı sağlayabilecek nitelikte bir sosyal kaynak durumunda olabileceği ifade edilmiştir.

5.2.3.2. Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri ana teması ve demografik değişkenlere yönelik tartışma

Stres anı ve sonrası zor durumları yönetebilme girişimleri ana teması, tartışma anı tepkileri, başa çıkma yöntemleri alt temalarını içermektedir. Tartışma anı tepkileri alt teması, öz- kontrol kaybı ve “o an” duyguları kodlarını içermektedir. Başa çıkma yöntemleri alt temasında ise ilk tepkiler, işlevsel olmayan aktif çabalar, pasif tepkiler, öfkeyi başka yöne yöneltme, uygulanan yöntemdeki tutarlılık, “erkek bağırıyor kadın susuyor” kodları yer almaktadır.

Bu ana tema stres anında ve stres anı geçtikten sonra evli kişilerin verdikleri düşünel, duygusal ve davranışsal tepkileri ve bazı başa çıkma tarzlarını içermektedir. Yapılan görüşmeler sayesinde farklı başa çıkma tarzlarının katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiği görülmüştür. Kişiden kişiye değişebilen bu tarzlar bazı değişkenlere göre de farklılaşabilmekte ya da benzerlik gösterebilmektedir. Örneğin, katılımcıların açıklamaları dikkate alındığında *cinsiyete* göre bazı alt temalarda farklılaşma olduğu bazı alt temalarda benzerlik olduğu görülmektedir. Katılımcı görüşlerine göre cinsiyet bakımından farklılaşmanın olduğu ve benzerliğin olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, bazı

erkek katılımcıların daha ani tepkiler vererek bağırdığı, sinirlendiği, bazı erkek katılımcıların daha sakin tavırlar sergilediği görülmüştür. Bazı kadınların ise susmayı tercih ettiği ve sonrasında küsme tepkisi verdiği görülmüştür. Farklı olarak bazı kadınlar içine atmamayı tercih etmekte, yaşadığı duyguları herhangi bir iletişim kanalı kullanarak ifade etme yoluna gitmektedirler. Bir diğer ifade ile bu ana tema bağlamında cinsiyet bakımından farklılaşma olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nicel aşamasında elde edilen bulguya göre cinsiyet bakımından bu ana tema bağlamında bir farklılaşma bulunmamaktadır. Nitel aşamadaki katılımcı görüşleri dikkate alındığında nitel çalışmada cinsiyet bakımından hem benzerlik hem farklılaşma olduğu görülmektedir. Bu nedenle nicel verinin nitel veriyi kısmen açıkladığı söylenebilir. Segrin ve Flora'ya (2005) göre evlilikte kadınlar erkeklere oranla daha fazla tartışmayı başlatma eğilimli olabilmektedirler. Kadınların daha çok konuşma yolu ile tartışmayı tercih ettikleri erkeklerin ise daha çok geri çekilmeyi tercih ettikleri belirtilmektedir. Erkekler çatışmadan kaçmayı koruyucu bir yol olarak görebilmektedirler. Bouchard (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, çiftlerin başa çıkma yöntemleri incelenmiştir. Hem kadınların hem erkeklerin problem odaklı başa çıkmayı kullandıkları görülmüştür. Aynı zamanda, erkeklerin inkar mekanizmasına daha fazla başvurdukları, kadınların ise mesafeli kaçınmacı tutumu daha sık kullandıkları görülmüştür. Ek olarak, her iki cinsiyetin de sorunu görmezden gelme başa çıkma tarzını kullandıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bu araştırmadaki bulgular da dikkate alındığında kadın ve erkeklerin stres anında ve sonrasında sık başvurduğu başa çıkma tarzlarının birçok faktöre göre farklılaşabileceği, araştırma yapılan örneklem grubunun özelliklerine göre değişebileceği söylenebilir.

Evlilikte kullanılan başa çıkma tarzlarını etkilediği görülen bir diğer değişken *evli kalma süresidir*. Nitel aşamadaki katılımcılar kullandıkları başa çıkma tarzlarında zamanla değişmelerin meydana geldiğini belirtmektedirler. Katılımcılar eşleri ile problem yaşadıklarında verdikleri tepkilerin evliliğin ilk yıllarında göre farklılaştığını düşünmektedirler. İlk yıllarda yaşadıkları problem hakkında konuşmak yerine uzun süre küs kalabildiklerini fakat zamanla birbirlerini tanıdıkça küs kalmak yerine konuşabilmeyi başardıkları görüşündedirler. Aynı zamanda birçok katılımcıya göre zamanla bazı keskin tavırlarında da yumuşamalar olduğu belirtilmiştir. Bir diğer ifadeyle, evliliğin ilk yıllarında yaşanan sorunların zamanla yaşanmamaya başladığı katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Araştırmanın nicel aşamasında evli kalma süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan çabaların azaldığı sonucu elde edilmiştir. Nicel aşamadan elde edilen bu bulgu, evli kalma süresi değişkenine göre bu tema bağlamında nitel veri ile uyumlu olup nitel veriyi açıkladığı söylenebilir. Literatür incelendiğine bazı çalışmalar evli kalma süresinin eşler üzerinde negatif etkilerinin olabileceğini desteklerken bazı çalışmalar ise pozitif etkileri olduğunu açıklamaktadır. Örneğin Manju (2016) tarafından yapılan çalışmada, kadınlarda evli kalma süresinin artmasıyla depresyonun da arttığı görülmüştür. Söz konusu çalışmada zamanla evlilikte yaşanan problemlerin depresyon ihtimali üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, evli kalma süresinin eşler üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Sancaktar (2016) tarafından yapılan çalışmada, evli kalma süresinin artmasıyla birlikte evlilik doyumunda ve öznel iyi oluşta artış görülmüştür. Uzun süreli evliliklerdeki evlilik doyumunda ve iyi oluştaki olumlu değişiklikler eşler arasındaki başa çıkma tarzlarını etkileyebilir. Öznel iyi oluş ve/veya evlilik doyumu yüksek olan eşler stresli durum karşısında daha az işlevsel olmayan başa çıkma tarzını kullanabilir.

Karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkeni incelendiğinde, nitel aşamada bazı katılımcılar aileleri ile eşleri ile yaşadığı problem hakkında konuştuğundan sonra eşlerine karşı daha olumsuz yaklaşılabildiklerini ifade etmişlerdir. Eşleri ile yaşadıkları problemi köken ailesi ile paylaşan katılımcılar köken ailelerinin görüşlerinden etkilenebildiğini, kimi durumlarda eşlerine karşı olumsuz tavırlar sergileyebildiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın nicel aşamasından elde edilen veriye göre karar alırken köken ailesine danışan kişilerin başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan çabalara daha sık başvurdukları görülmüştür. Bu bağlamda nicel sonucun nitel veriyi desteklediği söylenebilir. Özüğurlu (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, 150 çiftin 2 yıl boyunca klinik olarak izlenmesi ile oluşturulan raporda eşler arasındaki çatışma nedenlerine yer verilmiştir. Eşler arasında en fazla görülen çatışma nedenleri arasında, her iki eşin köken ailelerinin ve yakın akrabalarının bazı tutum ve davranışlarının eşlerin evlilik yaşamlarına olumsuz olarak yansımaları gösterilmiştir. Asya ülkelerindeki evlilik hayatı konusunda gerçekleştirilen bir çalışmada ise, kadınların en sık karşılaştığı problemlerden birisinin eşlerinin anneleri ile yaşadığı sorunlar olduğu bulunmuştur. (Huang, 2005). Sonuç olarak, çiftlerin yeni kurdukları aileye ait sınırlarını çizmeleri ve bu sınırları köken ailelerine, diğer akrabalarına

karşı ne oranda esnetebileceklerine hâkim olmaları evlilikte karşılaşılabilecek stres durumunda işlevsel olmayan çabaları içeren başa çıkmayı azaltabilir.

5.2.3.3. Stres kaynakları ana teması ve demografik değişkenlere yönelik tartışma

Stres kaynakları ana teması sorumluluk, eşlerin bireysel farklılıkları, en sık karşılaşılan problem, çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt temalarını içermektedir. Sorumlulu alt teması, sorumluluk paylaşma yöntemi, sorumluluğun getirdiği iyi oluş, eşlere ait sorumluluklar, çocuktan beklenen sorumluluk kodlarını içermektedir. Eşlerin bireysel farklılıkları alt teması, farklı karakterlerin yansımaları ve duygular kodlarını içermektedir. En sık karşılaşılan problem alt teması, iletişim engelleri, sorunu görmezden gelme, kişisel farklılıklar, çocuğa yönelik tutumlar, günlük stres kaynakları kodlarını içermektedir. Çocuk hakkındaki görüş farklılığı alt teması, eğitim, disiplin anlayışı, beslenme-sağlık kodlarından meydana gelmektedir. Bilen' e (2009) göre, ailedeki çatışmalarla başa çıkmadanın temeli olarak gerçekleri kabul etme görülür. Sorunu geçiştirmemek, gerçeği görmek için çabalamak çözüm yolları aramaya ve bu çözüm yollarını deneyimlemeye katkı sağlar.

Bu ana tema başa çıkma tarzlarını gerekli kılan stres kaynaklarının incelenmesi sonucu meydana gelmiştir. Kişilerin eşleri tarafından kabul görmeyen bazı davranışları stres kaynağı olabilmektedir. Nitel çalışmada *cinsiyet* bakımından farklılıklar olduğu görülmüştür. Farklı cinsiyetteki evli kişiler aynı bağlama türünde olsalar bile problemi anlamlandırmada, çözüm yolu bulma metodu bakımından değişiklik gösterebilirler. Toplumsal cinsiyet rolleri yani toplumun kadın ve erkekte beklenenleri hem kişilik oluşumunu hem de evlilik ilişkisindeki davranışlarını etkileyebilmektedir (Akçam, 1996). Nitel aşamadaki katılımcılardan bazıları problemi görmezden gelmeye çalıştığı sırada eşinin işlevsel olmayan bir başa çıkma yöntemi (bağırıyor) sergileyebildiğini ifade etmişlerdir. Bazı erkek katılımcılar eşleriyle yaşadıkları problem durumunda eşine karşı olumsuz duygularının geçmemesine rağmen hiçbir şey yokmuş gibi davrandığını, sorunu yok saydığını ifade etmiştir. Bazı kadın katılımcılar da problem durumunda sinirlendiğinde eşinin espri yaparak sorunu konuşmaktan ve çözüme kavuşturmaktan uzak tavırlar sergilediğini belirtmiştir. Bir diğer ifadeyle, katılımcılar erkeklerin sorunu görmezden gelme eğiliminde olduklarını düşünmektedirler.

Araştırmanın nicel aşamasında, başa çıkma tarzlarından görmezden gelme görmezden gelme alt boyutunda erkekler ve kadınlar arasında farklılık bulunmuştur. Erkeklerin

görmezden gelme başa çıkma tarzına daha sık başvurdukları görülmüştür. Yukarıdaki nitel katılımcı ifadeleri dikkate alındığında nicel verinin nitel veri ile uyumlu olduğu görülmektedir. Lazarus'a göre başa çıkma biçimleri problem odaklı ve duygu odaklı olarak guruplandırılabilir. Problem odaklı, daha çok düşünsel boyutta çözüm yolları aramayı içerirken; duygu odaklı stresli durumun sebep olduğu duyguyu hafifletmeye yoğunlaşmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma biçimi problemin çözümü bakımından daha az işlevseldir (Lazarus, 1980). Bu bağlamda erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sorunu görmezden gelme başa çıkma tarzına başvurması duygu odaklı bir başa çıkma biçimi olarak yaşadığı stresin meydana getirdiği duyguyu hafifletmek ve bu şekilde duygusunu kontrol edebilmek amacı taşıyabilir. Yapılan bir çalışmada evliliğinde yaşadığı problem nedeniyle uzman desteğine başvuran erkeklerin tamamında, kadınların ise %48'inde depresyon tanısı olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu, 2013).

Evli kalma süresi bazı başa çıkma tarzları üzerinde etkili olabilmektedir. Kimi katılımcılar zamanla birbirlerini daha iyi tanıdıkları için kimileri sonuç odaklı düşündüklerinden, kimileri eşlerinin başka olumlu özelliklerini dikkate alarak bazı olumsuzlukları tolere edebilme kapasitelerinin artmasından dolayı verdikleri tepkilerde değişiklikler olduğu açıklamışlardır. Bazı katılımcılara göre eşleri problem hakkında çözüm odaklı davranmamaktadırlar. Bunun yerine problemin daha da büyümesine neden olabilecek davranışlar sergilemektedirler. Böyle bir durumda bazı katılımcılar eşi ile tartışmak yerine sorunun çözülmemesini göze alarak eşi ile sorun yokmuş gibi konuşmaya devam etmeyi tercih etmektedirler. Bu durum evliliklerinin ilk yıllarında farklı iken zamanla problemleri görmezden gelerek yaşamaya devam etmeye dönüşmüştür.

Araştırma kapsamında yapılan nicel araştırma bulgusuna göre, evli kalma süresi arttıkça başa çıkma tarzlarından görmezden gelmenin de arttığı yönündedir. Bu bulgu yukarıdaki katılımcı ifadesi ile uyuşmakta ve nitel veriyi destekler, açıklar bir özelliktir. Başa çıkma tarzlarının depresyon ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada tüp bebek tedavisi gören Çinli kadınlar incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre evlilik süresi daha uzun olanların depresyon sıklığının daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, depresyon sıklığını etkileyen birçok faktör olabileceği gibi faktörlerden birisi de evli kalma süresidir. Daha uzun evlilik yaşayanların sorunlarla başa çıkma tarzlarındaki işlevselliğin azalması mesela sorunun görmezden gelinmeye başlanması bazı ruhsal rahatsızlıklara yol açabilir (Wu vd., 2014). Ülkemizde yapılan bir çalışmada, evli kalma süresi arttıkça evliliğini "iyi" olarak algılayanlamada azalma görülmüştür. Evliliklerinde karşılaştıkları

problemlere karşı tartışma sıklığının azaldığı fakat şiddet ve kavganın arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda, araştırmaya katılan kadınların yarısının evlilikte yaşadıkları problemlere karşı tutumlarının “sessiz kalma” olduğu görülmüştür (Yalçın, 2014). Sorunlar karşısında sessiz kalma zamanla duyarsızlaşmayı beraberinde getirebilir, dahası evliliğindeki sorunlara ilgisiz olmak eşe karşı da bir ilgisizliğin ve kopukluğun nedeni olabilir.

Karar alırken köken aileye danışma nitel görüşmede incelendiğinde, bazı durumlarda sorunun üstünün kapatılmasına neden olabilmektedir. Bazı katılımcılar eşi ile yaşadıkları problemler karşısında köken ailelerine danıştıklarını ifade etmişlerdir. Köken ailelerinden “evliliklerine devam etmek istiyorlarsa kendilerine yapılan haksızlığa ses çıkarmamaları” yönünde telkinler aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bu doğrultuda hareket ettiklerinde ise eşi ile probleme neden olan duruma karşı geçici bir çözüm yolu oluşabildiğini fakat sorunun köküne inilerek konuşulup uzlaşma sağlanmadığı için sorunun gerçek anlamda çözmediğini düşünmektedirler.

Araştırmanın nicel aşamasında karar alırken köken ailesine danışanların sorunu görmezden gelme başa çıkma tarzını daha sık kullandıkları sonucu bulunmuştur. Nitel aşamadaki katılımcı açıklaması incelendiğinde nicel sonucun nitel bulgu ile örtüştüğü görülmektedir. Bazı evliliklerde eşler ailesi ile ilgili birçok konuyu köken ailesine danışma ihtiyacı hissetmektedirler, kendi kararlarını vermektense imtina edebilirler. Karar verilmesi gereken bir konu hakkında güvenilir kişilerden veya köken ailelerden bilgi toplamak ya da danışmak yararlı olabilir. Fakat eşlerin önemli kararlar alırken önceliklerinin anne, baba, kardeşleri yerine birbirlerine danışmaları olmalıdır. Birbirlerine güvenmeleri ve birbirlerine karşı açık, şeffaf olmaları, sorumluluklarını paylaşmaları hem yeni bir aile oldukları hakkındaki farkındalıklarını arttırabilir hem de aile uyumu bakımından sağlıklı bir tutumdur (Özgüven, 2017, s.77). Kimi durumlarda köken aileye danışmak sorunu geçici olarak hafifletebilmekle beraber sorunun mantıksal çerçevede çözümünü geciktirebilir ve daha da büyüyerek karmaşık bir hale gelmesine neden olabilir. Bu nedenle, aile içi stresin yaşandığı durumlarda eşlerin karşılıklı anlayış içinde çözüm yolları aramaları evlilikleri açısından daha sağlıklı olabilir. Benzer şekilde bir diğer görüş ise Bowen yaklaşımına aittir. Bowen’a göre, kendi evliliğinde köken ailesinin tutumlarından farklı tutumlar geliştirebilen kişiler, yani farklılaşabilenler kendi kurdukları ailelerinde daha sağlıklı bir gelişim gösterirler (Corey, 2005). Köken ailelerinden farklılaşabilen kişiler evliliklerinde eşleri ile birlikte karar alabilir ve bunun sorumluluğunu taşıyabilirler.

Böylece eşler arasında yaşanan problemlere mantıklı çözüm yolları arayabilmek için uygun zemin oluşabilir. Problemler görmezden gelinmediği için de birikmeden, daha da karmaşık bir hale gelmeden, eşlerde kaygı, çaresizlik gibi olumsuz duygular yoğunlaşmadan çözülme ihtimalleri artabilir.

5.2.3.4. Destek kaynaklarına yönelik tartışma ana teması ve demografik değişkenlere yönelik tartışma

Destek kaynakları ana teması sosyal destek kaynakları, kişisel kaynaklar, rahatlama metodları alt temalarını içermektedir. Sosyal destek kaynakları, arkadaş, köken aile, uzman desteği kodlarından oluşmaktadır. Kişisel kaynaklar alt teması, irade-içsel referanslar, manevi kanal, hobiler kodlarından meydana gelmektedir. Rahatlama metodları alt teması, aktif, pasif ve çocuk kodlarını içermektedir.

Aile hayatındaki problemler ve stres faktörleri karşısında ailedeki kişilerin başvurabilecekleri kaynaklar bu zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Sosyal destek bu kaynaklardan biridir. Sosyal desteğin dayanıklılığı artırdığı, stresle baş etmede tampon etkisinin olduğu olduğu ve ruh sağlığına olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Rutter vd., 1998). Yakın arkadaşları, ailesi, sosyal çevresi tarafından desteklenen kişilerin iyi oluşları daha yüksek ve hastalığa yakalanma ve erken ölüm durumları daha az görülmüştür (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Aile bireylerinin çabaları ve ailenin imkanları dahilinde çözülemeyen problemler karşısında ise uzman kişi ve kuruluşlardan yardım istemek problemlerle başa çıkmaya katkı sağlar (Bilen, 2009). Aynı çatı altında yaşayan eşlerin birbirleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında sosyal desteğe ulaşarak olumlu duygulanımı artan bir eşin ailenin diğer bireyleri üzerinde de pozitif etkisinin olma ihtimali yüksektir. Fakat destek kaynağı arama ve bu kaynaklardan faydalanma bazı değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Cinsiyet bunlardan biridir.

Cinsiyet

Nitel aşamadaki bazı erkek katılımcılar evliliklerinde yaşadıkları sorunlar karşısında eşleriyle konuşmak yerine arkadaşları ile bir araya gelmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Arkadaşları ile bir araya geldiklerinde sorunlarını derinlemesine anlatmak yerine üstü kapalı olarak paylaşım yaptıklarını böylece rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Geçici

rahatlamaya yönelik başvuru destek kaynakları eş ile yaşanan sorunun çözümünü kolaylaştırıcı olmaktan uzak olabilmektedir.

Bu araştırmanın nicel aşamasından elde edilen bulguya göre erkeklerin başa çıkma tarzlarından destek kanallarına başvurmaları daha yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusu yukarıda ifade edilen nitel bulgu ile uyumlu olup, bu örneklem grubu için temayı açıklar niteliktedir. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre sosyal desteğe başvurma problem odaklı başa çıkma stratejisidir. Fakat Carver ve diğerleri (1989) sosyal desteğe başvurmayı hem problem odaklı hem duygu odaklı olma bakımından değerlendirmişlerdir. Sosyal desteğe başvurma amacı bilgilenmeyi, destek almayı içeriyorsa problem odaklı; sadece rahatlamak için derdini paylaşmayı, moralini yükseltmek amacını taşıyorsa duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilir. Destek kanallarının duygu odaklı halindeki başa çıkma stratejisi de işlevsel olmayan bir yapıdadır. Bu araştırma kapsamında erkeklerin stres kaynakları ana temasındaki sorunu görmezden gelme kodundaki puanları ile destek kanallarındaki puanlarının birlikte yükseliyor olması bu örneklem grubundaki erkeklerin destek kanallarında duygu odaklı bir başa çıkma stratejisini kullandığına yönelik bir çıkarım yapılabilmektedir. Bayer (2017) tarafından yapılan çalışma bu araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Bayer, erkekler için aileden algılanan sosyal desteğin iyi erkeklerin iyi oluşlarındaki tek yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak, eşler destek kaynağı olarak uygun kişilere (örneğin uzman aile danışmanı) başvuruyor ve mantıklı çözüm yolları bulmayı hedefliyorsa evlilikteki stresli durumlarla işlevsel olarak başa çıkmak mümkün olabilirken; sadece anlık olarak olumsuz duygunun hafifletilmesine yönelik destek kaynaklarına başvurma sorunu çözmek konusunda yeterli olamayacağı düşünülmektedir.

Evli kalma süresi artıkça bazı davranış değişiklikleri, başvuru başa çıkma tarzlarında farklılaşma görülebilmektedir. Nitel aşamada bazı katılımcılar eşi ile yaşadığı problemleri evliliğin ilk yıllarında hiç kimse ile paylaşmadığını fakat zaman geçtikçe artık tolere etmekte zorlandığını ve yakın arkadaşları ile bazı paylaşımlarda bulduklarını belirtmişlerdir. Bir diğer ifadeyle evli kalma süresinin destek kanallarına başvurmada etkisinin olduğu söylenebilir.

Nicel aşamada elde edilen bulguya göre evli kalma süresi arttıkça destek kanallarına başvurmanın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Nicel aşamada elde edilen bu bulgu nitel veri ile örtüşmektedir. Alanyazında araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren araştırmalara

rastlanmıştır. Örneğin Özbey (2012) tarafından yapılan çalışmada, evli kişilerin yaşadığı sorunlar karşısında arkadaş, aile, özel insan gibi sosyal destek kaynaklarına başvurup başvurmadıklarını ve evlilik uyumunu incelenmiştir. Araştırma sonucunda, 11-15 yıllık evlilerin 1-10 yıllık evlilerden daha fazla sosyal destek aldığı bulunmuştur. Aynı zamanda, evlilik uyumu ile sosyal destek kaynaklarına başvurma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak, sosyal desteğin yaşam tatmini üzerinde de olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Akın, 2008). Evli kalma süresinin artması ulaşılabilecek destek kaynaklarında artış olabilir. Aynı zamanda, zaman içerisinde farklı deneyimlere sahip olan eşler zamanla destek kaynaklarından faydalanmayı tercih edebilir. Böylece araştırma bulgusunda olduğu gibi evli kalma süresinin artmasıyla daha fazla destek kaynağına başvurulabilir.

Karar alırken köken aileye danışma değişkeni incelendiğinde, karar alırken köken ailesinin düşüncesini de alan kişilerin destek kanallarına daha sık başvurma eğiliminde oldukları görülmüştür. Nitel aşamadaki bazı katılımcılar köken ailelerinin her zaman yanlarında ve destekleyici konumda olduklarını belirtmişlerdir. Köken ailelerinin düşüncelerinin önemli olduğunu vurgulayan katılımcılar eşleriyle herhangi bir sorun yaşadığında da köken aileleri ile bunu paylaşarak destek aldıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırma kapsamındaki nicel çalışmada karar alırken köken ailesine danışanların destek kanallarına başvurmalarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgu nitel veri ile örtüşmektedir. Evlilikte yaşanan problemlerin her birinin kendine has özelliklerinin olduğu akılda tutularak problemlerle başa çıkmanın da tek bir yolu olmadığı, kimi zaman farklı başa çıkma tarzlarının problemin çözümünde etkili olabileceği unutulmamalıdır (Özgül, 2017). Eşler arasındaki çatışma ile başa çıkmada işlevsel olan bazı kurallar mevcuttur. Bunlar, gerçekleri kabul etme, beklenmedik olaylara hazırlıklı olma ve yardım istemidir. Yardım isteme, eşlerin kendi çabaları ve aile imkanları ile çözümlenemedikleri problemler karşısında uzman kuruluş ve kişilerden, güvенеbileceği kişilerden destek alması anlamına gelmektedir (Bilen, 2009). Olçay-Gül ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada, ailelerin travma sonrası stres belirtileri ile sosyal destek düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, travma sonrası stres belirtileri ile aileden, arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı fakat negatif bir ilişki bulunmuştur. Koerner ve Maki (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, köken ailedeki konuşma etkileşim kalıbı ile aile sosyal desteği arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, aile sosyal desteği ile çocuklarının romantik ilişkilerinde algılanan sosyal destek arasında ilişki

bulunmuştur. Bu durum sosyal desteğin köken ailelerde edinilen kişilerarası bir beceri olabileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, karar alırken köken ailesine danışan kişilerin köken ailelerinden daha sık sosyal destek istedikleri görülmüştür. Köken aileden alınan sosyal desteğin içeriği çok önemlidir. Bu destek eğer evli kişilerin mantıklı çözüm yolları bulmalarını teşvik edecek yönde ise yararlı olabilirken; geçici duygusal rahatlama ya da eşler arasında taraf tutma şeklinde olursa ya sorunun görmezden gelinmesini arttırabilir ya da sorunun çözülmesi zor bir duruma gelmesine neden olabilir. Bu nedenle, köken aileden alınan sosyal desteğin içeriği nitelik bakımından oldukça önem arz etmektedir.

Sonuç olarak evlilikte başa çıkma tarzlarının incelendiği bu çalışmada çalışma kapsamındaki örneklem grubu için nicel aşamadan elde edilen bulguların nitel aşamadan elde edilen bulguları cinsiyet, evli kalma süresi, karar alırken köken aileye danışıp danışmama değişkenleri bağlamında genel olarak açıkladığı görülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu başlıkta araştırma sürecinde elde edilen tecrübelerden yararlanılarak araştırmacılara yönelik ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Bu araştırma kapsamında çocuğun ailedeki başa çıkma tarzlarına yönelik etkisi incelenmemiştir. Fakat bazı katılımcı görüşleri çocuk sahibi olmanın bazı başa çıkma tarzlarını tercih etmede etkili olduğu yönündedir. Bu nedenle evlilikteki başa çıkma tarzları çocuk sahibi olan ve olmayan kişilerle incelenebilir.
- Bu çalışmada incelenen başa çıkma tarzları ailede karşılaşılan günlük stres kaynaklarına yönelik olanlardır. Fakat, daha spesifik problemler karşısındaki başa çıkma tarzları incelenmemiştir. Sonraki araştırmalarda, daha özelleştirilmiş problemler incelenebilir. Örneğin, aile bireylerinden birisindeki kronik hastalık karşısındaki başa çıkma tarzları incelenebilir.
- Sonraki araştırmalarda, evlilikte en sık karşılaşılan sorunlar ile eşler tarafından tercih edilen başa çıkma tarzları incelenebilir.
- Bu çalışma kapsamında sosyo ekonomik düzeye ve eğitim seviyesine yönelik bir inceleme yapılmamıştır. Eşlerin aralarındaki problem karşısında hangi başa çıkma

tarzını tercih ettiklerinin belirlenmesinde sosyo ekonomik düzey ve eğitim seviyesi incelenebilir.

- Bu araştırma kapsamında geliştirilen evlilikte başa çıkma tarzları ölçeğinin toplam puanı yoktur. Fakat her alt boyuta ait toplam puanlar bulunmaktadır. Araştırmacılar, ölçeğin tamamını kullanmadan da bazı alt boyutları kullanarak araştırmalarını zenginleştirebilirler.
- Araştırma kapsamında İstanbul'da yaşayan evli kişiler incelenmiştir. Ülkemizin farklı bölgelerinde yaşayan örneklem grupları ile karşılaştırmalı bir çalışma yapılabilir. Böylece kültürel farklılıkların başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Evlilikteki başa çıkma tarzları bağlamında yapılan fenomenolojik nitel araştırma ile dört ana tema elde edilmiştir. Fakat başa çıkma tarzları farklı nitel çalışmalar ile daha detaylı incelenebilir.
- Bu araştırmada geliştirilen evlilikte başa çıkma tarzları ölçeği kullanılarak evlilikteki başa çıkma tarzları, empati, kişilik tipleri, bağlanma tarzları gibi farklı değişkenler ile incelenebilir.
- Evli kalma süresi fazla olan ve aynı zamanda evlilikteki mutluluk düzeyi ve/veya iyi oluşu yüksek olan kişilerle başa çıkma tarzlarına yönelik bir nitel çalışma yapılabilir. Böylece mutlu ve uzun evliliklerde sık tercih edilen başa çıkma tarzlarının tespiti yapılabilir. Bu bulgu aynı zamanda uygulayıcılar için de anlamlı ve kullanışlı olabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Araştırma kapsamında geliştirilen evlilikte başa çıkma tarzları ölçeği psikolojik danışma için başvuran çiftlerde kullanılabilir. Böylece eşlerin sık tercih ettikleri başa çıkma tarzları hakkında kısa sürede bir fikir sahibi olunabilir. Bu sayede zamandan tasarruf edilebilir.
- Psikolojik danışma seanslarında evlilikte başa çıkma tarzları ölçeği kullanılarak eşlerin tercih ettikleri başa çıkma tarzları hakkında farkındalık kazanmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Evli kişiler ile yapılabilecek başa çıkma tarzları hakkında farkındalık kazanma ve işlevsel çabaları içeren başa çıkma tarzlarını artırma konulu grupla psikolojik danışma ve/veya psiko eğitim çalışmalarında evlilikte başa çıkma tarzları ölçeği ön test ve son test olarak uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Akça-Koca, D. ve Yukay-Yüksel, M. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *International Journal of Field Education*, 3 (1), 1-19.
- Akça-Koca, D. (2021). *Evlilikte benlik genişlemesinin karma yöntemle incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akçam, F. (1996). *Çalışan eşlerin, kadının ev dışında çalışması 'yla, erkeklerin, ev dışında çalışan eşleri 'yle ve çalışan kadınların kendileri 'yle ilgili görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi SosyalBilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akdağ, M. (2011). SPSS'de İstatistiksel Analizler. <https://cms.inonu.edu.tr/uploads/old/5/1328/spss-testleri.doc>.
- Akın, M.(2008). Örgütsel destek, sosyal destek ve iş/aile çatışmalarının yaşam tatmini üzerindeki etkileri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(25), 141-171.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Altıntaş, H. (2018). *Psikoloji sözlüğü*. Akçağ Basım Yayım.
- Aluş, Y. (2016). *Türkiye toplumu ailesinde eşler arası mutluluk algısı ve beklentileri: Sakarya ili örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ambert, A. (1997). *Parents, children, and adolescents: Interactive relationships and development in context*. Haworth.
- Anderson, S.A., Sabatelli, R. M., & Kosutic, I. (2013). Systemic and ecological qualities of families. In G. W. Peterson, K R. Bush (Eds.), *Handbook Of Marriage And The Family* (3rd ed.; pp. 121–138). Springer.
- Aponte, H. J., & VanDeusen, J. M. (1981). Structural family therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook Of Family Therapy* (pp. 310-360). Brunner-Mazel.

- Arditti, J. A. (2014). *Family problems: Stress, risk, and resilience*. Wiley Blackwell.
- Atçeken, M. (2014). Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcu, A. (2021). *Test geliştirmede modern yaklaşımlar: R istatistik programı uygulamaları*. Nobel.
- Avşaroğlu, S. (2010). Aile içi ilişkiler ve iletişim. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası İlişkiler Ve Etkili İletişim İçinde* (ss. 283-309). Pegem Akademi.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, E. (2017). *Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Babaoğlu-Akdeniz, E. (2012). Meme kanseri olan evli kadın hastaların eşler arası uyum ve baş etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(2),53-60.
- Baltes, B. B. & Heydens-Gahir, H. A. (2003). Reduction of work-family conflict through the use of selection, optimization, and compensation behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1005-1018.
- Barnett, R. C., Garreis, K. C., & Brennan, R. T. (2008). Wive's shift work schedules and husbands' and wives' well-being in dual-earner couples with children: Within-couple analysis. *Journal of Family Issues*, 29, 396-422.
- Barnhill, L. R. (1979). Healthy family systems. *The Family Coordinator*, 28(1), 94-100.
- Bayer, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Bélanger, C., Sabourind, S., & El-Baalbakiab, G. (2012). Behavioral correlates of coping strategies in close relationships. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 449-460, <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.499>.

- Bilen, M. (2009). *Sağlıklı insan ilişkileri*. Anı Yayınları.
- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects? *Journal of Family Psychology*, *22*(1), 11–20. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.11>.
- Broman, C., Riba, M., & Trahan, M. (1996). Traumatic events and marital well-being. *Journal of Marriage and Family*, *58*(4), 908-916. <https://doi.org/10.2307/353979>.
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, *54*, 34-49.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping—systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, *47*, 137-140.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives On Dyadic Coping* (pp. 33-49). American Psychological Association.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). Stress und coping als prädictoren für scheidung: eine prospektive fünf-jahres-längsschnittstudie [stress and coping as predictors of divorce: a 5-year prospective study]. *Zeitschrift für Familienforschung*, *12*, 5–20.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N. ve Pihet, S. (2008). Relative contributions of treatment-related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *Journal of Divorce and Remarriage*, *50*(1), 1-21 <https://doi.org/10.1080/10502550802365391>.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, *20*(3), 485-493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, *53*(5), 477–484.

- Boss, P. G. (1980). Normative family stress: Family boundary changes across the life-span. *Family Relations*, 29(4),445-450.
- Boss, P. (1987). Family stress (pp. 695-723). In M. B. Sussman (Eds.). *Handbook of Marriage and the Family*. Plenum Press.
- Boss, P. (2002). *Family stres management: A contextual approach* (2nd edition). Sage.
- Bouchard, G. (1998) Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology*, 12 (1), 112-131.
- Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463-474. <https://doi.org/10.2307/353040>.
- Boysan, M. (2012). Stresli durumlara başa çıkma envanteri kısa formu'nun (SDBÇE-21) klinik dışı Türk örnekleminde geçerliliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25,101-107.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü* (4. Basım). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychological Bulletin*, 112(1), 39–63. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.39>
- Bush, K. R., Price, C.A., Price, S. J. & McKenry, P.C. (2017). Families coping with change: A conceptual overview. In C. A. Price, K. R. Bush & S. J. Price (Eds.), *Families and Change: Coping With Stressful Events And Transitions* (pp. 27-54). Sage.
- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N. T. (2007). Yakın ilişkilerde çok boyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *DTCF Dergisi*, 47(2), 130-145.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Pegem Akademi.

- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözüme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Canel, A. N. (2019). Türkiye’de Aile, Evlilik Yapısı ve Boşanmaların Son Yıllara Dayalı Veriler Üzerinden İncelenmesi ve Boşanma Danışmanlığı Açısından Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar. M. B. Minaz (Ed.), *Eğitim Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler içinde* (ss. 25-46). Gece Akademi.
- Cannon, C. A. ve Cavanaugh, J. C. (1998). Chronic illness in the context of marriage: A systems perspective of stress and coping in chronic obstructive pulmonary disease. *Families, Systems, and Health*, 16(4), 401–418. <https://doi.org/10.1037/h0089865>
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>.
- Carver, C. S., Sheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Catherall, D. R. (2005). *Family stressors: Interventions for stress and trauma*. Brunner-Routledge.
- Chen, Z., Fiske, S.T. & Lee, T.L. (2009). Ambivalent sexism and power-related gender-role ideology in marriage. *Sex Roles*, 60, 765–778. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9585-9>.
- Crane, D. R., & Mead, D. E. (1980/2007) The marital status inventory: Some preliminary data on an instrument to measure marital dissolution potential. *The American Journal of Family Therapy*, 8(3), 31 - 35, <https://doi.org/10.1080/01926188008250362>.
- Creswell, J.W. (2006). *Understanding mixed methods research*, (Chapter 1). Available at: http://www.sagepub.com/upm-data/10981_Chapter_1.pdf.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. SAGE.

- Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. P. (2015). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi* (Y. Dede ve S. B. Demir, Çev.Ed.). Anı.
- Cohler, B. (1991). The life story and the study of resilience and response to adversity. *Journal of Narrative and Life History, 1*, 169–200.
- Cope, D. N., & Wolfson, B. (1994). Crisis intervention with the family in the trauma setting. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation, 9*(1), 67-81. <https://doi.org/10.1097/00001199-199403000-00009>.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (7. edition). Thomson Learning Academic Resource Center.
- Coontz, S. (2008). *The way we really are: Coming to terms with America's changing families*. Basic Books.
- Curran, D. (1987). *Stress and the healthy family: How healthy families control the ten most common stresses*. Perennial Library.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Geliştiren anne-baba*. Remzi.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkiyel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (39), 13-23.
- Çamur-Duyan, G., Acar, H., Baykara-Acar, Y. ve Karataş, K. (2007). Boşanmış kadınların yaşam öyküleri ve yoksullukla baş etme biçimleri. *Kriz Dergisi, 15* (1), 25-38.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, H., Başer Baykal, N. ve Kılıç Memur, H. N. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 8*(1), 379-406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.1s.16m>.

- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çelik, M. ve Yazgan-İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.
- David, H. P. (1978). Healthy family functioning: A cross-cultural appraisal. *Bulletin of the World Health Organization*, 56 (3), 327-342.
- Davies, P. (2000). Contributions from qualitative research. In H. T. Davies, M. N. Sandra, & P. Smith (Eds). *What Works? Evidence-Based Policy And Practice In Public Services* (s. 291- 316). Policy Press.
- Dewe, P., & Trenberth, L. (2004). Work stress and coping: Drawing together research and practice. *British Journal of Guidance and Counseling*, 32(2), 143–156.
- Doğan-Bulut, N. ve Asan, A. (2020). Evli bireylerin aile yaşam döngüsü basamaklarında algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3 (1) , 61-78.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Durualp, E., Kaytez, N. ve Aykanat-Girgin, B. (2017). Evlilik doyumunu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 129-138.
- Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017). Aile Stresörleri ile Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması (ASBYÖ). 1.Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumu (ISCER), Antalya.
- Elliot, D. J., Trief, P. M. ve Stein, N. (1986). Mastery, stress, and coping in marriage among chronic pain patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 9, 549–558.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.

- Erdoğan-Taycan, S. ve Çepik-Kuruoğlu, A. (2013). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25 (1), 9-18.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Eröz, M. ve Güler, A. (1998). *Türk ailesi*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15, 226-237.
- Farley, F. (1990). Type "T" behavior and families: introduction and background to a new theory. *Family Psychologist*, 6, 24-34.
- Figley, C. R. (1983). Catastrophes: An overview of family reactions. In C. R. Figley & H. I. McCubbin (Eds.), *Stress And The Family, Vol. II: Coping With Catastrophe* (pp. 3-20). Brunner/Mazel.
- Figley ve McCubbin'a (1983). *Stres and the family: Coping with catastrophe*. Brunner/Mazel.
- Finlay, L. (2002). Outing the researcher: The provenance, process and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12 (4), 531-545.
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. Wiley-Blackwell.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S.(1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Garip, E.S. (2010). 5-6 yaş döneminde, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocuğu olan eşlerin çocuk yetiştirme stilleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Genç, Y., ve Veli-Baki, S. (2017). Eşler arası çatışmaya neden olan faktörler. *Electronic Turkish Studies*, 12(21), 299-314.

- Gladding, S. T. (2011). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Glesne, C. (2015). *Nitel araştırmaya giriş*. (A. Ersoy ve P. Yalçınoğlu, Çev.). Anı.
- Glenn, N.D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*, 53, 261-270.
- Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255–274.
- Groenewald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated, *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 42-55. <https://doi.org/10.1177/160940690400300104>
- Gonzales, N. A., Fabrett, F. C., & Knight, G. P. (2009). Psychological impact of Latino youth acculturation and enculturation. In F. A. Villaruel, G. Carlo, M. Azmitia, J. Grau, N. Cabrera, & J. Chahin (Eds.), *Handbook of U.S. Latino Psychology* (pp. 115–134). Sage.
- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16(3), 421-435. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x
- Gottman, J. ve Silver, N. (2006). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. (S.S. Gül, Çev.). Varlık Yayınları.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication and Technology Journal*, 30 (4), 233-252.
- Güre, A. (2012). Evlilik ilişkisi ve ana babalık. M. Sayıl ve B. Selçuk (Ed.), *Ana Babalık: Kumar ve Araştırma içinde* (s. 365-400). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Harrington, D. (2009). Assessing Confirmatory Factor Analysis Model Fit and Model Revision. *Confirmatory Factor Analysis*. Oxford University Press.

- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103>.
- Hayward, M. ve Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Helms, H. M., Hengstebeck, N. D., & Demo, D. H. (2017). Everyday hassles and family relationships. In C. A. Price, K. R. Bush & S. J. Price (Eds.), *Families And Change: Coping With Stressful Events And Transitions* (pp. 56-82). Sage.
- Henson, R. K., & Roberts, J. K. (2006). Use of exploratory factor analysis in published research: Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 393-416.
- Hertzog, S. M. (2011). *Is marriage good for your health? The influential role of marital quality and life events on individual-level health and well-being* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3429830).
- Hill, R. (1958). 1. Generic Features of Families under Stress. *Social Casework*, 39(2-3), 139-150. <https://doi.org/10.1177/1044389458039002-318>.
- Hobfoll, S. E., Cameron, R. P., Chapman, H. A., & Gallagher, R. W. (1996). Social support and social coping in couples. In G. R. Pierce, B.R. Sarason, I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of Social Support and the Family* (pp. 413-434). Plenum Press.
- Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Ben-Porath, Y., & Monnier, J. (1994). Gender and coping: The Dual-Axis Model of Coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1), 49-82.
- Huang, W. J. (2005). An Asian perspective on relationship and marriage education. *Family Process*, 44(2), 161-173. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00051.x>.
- Igbo, H. I., Grace, A. R., & Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496.

- Imamura, A. E. (1990). Strangers in a strange land: Coping with marginality in international marriage. *Journal of Comparative Family Studies*, 21(2), 171-191.
- Imber-Black, E. (2012). The value of rituals in family life. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 483–497). Guilford Press.
- Johnson, B., & Turner, L. A. (2003). Data collection strategies in mixed methods research. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook Of Mixed Methods In Social And Behavioral Research* (pp. 297-319). Sage.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7): 14-26.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kandiyoti, D. (1984). *Aile yapısında değişim ve süreklilik: Karşılaştırmalı bir yaklaşım. Türkiye’de ailenin değişimi, toplumbilimsel incelemeler*. Türk Sosyal Bilimler Derneği Yayınları.
- Kaner, S. (2001). Aile stresini değerlendirme ölçeği. Faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 34 (1), 1-10.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumuna üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24–29.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.

- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Marriages in context: Interactions between chronic and acute stress among newlyweds. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenman (Eds.), *Couples Coping With Stres: Emerging Perspectives On Dyadic Coping* (pp. 13-32). American Psychological Association.
- Kaslow, F. W., & Hammerschmidt, H. (1992). Long-term “good” marriages: The seemingly essential ingredients. *Journal of Couples Therapy*, 3, 15-38.
- Kaslow, F. W., & Robison, J. A. (1996). Long-term satisfying marriages: perceptions of contributing factors. *The American Journal of Family Therapy*, 24(2), 153-170, DOI: 10.1080/01926189608251028.
- Kayser, K. (1996). The marital disaffection scale: an inventory for assessing emotional estrangement in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 24(1), 83-88. <https://doi.org/10.1080/01926189508251019>.
- Kendir, M. E. ve Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113.
- Kılıçarslan, S. ve Parmaksız, İ. (2020). Çift ilişkilerinde şiddet: İlişkisel faktörler, köken aile deneyimleri ve baş etme stratejileri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* 8(3), 920-949. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.3s.7m>.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296>.
- Koca-Ballı, A. İ. ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(4), 127-139.
- Koerner, A. F., & Maki, L. (2004, July). Family communication patterns and social support in families of origin and adult children’s subsequent intimate relationships. In International association for relationship research conference (pp. 22-5).

- Kotowska, I.E., Matysiak. A., Styrac. M., Pailhé. A., Solaz. A., Vignoli. D. (2010). *Second European Quality of Life Survey: Family Life and Work. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Office for Official Publications of the European Communities.*
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25-35.
- Kuzu, A. (2017). *Evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve mizaç arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Landis, M., Wight, M. P., Martin, M. ve Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26, 39-47. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000077>
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method.* Pearson Education.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis.* Springer.
- Lazarus, R. S.& Folkman,S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* Springer.
- Lindgren, K. N., & Coursey, R. D. (1995). Spirituality and serious mental illness: A two-part study. *Psychological Rehabilitation Journal*, 18, 93–111.
- Löbmann, R., Greve, W., Wetzels, P., & Bosold, C. (2003). Violence against women: Conditions, consequences, and coping. *Psychology, Crime & Law*, 9 (4) 309-331.
- Manju. (2016). Marital adjustment and depression. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 44- 51. <https://doi.org/10.25215/0304.061>.

- Marks, I. (2004). Sacred practices in highly religious families: Christian, Jewish, Mormon, and Muslim perspectives. *Family Process*, 43(2), 217–231.
- McCubbin, H. I. ve Figley, C. R. (1983). Bridging normative and catastrophic family stres. In H.I. McCubbin & C. R. Figley (Eds.), *Stress And The Family*. Brunner-Mazel.
- McCubbin, L. D., & McCubbin, H. I. (2013). Resilience in ethnic family systems: A relational theory for research and practice. In D. S. Becvar (Ed.), *Handbook Of Family Resilience* (pp. 175–195). Springer.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: the double ABCX model of adjustment. *Marriage and Family Review*, 6(1), 7–37.
- Menaghan, E. (1982). Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 220-234. <https://doi.org/10.2307/2136631>.
- Menaghan, E. G. (2003). Stress. (pp.1573-1579) In J. J. Ponzettin (Ed.) *International Encyclopedia of Marriage and Family (Volume 4)*. Macmillan.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (2016). *Nitel veri analizi* (2. baskı). (S. Akbaba Altun ve A. Ersoy, Çev.). Pegem Akademi.
- Miller, S. (2003). Analysis of phenomenological data generated with children as research participants. *Nurse Research*, 10(4), 68-82.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Nobel Akademik.
- Moutakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications.
- Myers, S. (2006). Religious homogamy and marital quality: Historical and generational patterns. *Journal of Marriage and the Family*, 68(2), 292–304.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86, 482–493.

- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2007). Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 594-607.
- Noller, P. (1995). Parent-adolescent relationships. In M. A. Fitzpatrick & A. L. Vangelisti (Eds.), *Explaining Family Interactions* (pp. 77-111). Sage.
- Norusis, M. J. (2005). *SPSS guide to data analysis*. Prentice Hall.
- Nystul, M. S. (2016). *Introduction to counseling: an art and science perspective* (5th Ed.). Sage.
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551-559. <https://doi.org/10.1037/a0020836>.
- Payot, J. (2019). *İrade terbiyesi*. (H. Alp, Çev.). Ediz Yayınevi.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>.
- Pearlin, L. I., & Skaff, M. M. (1998). Perspectives on the family and stress in late life. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging And Mental Health: An Integrative Approach* (pp. 323-340). Plenum
- Peterson, G. W. (2017). Conceptualizing parental stress with family stress theory In C. A. Price, K. R. Bush & S. J. Price (Eds.), *Families And Change: Coping With Stressful Events And Transitions* (pp. 84-114). Sage.
- Prandy, K., & Lambert, P. (2003). Marriage, social distance and the social space: An alternative derivation and validation of the cambridge scale. *Sociology*, 37(3), 397-411. <https://doi.org/10.1177/00380385030373001>.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods (R. S. Valle & S. Halling, Eds.). In *Existential-Phenomenological Perspectives In Psychology* (pp. 41-60). Springer.

- Pollina, L.K ve Snell, W.E. (1999). Coping in intimate relationships: Development of the multidimensional intimate coping questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 133-144.
- Ravid, R. (1994). *Practical statistics for educators*. University Pres in America.
- Rosino, M. (2016). *ABC-X model of family stress and coping*. In: *the wiley blackwell encyclopedia of family studies*, Vol. 4 (pp. 1–6). C.L. Shehan, John Wiley & Sons, Inc.
- Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
- Rutter, M., Giller, H. & Hagel, A. (1998) *Antisocial behavior by young people*. Cambridge University Press.
- Sabatelli, R. ve Bartle, S. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational and analytical issues. *Journal of Marriage and Family*, 57 (4), 1025-1039. <https://doi.org/10.2307/353420>.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn alguları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Satir, V. (1975). You as a change agent. In V. Satir, J. Stachowiak, & H. A. Taschman (Eds.), *Helping Families to Change* (pp. 37-63). Jason Aronson.
- Satir, V. (2016). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı* (1. basım). (S. Yeniçeri, Çev.). Beyaz Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1988).

- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47- 60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Segrin, C. ve Flora, J. (2005). *Family communication*. Lawrence Erlbaum Associate.
- Sezgin, O. (2019). *Eğitim: Kavram ve kuram* (2. Basım). Kalem Vakfı Yayınları.
- Stinnett, N., & DeFrain, J. (1985). *Secrets of strong families*. Little, Brown.
- Story, L. B. ve Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1139-1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.10.002>
- Smith, J. A., Eatough, V. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In E. Lyons ve A. Coyle (Eds.). *Analysing Qualitative Data in Psychology*. (pp. 35-50). SAGE.
- Smith, J. D., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009), *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Snyder, D. K. (1987). Marital satisfaction inventory. In N. Fredman ve R. Sherman (Ed.), *Handbook of Measurements for Marriage and Family* (ss. 65-71). Brunner/Mazel.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözüme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Suhr, D. (2006). Explatory or Confirmatory Factor Analysis?, Proceedings of the 31st Annual SAS? Users Group International Conference. Cary, NC: SAS Institute Inc., Paper Number: 200-231.
- Süleymanov, A. (2009). Çağdaş Türk toplumlarında aile ve evlilik ilişkileri. *Aile ve Toplum*, 11(5), 7-17.
- Sümbüloğlu, K. ve Akdağ, B. (2009). *İleri biyoistatistiksel yöntemler*. Hatipoğlu.
- Şahin, N. H. ve Durak, A.(1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: Karma bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tabrizi, M. (2008). Validation of marriage satisfaction inventory. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 9(34), 117-142.
- TDK *Türkçe Sözlük* (2005). Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed methodology: combining qualitative and quantitative approaches. applied social research methods series* (Vol.46). Sage.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evli kalma süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, S. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. Basic Books.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (65), 40-52.
- Teddlie, C., & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100.
- Temeloğlu, E. (2014). *Çiftlerden birisi eksen 1 tanısı almış evli bireylerin evlilik uyumlarının, patolojiye dair atıfları, kontrol odakları ve baş etme yolları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Textor, M. R. (1989). The “healthy” family. *Journal of Family Therapy*, 11(1), 59-75. <https://doi.org/10.1046/j..1989.00333.x>.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.

- Thoits, P. A. (1983). Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychological Stress* (pp. 33–103). Academic Press.
- Tolan, B. (1990). *Geleneksel aileden çağdaş aile yapısına doğru* (Der. B. Dikeçliçil, A. Çiğdem).(ss.493-507). T.C. Başbakanlık Yayınları.
- Topham, G. L., Larson, J. H., & Holman, T. B. (2005). Family-of-origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101-121.
- Turan, F. (2015). *Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi), Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Duygudaşlık ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-41.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum*, 3(9), 61- 68.
- Türküm, S. (2000). *Anne Baba Eğitimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Olçay-Gül, S., Olgunsoylu, B. ve Ünal, Y. (2015). Yetersizliği olan ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ailelerin travma sonrası stres belirti ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32), 221-245.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Özbey, S. (2012). Eşlerin algıladıkları sosyal desteğin ailenin bazı özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 167-181.
- Özer, A. ve Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2),11-24.
- Özguven, İ.E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi* (4. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Özguçurlu, K. (2013). *Evlilik raporu*. Altın Kitaplar.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.
- Walsh, F. (1994). Healthy family functioning: Conceptual and research developments. *Family Business Review*, 3(2), 175-198.
- Walsh, F. (2008). Religion, spirituality, and the family: Multi-faith perspectives In F. Walsh (Ed.) *Spiritual Resources In Family Therapy*. (2nd ed., pp. 3-30). The Guilford Press.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Wamboldt, E, & Reiss, D. (1989). Defining a family heritage and a new relationship identity: Two central tasks in the making of a marriage. *Family Process*, 2, 317-335. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1989.00317.x>.
- Weiss, R. L., & Cerreto, M. C. (1980/2007). The marital status inventory: Development of a measure of dissolution potential, *The American Journal of Family Therapy*, 8(2), 80-85. <https://doi.org/10.1080/01926188008250358>.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75, 26–35. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>.
- Wheaton, B. (1999). Social stress. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook Of The Sociology Of Mental Health* (pp. 277–300). Kluwer Academic/Plenum.

- Willig, C., & Rogers, W. S. (2013). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.
- Wright, L. M., & Bell, J. M. (2009). *Beliefs and illness: A model for healing*. 4th Floor Press
- Wu, G., Yin, T., Yang, J., Xu, W., Zou, Y., Wang, Y., & Wen, J. (2014). Depression and coping strategies of Chinese women undergoing in-vitro fertilization. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 183, 155-158.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 67-80.
- Zohrabi, M. (2013). Mixed method research: instruments, validity, reliability and reporting findings. *Theory and Practice in Language Studies*, 3 (2), 254-262.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmada evlilikte başa çıkma tarzları incelenmektedir. Görüşmenin yaklaşık 50 dakika süreceği varsayılmaktadır. Yaptığımız görüşmede ses kayıt cihazı vasıtasıyla konuştuklarımız kaydedilecektir. Görüşme sırasında istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilme hakkınız vardır. Bu görüşmeden elde edilecek tüm veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup hiçbir şekilde adınız- soyadınıza veya herhangi bir kimlik bilginize yer verilmeyecek ve bu bilgileriniz hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı tercih ediyorsanız **“Bu formu okudum, anladım ve görüşmeye katılmayı gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum”** cümlesinin altına imzanızı atınız.

“Bu formu okudum, anladım ve görüşmeye katılmayı gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.” ()

Katılımcının Adı-Soyadı:

Telefon No:

E-posta Adresi:

Tarih:

İmzası:

Araştırmaya katılanların kimlik bilgilerini gizli tutacağımı ve araştırma kapsamı dışında başka bir amaçla kullanmayacağımı taahhüt ediyorum. ()

Araştırmayı Yapan: Zehra Eminoğlu

Telefon No:

E-posta Adresi:

Tarih:

İmza:

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı,

Doktora Öğrencisi

Ek-2: Nitel Aşama Görüşme Soruları

1. Kaç yıldır evlisiniz?
2. Kaç yaşındasınız?
3. Eğitim durumunuz nedir?
4. Çalışıyor musunuz?
5. Eşiniz ile nasıl tanıştınız? Nasıl evlenmeye karar verdiniz? Çocuğunuz var mı, varsa kaç tane?
6. Evliliğinizi nasıl tanımlarsınız? Bir meyve olsaydı hangi meyve olurdu, tadı, kokusu, görüntüsü nasıl olurdu?
7. Evlilik hayatınızda sizin, eşinizin, (varsa) çocuk (larınızın) ne tür sorumlulukları vardır?
8. Bu sorumluluklar kime, (neye) karşıdır? Sorumluluğunuzu yerine getirmek ve getirememek size kendinizi nasıl hissettirir?
9. Eşiniz evliliğiniz ile ilgili sorumluluklarını yerine getirdiğinde ve getirmediğinde kendinizi nasıl hissedersiniz?
10. Eşiniz ile bir problem yaşadığınızda ne yaparsınız, eşiniz ne yapar? Eşiniz ile tartıştığınızda ne yaparsınız? Eşiniz ne yapar?
11. Eşiniz ile bir problem yaşadığınızda birine anlatır mısınız, evet ise bu kim olur? Eşinizle ilgili bir problem yaşadığınızda çözmek için ne yaparsınız? Karı koca arasındaki problemleri uzman olmayan üçüncü kişilere, bir yakınınıza anlatmayı uygun bulur musunuz? Eğer uzman olmayan kişilere anlatırsanız, onların söylediklerini aynen uygular mısınız?
12. Eşiniz ile bir problem yaşadığınızda kimden destek alırsınız, probleminiz ile ilgili manevi kanallara başvurur musunuz? Manevi alan size bir çözüm yolu sunar mı, nasıl? Rahatlamak için yaptığınız belli bir manevi ve/veya dini ritüel (duygu, düşünce, davranış) var mı?
13. Başvurduğunuz bu manevi, dini ritüeli (duygu, düşünce, davranış) ne zamandan beri uyguluyorsunuz? (evlenmeden önce de zor durumlarda uygular mıydınız?) Bu yöntem sizin ve eşinizin üzerinde nasıl bir etki gösteriyor?
14. Eşiniz ile yaşadığınız problemi çözmek için evliliğiniz için en doğru olarak gördüğünüz yola (yönteme-baş etme tarzına) nasıl karar verirsiniz?, hangi kaynaktan beslenerek bu kararı verirsiniz?

15. Verdiğiniz kararı uygularken kararlı davranır mısınız, yoksa karşılaştığınız herhangi bir olumsuzlukta verdiğiniz karardan vazgeçer misiniz? Bu size kendinizi nasıl hissettirir?(her defasında benzer durumu yaşar mısınız?) Verdiğiniz bu kararı durdurmanız (sonlandırmanız) gerektiği durumda uyguladığınız bu yöntemi kolaylıkla durdurabilir misiniz, yoksa durdurmakta zorlanır mısınız? Bu size kendinizi nasıl hissettirir?
16. Eşiniz ile yaşadığınız problemleri çözmek için uyguladığınız yol-yöntem- gidiş yolu hep aynı mıdır, benzer midir? İşe yarayan bir yönteminiz olsa bile sürekli farklı yollar mı arar mısınız?
17. Ailenizi huzursuz edecek kadar önemli bir probleminiz kadar etkili olan fakat ailenizin mutluluğunu sağlayan bir şey var mıdır?
18. Eşinizin bazı olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını tolere edebilecek kadar olumlu yönleri var mıdır? Nelerdir?
19. Görüşmemiz boyunca benim size sormadığım, ailenizde zorluklarla karşılaştığınızda nasıl başa çıktığınız ile ilgili söylemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

Ek-3: Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Eşimle bir problem yaşadığımda...		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1.	Eşimle problem hakkında konuşurum.					
2.	Problem büyümeden çözmek için çabalarım.					
17.	Hiçbir şey yokmuş gibi davranırım.					
27.	Eşime bağırrım.					
28.	Aniden öfkelenirim.					
35.	Sadece rahatlamak için problemimi yakın arkadaşşıma anlatırım.					

Ek-4: Evlilik Fakındalığı Ölçeği

	1.Hiçbir zaman	2.	3.	4.	5.	6.	7. Her zaman
1.Hatalı davrandığımda eşimden özür dilerim.							
2.Eşime her zaman yanında olduğumu hissettiririm.							
3.Eşimin olumsuz eleştirilerine karşı bir noktaya kadar hoşgörölü davranırım.							
4.Düşüncesine katılmasam bile, eşim için önemli olan konulara saygı gösteririm.							
20.Eşimle birçok konuda ortak paydada buluşabiliyoruz.							
21.Uyumlu bir çift olduğumuzu düşünüyorum.							

Ek-5: Evlilik Farkındalığı Ölçeği Uygulama İzni

Ölçek İzni Hk. Gelen Kutusu x

Zehra Eminoğlu

6 Eyl 2021 11:20

Alici: yahya ▾

Yahya Hocam merhaba,

Geliştirmiş olduğunuz Evlilik Farkındalığı Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanabilir miyim?

Zehra Eminoğlu

yahya şahin

📧 6 Eyl 2021 16:17

Alici: ben ▾

Merhaba Hocam,
ölçek maddeleri ektedir. Çalışmanızda kullanabilirsiniz

Yahya ŞAHİN
Fırat Üniversitesi

