ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE İLİŞKİLERDE YÜKLEMELERİN EVLİLİK UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Pınar Selin Gözeler

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans / Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eylül, 2018

ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE İLİŞKİLERDE YÜKLEMELERİN EVLİLİK UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Pınar Selin Gözeler

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans / Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eylül, 2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Pınar Selin GÖZELER'in **"Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkilerde Yüklemelerin Evlilik uyumu ile İlişkisi"** başlıklı tezi 28/09/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi **oy birliğiyle / oy çokluğuyla, başarılı / başarısız** olarak kabul edilmiştir.

Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN	.....
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Meral ÖZDEMİR	.....
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bahar KÖSE KARACA	.....

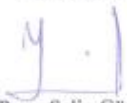
Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu tezin bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

22/10/2018



Pınar Selin Gözeler

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans ve yüksek lisans öğrenim hayatım boyunca bilgi ve tecrübesini cömertçe paylaşan, meslek hayatımda ve süpervizyon sürecinde bilgilerinden ve deneyimlerinden faydalandığım, tezimle ilgili aydınlatıcı geri bildirimleri ile çalışmamda katkısı büyük olan kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Kuntay Arcan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimde kullandığım iki ölçeğin de Türkçe uyarlamalarını yapmış olan yüz yüze tanışma fırsatını henüz bulamadığım evlilik ile ilgili ülkemizde yaptığı çalışmalarla alana büyük katkı sağladığını düşündüğüm Prof. Dr. Şennur Tutarel Kışlak'a ölçeklerle ilgili kafamın karıştığı noktalarda sorularıma verdiği aydınlatıcı cevaplarıyla tez yazım sürecimi hızlandırdığı için teşekkürlerimi sunarım.

Çift ve Aile Terapisi eğitimini aldığım, takıldığım vakalarda beni süpervize eden tez sürecimde mental olarak yorulduğum zamanlarda bana olan inancı ve destekleyici tavrı ile sürecimdeki ve hayatımdaki katkısı büyük olan sevgili hocam Dr. Öğretim Görevlisi Murat Dokur'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatı paylaştığım, sevgili eşim Ozan Akçora' ya yüksek lisans eğitimimin başından beri gösterdiği özveri, anlayış ve verdiği destek için ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki varsın…

Hayatım boyunca sevgilerini ve desteklerini hep hissettiğim, maddi manevi her zaman yanımda olan, aile olmayı öğrendiğim sevgili annem Suzan Gözeler ve sevgili babam Murat Gözeler'e, hayatımı kolaylaştıran, paylaşmayı öğrendiğim ve her gün sayelerinde yeni şeyler keşfedip birlikte büyüdüğümüz en yakın iki arkadaşım olan kız kardeşlerim Çınar ve Betül Gözeler'e çok teşekkür ederim. Siz olmasaydınız hayat çok renksiz olurdu.

Yüksek lisans öğrenim hayatımda yollarımızın kesiştiği, tez sürecimde her daim yanımda olan, yardımlarını, arkadaşlığını ve desteğini her zaman hissettiğim meslektaşım, arkadaşım Klinik Psikolog Özge Öz'e çok teşekkür ederim.

Pınar Selin Gözeler

Eylül, 2018

ÖZ

ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE İLİŞKİLERDE YÜKLEMELERİN EVLİLİK UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Pınar Selin Gözeler
Yüksek Lisans Tezi
Klinik Psikoloji Program/ Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

Bu araştırmada evlilik uyumu ile stres ve kullanılan yükleme tarzlarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 275 katılımcıdan (193 kadın, 82 erkek) oluşmaktadır. Katılımcılara internet üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla Demografik Bilgi Formu, İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ), Algılanan Stres Ölçeği-10 (ASÖ) ve Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla yükleme yaptığı ve daha fazla stres algıladıkları bulunmuştur. Evlilik uyumu daha düşük olan kişilerin ise özyeterliklerinin daha düşük olduğu, daha fazla stres algıladıkları ve daha fazla yükleme yaptıkları görülmüştür. Son olarak görücü usulü ile evlenenlerin evlilik uyumunun evlilik öncesi flört edenlere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: algılanan stres, ilişkilerde yüklemeler, evlilik uyumu.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MARRIAGE ADJUSTMENT WITH STRESS AND MARITAL ATTRIBUTIONS

Pınar Selin Gözeler

Master Thesis
Clinical Psychology Programme/ Psychology Department
Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Kuntay Arcan
Maltepe University, Graduate School of Social Sciences, 2018

In this research, relations of marital adjustment with stress and attribution styles were examined. The study was carried out with 275 volunteer participants (193 female, 82 male). Participant were reached through internet. Demographic Information Form, The Attributions in Relationships Measure, Perceived Stress Scale, Marital Adjustment Test were administered in order to collect data. According to the results, attributions and perceived stress of the females were higher as compared to the males. It was found that participants who had less marital adjustment also had less self-efficacy, perceived more stress and attributed more. It was also found that participants who had prearranged marriage had less marital adjustment. The findings of the research were discussed in light of the literature.

Keywords*:* perceived stress, attributions in relationships, marital adjustment.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ii
TEŞEKKÜR iv
ABSTRACT vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
SİMGELER LİSTESİ xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Evlilik 2
1.2. Evlilik Uyumu 3
1.2.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler 5
1.2.1.1. Spainer ve Lewis Modeli 5
1.2.1.2. Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli 6
1.3. Stres 9
1.4. Yükleme 11
1.4.1. Yükleme Kuramları 12
1.4.2. Romantik İlişkilerde Yükleme 13
1.5. Tezin Amacı ve Önemi 15
1.6. Hipotezler 17
2. BÖLÜM YÖNTEM 19
2.1. Örneklem 19
2.2. Veri Toplama Araçları 22
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 22
2.2.2. İlişkilerde Yükleme Ölçeği 22
2.2.3. Algılanan Stres Ölçeği-10 23
2.2.4. Evlilik Uyum Ölçeği 24

2.3. İşlem 24
2.3.1. Veri Toplama 24
2.3.2. Analiz 25
3. BÖLÜM BULGULAR 26
3.1. Araştırma DeğişkenlerineAit Betimsel İstatistikler 26
3.2. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 26
3.3. Evlilik Uyumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması 27
3.4. Evlilik Kararına Göre Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması 28
3.5. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri 29
3.6. Model Testi 30
4. BÖLÜM TARTIŞMA 32
4.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 32
4.2. Evlilik Uyumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 34
4.3. Görücü Usulü ya da Flört ile Karar Verilen Evlenmeye göre Evlilik Uyumu Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 36
4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları 38
4.6. Sonuç ve Öneriler 39
EKLER 40
EK-1 40
EK-2 41
EK- 3 42
EK-4 47
EK-5 49
KAYNAKÇA 51

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1.1: Katılımcıların demografik özellikleri 20

Tablo 2.1.2: Katılımcıların demografik özellikleri (devamı) 21

Tablo 2.1.3: Katılımcıların demografik özellikleri (devamı) 22

Tablo 3.1. Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri 26

Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Ölçek puanları karşılaştırması 27

Tablo 3.3. Evlilik Uyumuna Göre ASÖ ve İYÖ puanlarının karşılaştırılması..... 28

Tablo 3.4. Evlilik Kararına Göre EUÖ toplam puanları karşılaştırması 29

Tablo 3.5. Değişkenlerin Pearson Korelasyon analiz sonuçları 30

Tablo 3.6. Model Uyum İyiliği Testleri'ne ilişkin değerler 31

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Lewis ve Spainer'ın Evlilik Uyum Modeli (akt. Karadağ, 2015) 6
Şekil 2. Model Test Hipotezi 17
Şekil 3. Evlilik uyumunun algılanan stres ve yüklemelerle ilişkisi 31

KISALTMALAR

EUÖ : Evlilik Uyum Ölçeği

ASÖ : Algılanan Stres Ölçeği

İYÖ : İlişkilerde Yükleme Ölçeği

SİMGELER LİSTESİ

Ort : Ortalama

Sd : Serbestlik Derecesi

SS : Standart Sapma

n : Toplam Sayı

p : Anlamlılık Düzeyi

r : Korelasyon Katsayısı

% : Yüzde

GFI : İyilik Uyum İndeksi

NNFI : Normlaştırılmamış Uyum İndeksi

CFI : Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

RMSEA : Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü Uyum İndeksi

ÖZGEÇMİŞ

Pınar Selin Gözeler

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2018	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2015	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Lise	2002	Yalova Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018-	Psikolog Rubi Sağlık Tıp Merkezi
2018-	Psikolog/ Çift ve Aile Terapisti Mayıs Psikoloji
2018-	Psikolog/ Çift ve Aile Terapisti Kolektif Psikoloji
2016-16	Stajyer Psikolog Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğt. Arş. Hastanesi
2015-15	Proje Gönüllüsü Türkiye Çocuklara Yeniden Özgürlük Vakfı
2015-15	Stajyer Psikolog Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2013-13	Stajyer Psikolog GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi
2012-2015	Eğitmen Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV)

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2015	Maltepe Üniversitesi Yüksek Onur Belgesi

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Erzurum 1986 Cinsiyet: Kadın

Yabancı diller : .İngilizce

GSM / e-posta : 0544 677 04 87 / pinarselingozeler@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Evlilik, kadın ve erkek arasında hem cinsel hem de ekonomik olarak karşılıklı bağlılık temeline dayanan bir tür birlikteliktir (Sevim, 2007). Bu birliktelik, toplum tarafından desteklenen ve belirli sınırlılıklar içinde devam eden bir yaşam birliğidir (Sezer, 2004). Evliliğin sürdürülebilmesi için önemli bir kavram olarak evlilik uyumu öne çıkmaktadır. Evlilik uyumu, eşlerin değişen koşullar karşısında uzlaşı ve uyum içinde olmaları, çatışmaları çözebilmeleri ve birlikteliklerini devam ettirebilmeleri olarak ele alınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Spanier, 1976).

Evlilik sürecinde; evlilik uyumunun kişilik özellikleri, savunmacı ya da düşmanca yaklaşım, işlevsiz sorun çözme becerileri veya stresli olaylar gibi farklı değişkenler ile ilişkisi incelenmektedir. Bu bağlamda evlilik uyumunun sağlanmasında yaşamsal stres faktörlerinin önemli bir yer tuttuğu söylenebilir (Randall ve Bodenmann, 2017). Örneğin kişilerin algıladığı stres düzeyinin artması, evlilik uyumunun bozulması ile ilişkilidir (Bodenmann, Ledermann ve Bradbury, 2007; Neff ve Karney, 2004). Stres, kişinin günlük yaşamda dengesini bozan herhangi bir etken olarak görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Stres düzeyinin yüksek olmasının yanı sıra eşler arasında yapılan yüklemelerin de evlilik uyumunu yordayabileceği görülmektedir (Taysi, 2010). Stres, günlük yaşamda ve evlilik ilişkileri üzerinde belirleyici olabilmektedir (Bodenmann ve ark., 2007; Story ve Bradbury, 2004). Evlilik uyumunu etkileyen stres faktörlerinin araştırılmasında, evliliklerin yaklaşık üçte ikisinin mutsuzluk ve boşanma ile sonuçlanmasının etkisi vardır, bu sebeple evlilik ve aile konuları araştırmacılar tarafından ilgi görmektedir (Bodenmann, 2005; Karney ve Bradbury, 1995; Karney, Story ve Bradbury, 2005; Nunes, 2008).

Yaşanan olayların nedenlerini açıklama biçimleri yükleme olarak tanımlanmaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Yüklemeler evlilikteki sorunların çözümü için etkili olmayan yöntemlere başvurulmasına ve eşe karşı daha olumsuz davranılmasına neden olmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1992). Evlilik ve evlilik uyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; olayla ilgili olarak yapılan nedensel yüklemeler ve olayın sorumluluğu ile ilgili olarak yapılan sorumluluk yüklemeleri olmak üzere 2 farklı boyutta yüklemeler yapıldığı görülmektedir (Bradbury ve Fincham,1990; Hall ve Fincham, 2006; Özer ve Cihan-Güngör, 2012).

Evlilik uyumu ve yüklemelerin çalışıldığı araştırmalarda stresin önemli bir yeri olduğu görülmektedir. (Bodenmann ve ark., 2007; Erberk, Beştepe, Akar ve Eradamlar, 2005). Çalışmanın amacı; algılanan stres düzeyinin ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Ayrıca cinsiyete göre yüklemelerin, algılanan stresin ve evlilik uyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmaktadır.

1.1. Evlilik

İnsan doğasının en temel ihtiyaçlarından biri toplum içinde yaşamaktır. Toplumun devamlılığı çeşitli birlikteliklerle sürmektedir. Bu birlikteliklerin bir yolu da evliliktir (Rauch, 2004). Evlilik, kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını etkileyen yakın bir ilişki şeklidir (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001). Evlilik, iki kişinin yaşamlarını paylaşmak, soylarını devam ettirmek gibi amaçlarla bir araya geldiği ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Özuğurlu, 2013). Faklı bir deyişle evlilik, kişilerin belirli kurallar çerçevesinde gönül bağıyla birbirlerine bağlı olmaları kapsamında ifade edilebilir (Rauch, 2004). Evlilik yapısına genel bağlamda bakıldığında farklı cinsiyette iki yabancının güven gereksinimlerini karşılama amacıyla birleştikleri, ilişki içerisinde başkalaşarak kendilerini yeniden tanımladıkları bir süreç olarak ifade edilebilir (Dokur ve Profeta, 2006). Kendi ailelerinden ve kendi aileleri içindeki sorumluluklarından ayrılan kişiler, evlilik çatısı altında yeni sorumluluklar ile karşılaşır ve yaşam biçimlerini buna göre şekillendirirler (Ateş, 2014).

Evlilik, kültürden kültüre bazı yapısal farklılıklar gösterse de tarih boyunca tüm toplumlarda görülmüş ve insan hayatını temelden etkilemiş bir kurumdur (Cüceloğlu, 2017). Örneğin bilinen en eski evlilik belgesinin İ.Ö. 5. yüzyıla ait Yahudi geleneğinden gelen bir papirüs olduğu bilinmektedir (Emiroğlu, 2011). Binlerce yıllık bir geçmişi olan evlilik kurumu; toplumsal düzenin ve kültürel sürekliliğin sağlanmasına katkıda bulunan bir kurum olmuş, dini yapılar ve devletler tarafından da desteklenmiştir. Toplumlar, kendi özelliklerine göre grup içi evlilik (endogami), grup dışı evlilik (ekzogami), tek eşle evlilik (monogami), çok eşle evlilik (poligami) gibi çeşitli evlilik biçimleri oluşturmuşlar ve bu çeşitleri yine kendi kültürlerine uygun şekillerde desteklemişlerdir (Sezer, 2004).

Evliliğin tarihçesi incelendiğinde; orta çağdaki evliliklerin net sınırlarının olmadığı görülmektedir. Bu dönemlerde kişilerin kimlerle evli olduğu toplum tarafından açık ve net bir şekilde bilinmemektedir (Karras, 2006). Zamanla evlilik kurumunun

yapısında bazı değişiklikler ortaya çıkmış; özellikle Fransız İhtilalinden sonra bu değişiklikler görülerek kısmen medeni kısmen de dini evlilik usulü benimsenmeye başlanmıştır (Liv, 2014). Yakın tarihe bakıldığında ise günümüzdeki modern evliliğin 19. yüzyılda ortaya çıktığı söylenebilir (Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş, 2006). Modern evliliğin günümüzdeki şeklini almasının yaklaşık olarak Amerikan Devrimi ile 1830 yılları arasında başladığı görülmektedir. Bununla beraber modern evliliğin belirgin olarak oluşması 1930'lu yıllardan sonra dikkat çekmektedir (Skolnick, 2007). Günümüzde ise evlilik, kanunların ve toplumun doğru bulduğu bir yaşam birliği olarak kabul görmüştür (Sezer, 2004).

Evlilik ilişkisi ile birlikte bireysel ve toplumsal etkilenmeler kendini gösterir. Evliğin doyum verici olarak ilerlemesi daha sağlıklı ve uyumlu bir evliliği sağlamakta, bu uyum kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını artırmaktadır (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003; Zhang ve Hayward, 2006). Evlilik uyumu farklı kuramlar tarafından ele alınmaktadır. Bu kuramlardan bir tanesi de bilişsel davranışçı kuramdır (Bevilacqua ve Dattilio, 2000; Sperling ve Berman, 1994). İlgili araştırmacılar evlilik kapsamında evlilikle ilgili atıfları, beklentileri ve inançları vurgulamaktadır (Sperling ve Berman, 1994). Bireylerin mantık dışı inançlarının, gerçekçi olmayan düşüncelerinin ve bilişsel çarpıtmalarının eşler arasında çatışmaya neden olarak evlilik uyumunda önemli bir rol oynadığını belirtmektedirler (Bevilacqua ve Dattilio, 2000; Nichols ve Schwartz, 2001). Ayrıca, eşler evlilikte yaşananları kendi otomatik düşüncelerine göre değerlendirmektedirler (Epstein ve Baucom, 2002). Bu değerlendirmeler evlilik uyumunu etkileyebilmektedir (Düzgün, 2009; Nichols ve Schwartz, 2001).

1.2. Evlilik Uyumu

Evlilik, birçok kişi için mutluluk ve doyum kaynağı iken; bazı kişiler için olumsuz sonuçları beraberinde getiren bir süreçtir. Bireysel ve toplumsal önemi açısından evlilik uyumu psikoloji disiplininin üzerinde durduğu konulardan biri olmaktadır (Fışıloğlu,1992). Eşler arasında meydana gelen anlaşmazlıklar evlilik uyumunu etkilediği gibi, eşlerde psikopatolojik (depresyon, kaygı bozukluğu) olarak risk oluşturabilmektedir. Bundan dolayı evliliğin niteliği, yaşanan sorunlar ve uyum ile ilgili yapılan çalışmalar alanyazında oldukça fazla sayıda yer almaktadır (Gottman ve Levenson, 1992, Gotmann, 1998).

Locke ve Wallace (1959) evlilik uyumunu, belli bir zamanda eşlerin birbiriyle uyum süreci olarak tanımlanmaktadır. Evlilikte uyum; farklı kişilik özelliklerine sahip kişilerin evlilik ile beraber günlük yaşamın değişen koşullarına uymaları, evlilikte yaşadıkları anlaşmazlıkları uzlaşma içinde çözmeleri, birbirleri ile iyi iletişim içinde olmaları, ilişki içerisinde mutlu olmak ve ortak hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamlamaları şeklinde tanımlanmaktadır (Spanier, 1976). Bir başka anlatımla evlilikte uyum farklı kişilik yapısına sahip kişilerin mutluluğu elde etmek, evliliğe ve hayata dair ortak hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamlamaları olarak ifade edilmektedir (Vetere, 2001).

Evliliği ve evliliklerde yaşanan uyum bozucu süreçleri yapısal aile modeliyle açıklayan Minuchin (1974) evliliği üç alt sistemde ele alır. Bu alt sistemler karı-kocanın oluşturduğu eşler alt sistemi, ebeveyn rollerinin üstlenildiği anne-baba alt sistemi ve çocukların oluşturduğu kardeşler alt sistemi olarak tanımlanmaktadır.

Alt sistemlerin ayrı işlevleri ve bireylere yüklediği sorumluluklar bulunmaktadır. Bu sistemler içinde önemli işlev ve sorumlulukları içinde barındıran karı-kocanın oluşturduğu eşler alt sistemi, evlilik ilişkisini tanımlamaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2008; Evans, Turner, ve Trotter, 2012). Evlilik sistemi ve uyumu dış faktörlerden (çevre, kök aile, maddi sorunlar, sağlık sorunları gibi) etkilenebilmektedir (Aktaş, 2004).

Evlilik ile beraber kişiler eş rolünü üstlenmekte, bu rolün getirdiği yeni sorumluluklar ile karşılaşmakta ve bu sorumlulukların getirdiği gündelik sorunlar ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Kişiler, hem evlilik yaşamından hem de eşlerinden birtakım beklentilere sahip olduklarından, beklentilerinin karşılanamaması durumunda hayal kırıklığına uğrayabilmektedir. Bu nedenle evlilik ile ilgili akla gelen önemli bir kavram olarak evlilik uyumu öne çıkmaktadır (Güven ve Sevim, 2007).

Evlilik birliğinin sağlanması ile iki yetişkin insan aynı zamanda birbirlerinin aile çevrelerini paylaşacak, çocuk yetiştirecek, dost edinecek ve bu gibi sınırları belli olmayan birçok konuda uzlaşmayı sağlamak zorunda kalacaktır. Bu nedenle eşler arasında uyum evlilik birliğinin devamının sağlanmasında önem taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Eşler arasındaki etkili iletişim, destek ve onay, aile ile ilgili ortak ve bireysel sorumlulukların yerine getirilmesi gibi konular evlilik uyumunda öne çıkmaktadır. Bunların yanı sıra karşılıklı saygı ve değer verme ile boş zamanların

birlikte paylaşımının, sorunları birlikte çözmenin, aile bütçesine ortak katkı sağlamanın ve bir meslek sahibi olmanın evlilikteki psikolojik doyum üzerine etkisi olduğu alanyazında vurgulanmaktadır (Çelik, Tümkaya, 2012; Özer, Cihan-Güngör, 2012).

Evlilik uyumu, mutlu bir ailenin ön koşuludur. Evlilik uyumu yüksek olan çiftler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha sağlıklı olmakta ve birbirleri ile mutlu ilişkiler yürütmektedir (Santrock, 2015; Wilson ve Smallwood, 2008). Kısaca, kişilerin ortak yaşamlarında fikir birliğine varabilmelerinin, çatışma yaşadıklarında sorunları çözebilmelerinin önemli olduğu söylenebilir. Eşlerin, çocuk bakımı ya da ev işlerinde iş bölümü yapmaları, duygularını ifade edebilmeleri, boş vakitlerini verimli ya da birlikte kaliteli geçirmeleri, ev geçimi gibi konularda hemfikir olmaları gibi konular evlilik uyumunun önemli yordayıcılarındandır (Cramer 2004; Harris, T.J.R., Pistrang, N., & Barker, C. 2006; Küçükçelik, 2015).

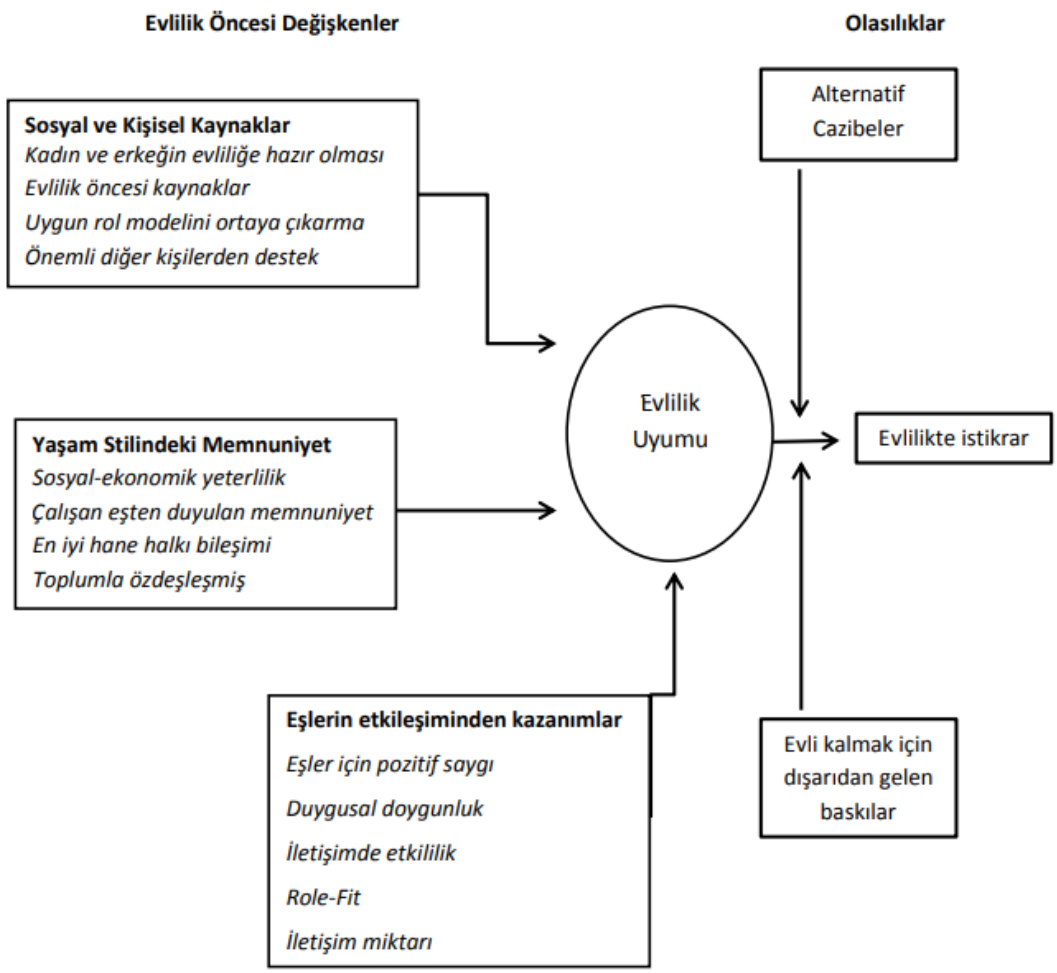
1.2.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumu kaynaklarda açık bir şekilde kavramsallaştırılmamış ve terim ile ilgili tartışmalar hala devam ediyorsa da çalışmaların çoğunda bu terim kullanılmaya devam etmektedir (Karadağ, 2015). Evlilik uyumu ve yordayıcılarını açıklamada alanyazında farklı modeller bulunmaktadır.

1.2.1.1. Spainer ve Lewis Modeli

Uyumlu evlilik modeli Lewis ve Spainer'in (1975) evlilikte uyumun ve devamlılığın sağlanmasını destekleyen değişkenler üzerinde yaptıkları çalışmalar ile oluşturulmuştur. Şekil 1'de gösterildiği gibi modelde 3 faktörden bahsedilmektedir. Birinci faktör; bireysel ve sosyal kaynaklar (bireyin evlilik kurumuna getirdiği kaynaklar, mental ve fiziksel beceriler, sağlık, kendine güven), ikinci faktör; yaşam stilindeki memnuniyet, üçüncü faktör ise evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (etkili iletişim, uygun iletişim iletişimin miktarı) olarak sıralanmaktadır.

Spainer ve Lewis (1975) geliştiridikleri modelde birkaç temel öğeden de önemle bahsetmektedir. Bu öğeler evlilik için etkili iletişim, pozitif yaklaşım, etkileşim miktarı ve rol uyumudur. Evliliğin merkezinde yer alan bu değişkenlerin, çiftlerin gündelik hayatını şekillendirirken, aynı zamanda evlilik uyumlarını da anlamada faydalı olacağı düşünülmektedir (Spainer ve Lewis, 1975).



Şekil 1. Lewis ve Spainer'ın Evlilik Uyum Modeli (akt. Karadağ, 2015)

1.2.1.2. Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli

Evlilik uyumunu açıklamaya yönelik geliştirilen bir diğer model evlilikte üçgen modelidir. Evlilikte üçgen modeli evlilik uyumunu etkileyen farklı durumları 3 grupta ele alır ve inceler. Bunlar; bireysel faktörler, çift özellikleri ve çevresel faktörlerdir (Larson, 1994).

Bireysel faktörlerde kişinin sorun çözme becerileri, işlevsellik, öfke kontrolü, stresle başa çıkma güçlüğü, girişkenlik, yüklemeler, psikolojik dayanıklılık gibi kendine dair olumlu veya olumsuz özellikleri belirtilmektedir (Larson, 2002).

Evlilikte kişilerin, ihmal edilen ihtiyaçlarını ve beklentilerini partneriyle açıkça konuşması kişilerin evlilik uyumu üzerinde etkilidir (Humphreys, 2003). Evlilik uyumunda eşlerin geçmiş birikimleri, aile geçmişleri, eğitim düzeyleri, kültürel

farklılıkları, yetiştikleri çevresel ve toplumsal yapı önem taşımaktadır. Eşlerin yetiştikleri toplumsal yapıların farklılığı, evlilik içerisinde yaşanan sorunları çözmede ve ortak karar almada uyumsuzluklara neden olabilmektedir. Beraberliği sürdürebilmek için harcanacak çaba ve gündelik sorunlarda yaşayacakları stres de aynı ölçüde artabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasında eşler arasındaki eğitim durumu farklılığı da kendini göstermektedir. Eğitim düzeyinin farklılığı gibi gelir düzeyi farklılığı ya da yaş farkı da özellikle evliliğin ilk yıllarında ortak zevklerin, ortak sohbet konularının, ortak heyecanların varlığının ve bunların sürdürülebilirliğinin sağlanması için makul düzeyde olmalıdır. Makul yaş farkı, her eş için farklı olmakla birlikte çoğu zaman 10 yaştan fazla değildir (Baltaş ve Baltaş, 2008; Küçükçelik, 2015; Yüksel ve Dağ, 2015).

Bireysel olarak yaşanan psikolojik sorunlar ve bunlarla başa çıkabilme de evlilik uyumunda etkili olabilmektedir (Larson, 2002). Örneğin, depresyonda olan kişilerin diğer kişilere oranla evlilik uyumunun daha düşük olduğu görülmüştür (Düzgün,2009; Uebelacker, Whisman, 2005). Kim'in 2012 yılında Koreli ve Amerikalı evli çiftler ile yaptığı bir çalışmada evlilik uyumu ve depresif belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Kaygı bozuklukları için de benzer durum söz konusudur. Daha kaygılı olanların evliliklerinde uyumun düştüğü görülmektedir. Örneğin bir çalışmada kaygı bozukluğu olan kişilerin bilişsel davranışçı terapi aldıktan sonra kaygı düzeylerinin azaldığı ve eşleri ile daha iyi iletişim kurdukları görülmüştür. Ayrıca bu kişiler, evliliklerinde uyumun arttığını da belirtmişlerdir (Kavitha, Rangan ve Nirmalan, 2014). Bunların dışında alkol kullanımı da evlilik uyumunu düşürebilmektedir (Iqbal, Ahmad ve Rani, 2015).

Bireylerin sorun çözme becerileri kazanmaları özellikle çift olarak çatışma yaşadıkları noktalarda önemlidir (Larson, 2002). 57 evli çiftle yapılan bir çalışmada, çiftlerin çatışma çözümünde kullandıkları yöntemler olan sorunlar karşısında ortak hareket etme, sorundan kaçınma, uzlaşma veya uyum sağlamanın evlilik uyumu ile olan ilişkisi incelenmiştir. Ortak hareket etme, sorunlar karşısında fikir birliğine varmanın evlilik uyumunu yüksek oranda arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Greef ve Bruyne, 2000). Yapılan bir diğer araştırmada evliliklerinde maddi sorunlar, çocuk yetiştirme tarzları gibi konularda sorunlar ve anlaşmazlıklar yaşayan çiftlerin kullandığı işlevsel olmayan (eleştirmek, suçlamak, vb.) sorun çözme yöntemlerinin çiftlerin evlilik uyumlarını düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (Mackey, Diemer ve O'Brien, 2000).

Bir ilişkide kişilerin ilişki kurma ve sürdürme becerileri ile partnerleriyle olan paylaşımları gibi birçok etken çift özellikleri arasında sayılabilir. Harris ve arkadaşları (2006), evlilik içinde eşlerin birbirine destek olmalarının evlilik uyumu için önem taşıdığını belirtmektedir. Bu kapsamda eşlerin birbirine olan destek düzeyi ve evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Düzgün, 2009; Larson, 2002).

Evli kişilerin aralarındaki sorunları samimiyetle çözmesi, yaşamın temel sorunları hakkında (çocuk sahibi olma, çocuk yetiştirme gibi) fikir birliği sağlamaları ve birlikte zaman geçirmeleri evlilik uyumunun artmasında etkilidir (Larson, 2002). Eşlerin yaşadıkları sorunlarda kendilerini açıkça ifade edebilmeleri, pişmanlıklarını söylemeleri iletişimi arttırarak evlilik uyumuna katkı sağlamaktadır (Çelik, 2006).

Evlilik uyumunu etkileyen bir diğer etken çevresel faktörler olarak ifade edilmektedir (Larson, 1994). Ekonomik düzey, sağlık sorunları, ebeveynlerin ve sosyal çevrenin evliliği onaylamaması, evlilikteki yükümlülükler (maddi, cinsel yükümlülükler) stres gibi faktörler çevresel faktörler olarak evlilik uyumunda etkilidir (Hoşgör, 2013; Larson, 2002). Örneğin çocuk sayısının artmasının getirdiği sorumluluğun ve ekonomik yükün artmasının bir stres faktörü olarak ele alındığı durumlarda evlilik uyumunun düştüğü alanyazında bildirilmektedir (Batool ve Khalid, 2012). İstihdam belirsizliği, istikrarsızlığı, ekonomik zorlanmalar gibi durumlar da evliliği olumsuz etkilemektedir (Sunny, Hopfgarten, Adolfsson ve Steineck, 2007). Yapılan farklı bir araştırmada ise çocuk sahibi olmanın evllilik uyum puanların düşürdüğü, çocuk sayısı ile uyum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Twenge, Campbell, ve Foster, 2003).

İş, çocuklarla ilgili sorumluluklar, beklenmedik yaşam olayları (hastalık, ölüm, kişilerin mal varlıklarıyla ilgili sorunlar) gibi stresli yaşam olayları evlilik uyumunda belirleyici olabilmektedir (Larson, 2002). Örneğin evli kişilerle yapılan bir çalışmada artan stresin düşük evlilik uyumu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Daha yüksek stres algısı belirten kişilerin evlilik uyumunu daha düşük gösterme eğilimde olduğu belirtilmektedir. Bu durum özellikle kadınlarda daha belirgin şekilde görülmektedir (Neff ve Karney, 2004). Farklı bir çalışmada ise evlilik dışındaki çevresel etkenlerden kaynaklanan stres düzeyini daha fazla belirten kişilerin, evlilik uyumunun diğer kişilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışma sonucunda yüksek stres

belirten kişilerde cinsel doyum ve aktivitenin azaldığı ve bunun da evlilik uyumunu azalttığı ortaya konmuştur (Bodenmann ve ark., 2007).

Bir diğer çevresel faktör olan ekonomik güçlüklerin evlilik uyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğunu belirten Conger, Conger ve Martin'in (2010) yaptığı araştırmada evlilikte yaşanan ekonomik sıkıntıların eşler arasında uyumsuzluğa sebep olduğu ve evlilik uyumunu düşürdüğünü sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yapılan farklı araştırmalarda evlilikte yaşanan ekonomik sorunların bireylerde psikolojik sorunlara neden olduğu, bu psikolojik sorunların da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Hraba ve Lorenz, 2000; Kinnunen ve Feldt 2004).

1.3. Stres

Stres; kişilerin yaşamında evlilik, romantik ilişki, sosyal ilişki, iş, ekonomik, sağlık gibi oldukça geniş alanda görülebilmektedir (Pereira-Morales, Adan ve Forero, 2017). En genel haliyle stres; kişinin genel dengesini bozma tehdidi içeren bir uyum sorunu olarak ifade edilebilir (Budak, 2001; Öztürk ve Uluşahin, 2011). Selye'ye (1950) göre stres, Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome; GAS) ile açıklanmaktadır. GAS'a göre, normal şartlarda biyolojik yapı belli bir uyum halindedir. Biyolojik olarak bedenin uyumunu bozan her hangi bir etken söz konusu olduğunda, beden kendini korumaya almak için çarpıntı, mide sorunları, terleme gibi bir takım uyum sağlayıcı fizyolojik tepkiler vermektedir (Selye, 1950).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, 2 farklı boyutla ifade edilmektedir. Stres, uyarıcı olarak ele alındığında çevresel koşulların stres verici olup olmadığına göre değerlendirilir. Örneğin hastalık, işten atılma ya da doğal afetlerin kişi için ne kadar stres verici olup olmadığı ele alınır. Stres, tepkisel olarak ele alındığında söz konusu olaylara kişinin verdiği tepki ön plana çıkmaktadır. Bu ikinci boyut ''psikolojik stres'' olarak da tanımlamaktadır. Psikolojik stres, yaşanan olayın kişisel iyi oluşu tehlikeye atan bir tehdit olarak ya da kişinin başa çıkma kaynaklarını zorlayan ya da aşan bir durum olarak değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkar (Lazarus, Folkman 1984). Bu bağlamda, stres verici durumların algılanması, yorumlanması ve bu durumlara gösterilen tepkiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Rice (1999) kişilerin stresi farklı algılayıp yorumlayabileceğini belirtmektedir. Stresin farklı algılanıp yorumlanması sosyal, duygusal, bilişsel işlevlerde bozulma olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Örneğin algılanan stresin yükselmesi evlilik ilişkilerinde olumsuz

durumların daha çok göze çarpması gibi evlilik ilişkisinin gelişmesini engelleyen bir faktör olabilmektedir (Neff ve Karney, 2004).

Algılanan stres düzeyi evlilik sürecinde önemli bir etken olabilmektedir (Neff ve Karney, 2004; Park ve Park, 2013). Eşlerin bireysel olarak algıladıkları stres düzeyinin farklılaşması, ilişki içerisinde yaşananları farklı algılamalarıyla ilişkili olabilmektedir. Örneğin çevresel olaylardan kaynaklanan stresin (iş sorunları, sosyal çevreden gelen sıkıntılar vb.) artması, kişilerin ilişki içinde subjektif sorunları daha fazla algılama eğiliminde olmalarına sebep olmaktadır (Larson, 2002). Üstelik, eşlerin subjektif algıları ve dış stres bir şekilde evlilik uyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Neff ve Karney, 2004). Son yüzyılda değişen sosyodemografik özellikler (her iki eşin çalışıyor olması) evlilikteki stresi arttırabilir ve çiftin stres ve sorunlarla baş etme becerilerini azaltıp evlilik uyumlarını etkileyebilir (Clarkberg ve Moen, 2001). Kişilerin ilişki içerisinde yaşadıkları stresin evlilik uyumlarında önemli bir belirleyici olabildiği farklı çalışmaların sonucunda ortaya konmuştur (Beam, Dinescu, Emery ve Turkheimer, 2017; Neff ve Karney, 2007). Ayrıca farklı bir çalışmada da algılanan stres düzeyinin artması ile kişinin eşini suçlama eğiliminin artması arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Neff ve Karney, 2004).

Randall ve Bodenmann'ın (2017) yaptığı araştırmaya göre stresin ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini anlamak için stres odağı (dış strese karşı iç stres), stresin yoğunluğu (majör strese karşı minör stres) ve stresin süresi (akut strese karşı kronik stres) göz önünde bulundurulmalıdır. Bodenmann (1995; 2005) ve Story ve Bradbury (2004), 'dış stres kaynaklarını' (external) yakın ilişkinin dışından kaynaklanan stres kaynakları olarak tanımlamışlar, çiftleri ve ilişkiyi dolaylı yoldan etkileyebilecek sosyal çevrenin etkileşimini içeren, kişisel stresin diğer eşe bulaşması ve çift stresine neden olması olarak açıklamaktadırlar. Dış stres kaynaklarına iş yerinde yaşanan stres, ekonomik stres, köken aile ile ilgili yaşanan stres, yakın sosyal çevre ile ilgili sosyal stres, kayınvalide, kayınpeder ya da diğer akrabalar ile ilgili yaşanan stres örnek olarak verilebilir. Çiftlerden birinin diğerinin gösterdiği stres tepkilerini dikkate alarak ilişki içinde stresle baş etmesi, sistemik baş etme olarak tanımlanmakta ve evlilik uyumunun yordayıcılarından olduğu ifade edilmektedir (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006).

İlişki içinde yaşanan stres, kişilerde yüksek evlilik stresi ve buna bağlı olarak düşük evlilik uyumunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla evlilikteki düşük uyum kişilerin yaşam doyumunu düşürmekte ve depresyon yaşama oranını artırmaktadır (Williams, 2003).

1.4. Yükleme

Yükleme kuramı, psikolojinin insanların hem kendi hem de başkalarının davranışlarını açıklama biçimleriyle ilgilenen alanıdır. Kuram, davranışa ilişkin olarak insanların "neden?" sorularını yanıtlayış biçimlerine odaklanır (Taylor ve ark., 2007). Başka bir deyişle yükleme, olayın nedenine dair fikre sahip olma şeklinde ifade edilir (Dönmez, 2009).

Yükleme kuramının evlilik ilişkisinin niteliği, sürdürebilirliği ve doyumu üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Yüklemelerin evlilik içerisindeki çatışmaları, uyumsuzluğu arttırabileceği ya da aradaki ilişkiyi kuvvetlendirebileceğine dair araştırma sonuçları ortaya konmuştur (Fincham, Harold, Gano-Philips, 2000; Karney ve Bradbury, 2000). İlişkilerde yükleme kuramı Fincham ve Bradbury (1988) tarafından geliştirilmiş ve "neden" sorusunun nasıl cevaplandığı üzerine inşa edilmiştir. Romantik ilişkilerde kişilerin partnerlerine ilişkin nedensellik ve sorumluluk olmak üzere 2 farklı şekilde yükleme yaptıkları görülmektedir. Nedensel yüklemeler; olayın altında yatan sebeplerine dair bilgi vermektedir. Nedensel yüklemeler odak (locus), tutarlılık (stability) ve yaygınlık (globally) boyutları çerçevesinde ele alınmaktadır (Bradbury ve Fincham,1990). Odak, olayın nedenini açıklarken aynı noktaya odaklanmayı; tutarlılık, sorunların değişmeyeceğine/stabil olduğuna dair inancı ve yaygınlık ise sorunları daha yaygın/genel algılamayı içermektedir (Bradbury ve Fincham,1990; Fincham ve Grych, 1991). Sorumluluk yüklemeleri ise niyet, güdü, suçlama boyutları çerçevesinde ele alınmaktadır. Niyet davranışın kasıtlı mı yoksa kasıtsız mı yapıldığına ilişkin açıklamaları içerir. Güdü karşıdaki kişinin kendi ilgilerini, isteklerini soruna ne kadar yansıttığına ilişkin açıklamayı içerir. Suçlama ise yaşanan olay sonucunda karşıdaki kişiyi suçlayıcı düşünceleri kapsamaktadır (Bradbury ve Fincham,1990).

Nedensel yüklemeler sorumluluk yüklemelerinin ön koşulu şeklinde ele alınabilir; kişilerin olan bitene açıklama getirmelerini sağlamaktadır (Bradbury ve Fincham,1990). Sorumluluk yüklemeleri kişinin herhangi bir olayla ilgili hesap verebilirliğine ilişkin olarak değerlendirilmektedir (Fincham ve Bradbury, 1988; Fiske ve Taylor, 1991).

Yüklemeler 3 temel nokta ileri sürmektedir. Bunlardan ilki; hangi durumların ne doğuracağını kestirmek, farklı bir deyişle sebepleri öngörmektir. İkinci olarak; ileriki davranışları önceden edinilen çıkarsamalara dayandırmaktır. Son olarak da yaşanan durumların belirli bir takım prensipler dahilinde oluştuğunu tespit etmektir (Arık, 1996).

1.4.1. Yükleme Kuramları

Heider'a göre, insanlar nedensellik çıkarımları yaparken, içsel ve dışsal neden olmak üzere iki ayrı neden ile yaşanan olayları birbirine bağlayabilmektedirler. İçsel nedenler bireysel özellikler, tutumlar, güdüler, ruh hali, çaba ve yetenek gibi kişiye ait özelliklerden oluşurken, dışsal nedenler ise şans, gelenekler, kader, diğer insanlar veya çevre gibi, kişinin dışında gerçekleşen faktörlerden oluşmaktadır. Yani insanlar bir olayın sebeplerine ilişkin çıkarımlar yaparken, ya içsel nedenlere veya dışsal nedenlere yükleme yapmaktadırlar. Böylece belirli ortamlarda, farklı koşullar altında ve algılanan niyete göre; içsel veya dışsal sebeplerden kaynaklanan davranışlar algılanmakta ve buna göre de içsel veya dışsal yükleme yapma ihtimali değişebilmektedir. Ayrıca, Heider, insanların bir olayı veya davranışı açıklarken, nedensel çıkarımlar kadar sorumluluk algılarına da önem verdiklerini belirtmiştir. İnsanlar olayları açıklarken sadece "neden" sorusunun cevabıyla değil, olaydan kimin sorumlu olduğuyla da ilgilenmektedirler. Heider'a göre; kişinin belli bir davranışı yapmasındaki niyet de önem taşımaktadır. Yani, bir davranışın kasıtlı olarak mı yoksa kasıtsız olarak mı yapılmış olduğu, bir insanın bir diğerinin davranışını açıklarken kullandığı önemli bir bilgidir (akt. Atçeken, 2014). Jones ve Davis'e (1965) göre davranış değerlendirilirken o davranışı sergileyen bireylerin kişilik özellikleri ele alınarak değerlendirilmektedir. Buna göre; bireylerin nasıl karar verdikleri, o kişilerin kişilik özellikleri ve eğilimleri üzerinden ele alınmaktadır. Bir davranışın sadece kişilik özelliğinden kaynaklandığını ifade etmek yanıltıcı olabileceği gibi çevre ve dış etkenler de bu davranışın ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilmektedir (Jones ve Davis, 1965).

Kelley (1978) Heider'in çalışmalarını genişleterek ilerlemiştir. Heider yükleme kuramını açıklarken kişisel ve çevresel olmak üzere davranışlar üzerinde iki temel faktörden bahsetmiştir. Fakat hangi durumlarda hangisinin ortaya çıktığına dair bir açıklık getirmemiştir (Kelley, 1973; 1978). Kelley'in 3 farklı boyutla açıkladığı için "küp" (covariation model) ya da "birlikte değişme" kuramında; Heider'in kuramı geliştirilmiş ve böylece kişilerin hangi durumlarda kişisel ya da çevresel etmenlere

yükleme yaptıklarına açıklık getirilmiştir. Bu kurama göre; bir davranışın sebepleri ve sonuçları incelenirken 3 farklı nokta üzerinden değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki; uyarıcı nesne olarak ifade edilen davranışı tetikleyen durum ya da varlıktır. İkincisi; davranışı sergileyenler, kişilerdir. Sonuncusu ise bağlamdır; bağlam, kişilerin karşılıklı inşa ettikleri etkileşimleri sonucu gelişen koşullardır (Kelley, 1978). Birlikte değişim kuramında, yaşanan olaylara nedensellik yüklemeleri yapılmaktadır. Kişilerin davranışlarının sebebini öngören ve o davranışa yönelme sebeplerinin bilinmesi gelecekte yaşanacak problemler karşısında sergilenmesi muhtemel davranışların öngörülmesi yönüyle öenmlidir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003; Kelley, 1978).

Weiner, Frieze, Kukla, Reed ve Restve arkadaşları (1972), Heider'in kuramını geliştirerek; kişilerin başarı ve başarısızlık nedenlerine ilişkin algılamalarını araştırmışlardır. Weiner ve arkadaşlarının (1972) kuramında kişilerin başarı veya başarısızlığı yükledikleri çaba, yetenek, şans ve işin zorluğu/kolaylığı olmak üzere 4 önemli öge bulunmaktadır. Bu 4 öge de istikrarlılık/değişmezlik, denetim odağı ve kontrol edilebilirlik olmak üzere 3 nedensel boyutta sınıflandırılmıştır. Değişmezlik boyutunda; çaba ve şans, değişebilen sebepler olarak tanımlarken yetenek ve işin zorluğu / kolaylığı ise değişmez özellikler olarak kabul edilmektedir. Denetim odağı boyutunda; kişisel ya da çevresel etkenler öne çıkmaktadır. Yetenek ve işin zorluğu /kolaylığı, kişisel faktör sayılmakta, çaba ve şans da çevresel etken olarak kabul edilmektedir. Kontrol edilebilirlik boyutu, başarı ve başarısızlığın ne derecede kişinin özgür iradesinde olduğuyla ilgilidir. Yani, başarı ve başarısızlığın yetenek ve çaba gibi içsel nedenlere mi; yoksa şans veya işinzorluğu/kolaylığı gibi dışsal nedenlere mi yükleneceğini belirtmektedir.

1.4.2. Romantik İlişkilerde Yükleme

Romantik ilişkilerde yüklemeler, ilişki içinde yaşananların ve olayların partner tarafından anlamlandırılmasıdır (Taylor ve ark., 2007). Yüklemelere sebep olan düşünme yanlışları alanyazında Beck'in modeline göre bilişsel çarpıtmalar Ellis'in modelinde ise akılcı olmayan inançlar olarak tanımlanır. Bu düşünce hataları görgül olarak geçerliliği olmamasına rağmen gerçekmiş gibi kabul edilerek olayların sebeplerinin anlamlandırılmasında kullanıldığı görülmektedir (Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2003).

Romatik ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalarda ilişkide yaşanan problemlerin devam ettirilmesinde beklentiler ve yüklemelerin önemi uzun süre önce yapılan araştırmalarda fark edilmiştir. 1980'lerden bu yana kadar kişilerin sahip oldukları olumsuz inançların, atıflarının ve yüklemelerinin romantik ilişkilere olan etkisi araştırılmaya devam etmektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Moller, Rabe ve Nortje, 2001; Möller ve Van der Merwe, 1997).

Alanyazında romantik ilişkiler incelenirken; ilişkilerde uyumu ve doyumu etkileyen önemli bir etken olarak yüklemelerin öne çıktığı görülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990; Karney ve Bradbury, 2000; Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Romantik ilişkilerde çiftlerden biri veya her ikisi kendileri, ilişkileri ve partnerinin olumsuz özelliklerine odaklanabildikleri için yüklemelerde artış ve çatışmalar meydana gelebilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1993; Baucom, Epstein, Sayers ve Sher, 1990). Yapılan araştırmalarda bilişin davranış üzerinde etkili olduğunu ve bu durumun evlilik uyumunun artmasında ve azalmasında rolü olduğu sonucuna ulaşılmış, biliş ve davranışın evliliğin niteliğini etkilediği belirtilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarında evlilikte özellikle yüklemelerin evlilik doyumunu ve uyumunu düşürdüğü bildirilmektedir (Johnson, Karney, Rogge ve Bradbury, 2001).

Çiftler arasında kullanılan nedensellik ve sorumluluk yükleme boyutları ilişkinin uyumunda belirleyici olabilmektedir. Yüklemeler, kişilerin davranışlarını etkileyebilmektedir. Bu davranışların da eşlerin romantik ilişkilerinin niteliğini etkilediği söylenebilir. Buradan yola çıkılarak; yükleme ile evlilik ilişkisindeki doyum ve uyumun birbirlerini dolaylı bir şekilde etkilediği düşünülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990; Davey, Fincham, Beach ve Bradbury, 2001; Larson, 2002).

Yüklemeler; eşin davranışını kasıtlı ya da olumsuz gibi başlıklar altında yorumlamayı içermektedir. Dolayısıyla yüklemeler, eşin ya da ilişkinin de nasıl değerlendirileceğini belirleyebilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990). Evliliklerinin uyumlu olduğunu belirten eşler, birbirlerine karşı olumsuz duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmekte, çatışmaları kolaylıkla çözüme ulaştırabilmektedirler. Bunun aksine evlilik uyumunun düşük olması ilişkide daha fazla çatışma yaşamayı da beraberinde getirmektedir (Fletcher, Thomas ve Durrant, 1999). Örneğin yapılan bir çalışmada; evliliklerinde uyumsuzluk yaşayan kişilerin, evlilik uyumlarını yüksek olarak tanımlayan kişilere göre, yaşanan olumsuz durumlarda eşlerini daha fazla

suçladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Kyle ve Falbo, 1985). Yurt içinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre ise kişilerin evlilik uyumları arttıkça, eşlerine dair yaptıkları hem nedensel hem sorumluluk yüklemelerinin azaldığı bilinmektedir (Tutarel-Kışlak, 1995).

Romantik ilişkilerde yüklemeler partner hakkında daha fazla öfke hissedilmesi ve partnere daha fazla olumsuz yaklaşılmasıyla ilişkilidir. Öyle ki partner olumlu yaklaştığında bile olumsuz karşılık verilebilir (Gottman, 2000). İlişkilerde yaşanan sorunlar, yüklemelerle birlikte olumsuz davranışların da daha fazla sergilenmesine yol açabilmektedir. Evliliklerinde daha fazla olumsuz davranışlar sergileyen kişiler, diğer kişilere oranla ilişkilerinde daha fazla yükleme yapabilmektedir. Dolayısıyla yüklemelerin daha sık kullanılması ile evlilik uyumunun düşük olması arasındaki ilişki evlilik sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Bradbury ve Fincham, 1992; Möller, Rabe ve Nortje; 2001).Yüklemelerin artması ilişkiye dair umutsuzluğun da artmasına neden olmaktadır (Kodan, 2013). Mutsuz evliliklerde kullanılan işlevsel olmayan inançların ve yüklemelerin evlilik uyumunu düşürdüğü ve boşanma ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu billinmektedir (Bayrami, Heshmati ve Karami 2011; Blais ve Smith, 2010). Fincham (2001) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, yüklemeler ve evlilik kalitesi (uyum/doyum) ilişkisinin, ilişki alanyazınında en güvenilir ilişki olduğunu öne sürmüştür.

1.5. Tezin Amacı ve Önemi

Evlilik üzerine yapılan çalışmalarda evlilik uyumu önemli bir yer tutmaktadır (Fincham ve ark., 2006). Evlilik, toplumun en önemli yapı taşıdır. Evlilikte uyumun olması, birlikteliğin devamı için önemli bir etkendir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Evlilik uyumunun sağlanmasında stres önemli bir etkendir. Stresin artması, evlilik uyumunda zorluklar yaşanmasını beraberinde getirebilmektedir. Yüksek stres, evlilik uyumunu düşürebilmektedir (Neff ve Karney, 2007; Park ve Park, 2013). Alanyazında, stres düzeyinin yüksek olduğunu belirten kişilerin evliliğindeki uyumun, diğer kişilere oranla çok daha düşük olduğu belirtilmektedir (Bodenmann ve ark., 2007; Park ve Park, 2013).

Stresli yaşam olayları evlilik ilişkisini etkileyebilmektedir (Neff ve Karney 2004). Stresin yanı sıra çiftin ilişkiye ve birbirlerine dair yüklemelerinin evlilik uyumunu ve bu uyumun sürekliliğini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Evlilik uyumu yüksek olan

çiftler birbirlerini olumsuzlukların nedeni olarak görmemekte; olumsuzlukları daha duruma özgü ve değişebilir görmektedir (Tutarel -Kışlak,1999). Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumunda önemli olan bir diğer etkenin de ilişkilerde yapılan yüklemeler olduğu görülmüştür. Eşler arasında yapılan yüklemeler evlilik uyumunun düşmesi ile ilişkilidir (Bradbury ve Fincham, 1990; Fletcher, Thomas ve Durrant, 1999; Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Özellikle yaşanan olumsuzluklardan ötürü eşin sorumlu tutulması, ilişkilerde çatışma çözümünü zorlaştırarak evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Tutarel – Kışlak,1999). Bu kapsamda sorumluluk yüklemelerinin evlilikte yaşanan çatışmaların çözümlenmesi sırasında veya evlilik terapilerinde önemle ele alınması gerektiği görülmektedir.

Evlilik uyumu ve ilişkilerde yükleme konularının birlikte ele alındığı çalışmaların içeriğine bakıldığında algılanan stresin bu bağlamda önemli bir değişken olabileceği ifade edilmektedir (Bodenmann ve ark., 2007). Evlilik üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde evliliğin bilişsel davranışçı model üzerinden de açıklandığı görülmektedir. Bu açıklamalar, evlilik uyumunun daha iyi anlaşılması üzerine ilerlemektedir (Johnson ve ark., 2005). Buna göre, biliş ve davranışlar, evliliğin niteliğini yordayabilmektedir. Alanyazında yüklemeler de bilişsel bir öğe olarak ele alınmaktadır (Bradbury ve Fincham,1990; Gottman, 1994; Tutarel- Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Bu çalışmada, evlilik uyumunda kullanılan yükleme tarzlarının ve algılanan stresin evlilik uyumu ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca algılanan stres ve ilişkilerde yüklemelerin nasıl bir ilişki içerisinde evlilik uyumunu yordadığı araştırılmıştır. Bu araştırma yazarın bilgisine göre belirtilen değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin bir arada test edileceği ilk çalışmadır.

Alanyazına yeni bilgiler ekleyebilecek olmasının yanı sıra bu araştırmanın klinik çalışmalara da katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Yükleme tarzları bilişsel bir öge olarak görülmekte ve evli kişilerin ilişkileri üzerine yaptıkları yüklemeler, evlilik uyumu yüksek ve düşük kişileri birbirinden ayıran davranış örüntülerinin temelinde bulunmaktadır (Johnson ve ark., 2005). Klinik çalışmalarda yükleme tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin anlaşılmasının bu bağlamda önemli olabileceği düşünülmektedir. Örneğin çift terapilerine başvuran evli kişilerin, ilişki süresince partnerlerine atfettikleri yükleme tarzlarını anlamak, ilişkinin ve mevcut sorunların

doğasının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Buradan hareketle kişinin partnerine atfettiği yüklemeyi ve yüklemeye sebep olan bilişsel süreçleri fark etmesi terapi sürecinde önemli bir içerik sunabilir. Bu bağlamda uygun müdahale yöntemleri geliştirilerek evlilik uyumunun artmasına katkı sağlanabilir.

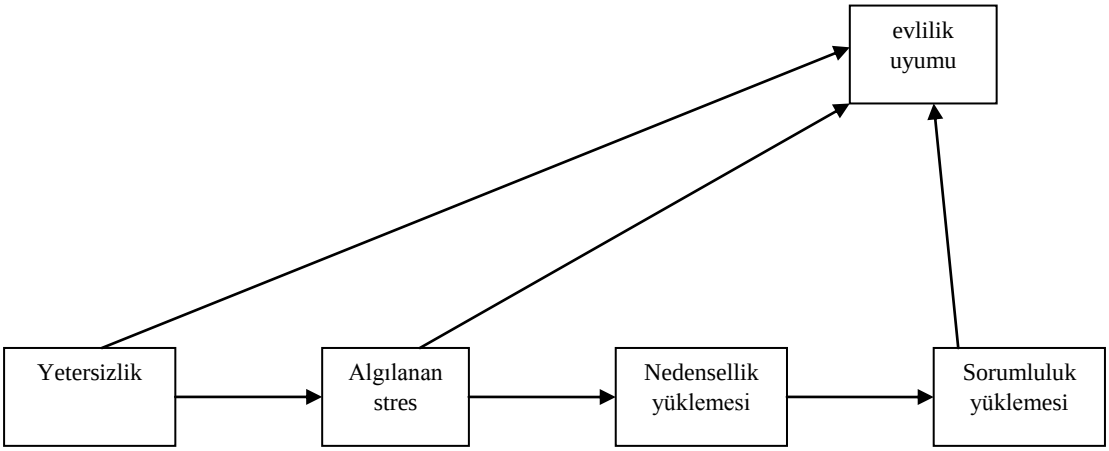
Ayrıca çift terapisinde, çiftler arasındaki yükleme örüntüleri incelenirken stres boyutunun da evlilik uyumuna etkisi ele alınabilir. Stresin azalmasına yönelik bilişsel davranışçı çalışmalar (stresörleri farketmek, gevşeme egzersizleri yapmak gibi) evlilik uyumunu arttırabilir. Böylece klinik çalışmalarda çiftlerin getirdikleri sorunların formülasyonu zenginleştirilebilir ve müdahale içerikleri çeşitlendirilebilir.

1.6. Hipotezler

Araştırmada test edilecek hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

- Yüksek stres algısı düşük evlilik uyumu ile ilişkilidir.
- Yüksek yetersizlik algısı düşük evlilik uyumu ile ilişkilidir.
- Yüksek nedensellik yüklemesi düşük evlilik uyumu ile ilişkilidir.
- Yüksek sorumluluk yüklemesi düşük evlilik uyumu ile ilişkilidir.
- Yüksek stres algısı yüksek nedensellik yüklemesi ile ilişkilidir.
- Yüksek stres algısı yüksek sorumluluk yüklemesi ile ilişkilidir.
- Yüksek yetersizlik algısı yüksek nedensellik yüklemesi ile ilişkilidir.
- Yüksek yetersizlik algısı yüksek sorumluluk yüklemesi ile ilişkilidir.
- Görücü usulüyle evlenenler ile flört sonrası evlenenler arasında evlilik uyumu puanları farklılaşmaktadır.
- Evlilik uyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- Stres algısı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- Yüklemeler cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Araştırmada ayrıca Şekil 2' de sunulan model de test edilecektir. Bu modele göre yetersizlik algısının stresi, stresin, nedensellik yüklemelerini, nedensellik yüklemelerinin sorumluluk yüklemelerini arttıracağı ve yetersizlik, stres ve sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunu azaltacağı hipotez edilmiştir.



Şekil 2 - Model Test Hipotezi

2. BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu çalışma için uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) ile toplam 281 gönüllü katılımcıdan veri toplanmıştır. 6 katılımcı, onay formunda çalışmayı kabul etmediğini belirttiği için formu doldurmamıştır. Veriler internet ortamında toplanmıştır. Araştırma kriterlerine uygun olduğu düşünülen evli kişilerle test bataryası paylaşılarak veriler toplanmıştır.

Araştırma örneklem grubu 16-58 yaş (Ort. 33.04, S.S. 8.12) aralığındaki katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılanların %29.8'ini erkekler (n = 82), %70.2'sini ise kadınlar (n = 193) oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların %2.5' inin okuma yazma biliyor olduğu (n = 7), %2.9'unun ilkokul mezunu olduğu (n = 8), %4'ünün orta okul mezunu olduğu (n = 11), %10.5'inin lise mezunu olduğu (n = 29), %24.4'ünün önlisans mezunu olduğu (n = 67), %31.6'sının lisans mezunu olduğu (n = 87), %24' ünün yüksek lisans veya doktora mezunu olduğu (n = 66) görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumu gözden geçirildiğinde, %66.9'unun çalışmakta olduğu (n = 184), %30.2'sinin çalışmadığı (n = 83), %2.9'unun ise emekli olduğu (n = 8) görülmektedir. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri incelendiğinde, %4.0'ü sosyo-ekonomik durumunu düşük (n = 11), %84.7'sinin orta (n = 233) ve %11.3'ünün ise yüksek olarak belirttiği (n = 31) görülmektedir.

Evlilik sürelerine bakıldığında, katılımcıların %61.5' inin (n = 169) 0-5 yıldır evli olduğu, %16.0'sının 5-10 yıldır evli olduğu (n = 44), %8.0'inin 10-15 yıldır evli olduğu (n = 22) ve %14.5'inin 15 yıl ve üzeri süredir evli olduğu (n = 40) görülmektedir. Evlilik sayılarına bakıldığında, katılımcıların %97.82'inin birinci evlilikleri olduğu (n = 269), %2.2'sinin ise 2. evlilikleri olduğu (n = 6) görülmektedir. Katılımcıların eşlerinin evlilik sayıları incelendiğinde, %97.1'inin 1. evlilikleri olduğu (n = 267), %2.5'inin 2. evliliklerinin olduğu (n = 7), %0.4'ünün ise 3. evliliğinin olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlilik kararını nasıl aldıkları incelendiğinde %17.5'inin görücü usulü ile karar aldıkları (n = 48), %82.5'inin ise flört ile karar aldıkları (n = 227) görülmektedir. Katılımcıların eşleriyle evlilik öncesi flört süresi incelendiğinde, %64.4'ünün 0-2 yıl

aralığında flört ettikleri (n = 177), %19.6'sının 2-5 yıl aralığında flört ettikleri (n = 54), %16' sının 5 yıl ve üzeri süreyle flört ettikleri (n=44) görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayılarına bakıldığında %41.8'inin çocuklarının olmadığı (n =115), %31.6'sının 1 çocuklarının olduğu (n = 87), %17.5'inin 2 çocuğunun olduğu (n = 48), %6.9'unun 3 çocuğunun olduğu (n = 19), %2.2'sinin ise 4 çocuğunun olduğu görülmektedir. Katılımcıların kimlerle birlikte yaşadıkları incelendiğinde, %93.5'inin çekirdek aile olarak yaşadıkları (n = 257), %6.5'inin geniş aile olarak yaşadıkları (n = 18) görülmektedir. Katılımcılar tarafından evliliklerinin diğer evliliklere göre nasıl değerlendirdikleri incelendiğinde, %2.9'unun evliliklerini diğer evliliklerdendaha kötü olarak gördükleri(n = 8), %26.2'sinin diğerleri ile aynı olarak gördükleri (n = 72), %70.9'unun ise diğerlerinden daha iyi olarak gördükleri (n = 195) sonucuna ulaşılmıştır. Özetlenen demografik özelliklerin detayları Tablo 2.1'de detaylandırılmıştır.

Tablo 2.1.1: *Katılımcıların demografik özellikleri*

	(n = 275)				
Değişkenler	n	%	Ort.	SS	Aralık
Yaş			33.04	8.12	16-58
Cinsiyet					
Erkek	82	29.8			
Kadın	193	70.2			
Eğitim Durumu					
Okuma yazma biliyor / İlkokul terk	**7**	2.5			
İlkokul mezunu	8	2.9			
Ortaokul mezunu	11	4.0			
Lise mezunu	29	10.5			
Önlisans mezunu	67	24.4			
Lisans mezunu	87	31.6			
Yüksek Lisans / Doktora mezunu	66	24.0			
Çalışma Durumu					
Evet	184	66.9			
Hayır	83	30.2			
Emekli	8	2.9			

Tablo 2.2.2: *Katılımcıların demografik özellikleri (devamı)*

(n = 275)		
Değişkenler	n	%
Sosyo-Ekonomik Düzey		
Düşük	11	4.0
Orta	233	84.7
Yüksek	31	11.3
Evlilik Süresi		
0-5 yıl	169	61.5
5-10 yıl	44	16.0
10-15 yıl	22	8.0
15 yıl ve üzeri	40	14.5
Evlilik Sayısı		
1	269	97.8
2	6	2.2
Eş Evlilik Sayısı		
1	267	97.1
2	7	2.5
3	1	0.4
Evlilik Kararının Nasıl Alındığı		
Görücü Usulü	48	17.5
Flört İle	227	82.5
Eşiyle Flört Süresi		
0-2 yıl	177	64.4
2-5 yıl	54	19.6
5 yıl ve üzeri	44	16.0
Çocuk		
Evet	160	58.2
Hayır	115	41.8

Tablo 2.3.3: *Katılımcıların demografik özellikleri (devamı)*

(n=275)		
Değişkenler	n	%
Çocuk Sayısı		
0	115	41.8
1	87	31.6
2	48	17.5
3	19	6.9
4	6	2.2
Birlikte Yaşanan		
Çekirdek aile	257	93.5
Geniş aile	18	6.5
Evliliklerinin Diğer Evliliklere Göre Nasıl Görüldüğü		
Diğerlerinden daha kötü	8	2.9
Diğerleri ile aynı	72	26.2
Diğerlerinden daha iyi	195	70.9

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyo- ekonomik düzey, eğitim düzeyi, evlenme şekilleri, kaç yıldır evli oldukları, kaçıncı evlilikleri olduğu, çocuk sahibi olup olmadıkları, kiminle yaşadıkları gibi demografik sorular içermektedir. Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.2. İlişkilerde Yükleme Ölçeği

İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ) Fincham ve Bradbury (1992) tarafından kuramsal olarak tartışılan farklı yükleme boyutlarını ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. İYÖ'de yüklemeler dört olumsuz hipotetik eş davranışı ile değerlendirilmekte (örneğin, eşiniz sizi eleştiriyor ya da eşiniz size kötü davranıyor) ve her bir davranış farklı 6 ifade (örneğin, eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı ya da eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir) içermektedir.

İfadelerin üçü (odak, istikrarlılık ve genellik) nedensellik boyutunu değerlendirirken, diğer üçü (kasıt, güdü, suçlama) sorumluluk boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte toplam 24 ifade bulunmaktadır. Ölçek soruları 6'lı likert tipinde hazırlanmış olup her bir davranış sırasıyla 1 ile 6 puan arasında puanlanır (1=tamamen yanlış, 6=tamamen doğru). Farklı yükleme tiplerine göre verilen puanlar ayrı ayrı toplanıp yükleme alt boyutlarına ait puanlar elde edilir. Elde edilen bu puanlarla nedensellik, sorumluluk ve toplam yükleme puanlarına ulaşılır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında alt boyutların Cronbach alfa değerleri kadın ve erkeklerde ayrı ayrı incelenmiştir. Buna göre nedensellik alt boyutu iç tutarlılık katsayıları kadınlarda .88, erkeklerde .84 iken sorumluluk alt boyutu iç tutarlılık katsayıları kadınlarda .91 erkeklerde .90 bulunmuştur. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .84' tür. Ölçek Ek 3'te yer almaktadır.

Bu çalışmada ölçeğin nedensellik alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .87, sorumluluk alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .91, ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Algılanan Stres Ölçeği-10

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) orijinal formunda 14 maddeden oluşmaktadır. Öz bildirim tarzı bir ölçektir. Bireyin hayatındaki bazı durumların ne derecede stresli algıladığını ölçmektedir. Her maddede "Hiçbir zaman (0)", "Neredeyse hiçbir zaman (1)", "Bazen (2)", "Oldukça sık (3)" ve "Çok sık (4)" olmak üzere değişen 5'li likert tipi puanlama üzerinden değerlendirmektedir. Ölçekte "yetersizlik algısı" ile "stres/rahatsızlık algısı" olmak üzere 2 farklı faktör bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması 3 farklı grupla yapılmış ve Cronbach alfa değeri farklı gruplarda .84 ile .85 arasında değişmiştir.Toplamda en fazla 40 puan alınabilmekte ve yüksek puan algılanan stresin yükseldiğini ifade etmektedir. 4., 5., 7. ve 8. maddeler ters puanlanmaktadır (Cohen ve ark. 1983).

ASÖ 10'un Türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy tarafından (2013) yapılarak 14, 10 ve 4 maddeden oluşan 3 farklı formunun geçerliliği sınanmıştır. Her formun iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .84, .82 ve .66 olduğu görülmüştür

(Eskin ve ark., 2013). On maddelik formun test-tekrar-test güvenirliği .88 bulunmuştur. Bu çalışmada on maddelik form kullanılmıştır. Ek 4'te sunulmuştur.

Bu çalışmada stres/rahatsızlık algısı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .82, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .66 olup, ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Evlilik Uyum Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)evlilik içinde genel uyum, çatışma çözme, bağlılık ve iletişim gibi evlilik ilişkisinden alınan genel doyumu ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Her maddeden, seçenek sayısına göre farklılaşan 0 ile 6 arasında bir puan alınmaktadır. Buna göre; 1. madde 0–6 puan, 2'den 9'a kadar olan maddeler 0–5 puan, 10. ve 14. maddeler 0–2 puan, 11. ve 13. maddeler 0–3 puan, 12. madde eşlerden biri için evde oturmak diğeri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 0 puan, eşlerin her biri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 1 puan, eşlerin her biri için evde oturmak seçeneği işaretlenmişse 2 puan ve 15. madde 0–2 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 0–60 arasında değişmektedir. 43 puanın üzerinde alanlar evlilik ilişkileri açısından uyumlu, altında alanlar ise uyumsuz olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirliği Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. EUÖ' nün iç tutarlık güvenirliği .90, iki yarım test güvenirliği .84, test-tekrar-test güvenirliği .57'dir. Ölçekte puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçek ek 5'te yer almaktadır.

2.3. İşlem

2.3.1. Veri Toplama

Çalışmanın uygulamasıiçin ilk olarak Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan gerekli onay alınmıştır. Daha sonra evli olan bireyler www.surveey.com adlı çevrimiçi site aracılığıyla araştırmaya davet edilmiştir. Ölçek setinin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Verilerin girişi ve analizler için

SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23.00 ve LISREL 8.80 (Student) programları kullanılmıştır.

2.3.2. Analiz

Araştırmada tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini değerlendirmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsiyete, evlilik uyumuna ve evlilik kararının nasıl alındığına göre araştırma değişkenlerinden alınan puanların karşılaştırılması için bağımsız örneklemler t testi uygulanmıştır. Son olarak stres ve yüklemelerin nasıl bir ilişki içerisinde evlilik uyumunu yordadıklarını incelemek için kurulan model yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir.

3. BÖLÜM BULGULAR

3.1. Araştırma DeğişkenlerineAit Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan EUÖ, İYÖ ve ASÖ ölçeklerinden elde edilen puanların ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur**.**

Tablo 3.1. *Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri*

	n	*Ort.*	*SS*	*Min.*	*Maks.*
EUÖ	275	44.45	9.45	10.00	59.00
İYÖ	275	66.61	19.21	25.00	120.00
İYÖ-1	275	36.03	9.93	13.00	60.00
İYÖ-2	275	30.58	10.48	12.00	60.00
ASÖ	275	18.21	5.88	1.00	37.00
ASÖ-1	275	11.58	4.09	1.00	23.00
ASÖ-2	275	6.63	2.51	0.00	15.00

Not: "EUÖ: Evlilikte Uyum Ölçeği; İYÖ: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği; İYÖ-1: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği - Nedensellik; İYÖ-2: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği – Sorumluluk; ASO: Algılanan Stres Ölçeği; ASÖ-1: Algılanan Stres Ölçeği – Stres Rahatsızlık Algısı; ASÖ-2: Algılanan Stres Ölçeği – Yetersiz Özyeterlilik"

3.2. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Cinsiyet göre İYÖ, EUÖ ve ASÖ-10 toplam puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Uygulanan test sonuçlarına göre İYÖ ve ASÖ puan toplamlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. [t (273) = -3.13, p < .01; t(273) = -2.07, p <.05]. Analiz sonuçları Tablo 3.2'de yer almaktadır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların İYÖ toplam puan ortalamalarının (*Ort.* = 68.94, *ss* = 19.22) erkek katılımcılardan (O*rt.* = 61.15, *ss* = 18.14) anlamlı derecede yüksek olduğu; kadın katılımcıların ASÖ toplam puan ortalamalarının (*Ort.* = 18.68, *ss* = 6.28) erkek katılımcılardan *(Ort.* = 17.09, *ss* = 4.68)

anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre ölçek puanları karşılaştırmasına ilişkin bilgiler Tablo 3.2'de detaylandırılmıştır.

Tablo 3.2. *Cinsiyete Göre Ölçek puanları karşılaştırması*

	Cinsiyet	*n*	*Ort.*	*SS*	*Sd*	*t*
İYÖ	Erkek	82	61.15	18.14	273	-3.13**
	Kadın	193	68.94	19.22		
EUÖ	Erkek	82	44.98	9.13	273	0.60
	Kadın	193	44.22	9.60		
ASÖ	Erkek	82	17.09	4.68	273	-2.07*
	Kadın	193	18.68	6.28		

Not: *p<.05; **p<.01; n=275

İYÖ: İlişkilerde Yükleme Ölçeği, EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

3.3. Evlilik Uyumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması

EUÖ kesme noktasıpuanına göre katılımcılar evlilik uyumu yüksek (≥43) ve evlilik uyumu düşük (43<) olmak üzere 2 gruba ayrılmışlar ve İYÖ ve ASÖ puanları üzerinden karşılaştırılmışlardır. Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre İYÖ nedensellik alt boyutu, İYÖ sorumluluk alt boyutu, ASÖ yetersiz özyeterlilik alt boyutu ve ASÖ stres rahatsızlık algısı alt boyutu puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. [t (273) = 5.01, p <.001; t(273) = 7.16, p <.001; t (273) = 7.57, p <.001; t (273) = 9.46, p <.001]. Analiz sonuçları Tablo 3.3' de yer almaktadır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre evlilik uyumu düşük olan katılımcıların İYÖ nedensellik alt boyutu puan ortalamalarının (*Ort* = 7.60, *ss* = 2.15) evlilik uyumu yüksek olan katılımcılardan (*Ort*. = 6.08, *ss* = 2.53) anlamlı derecede yüksek olduğu; evlilik uyumu düşük olan katılımcıların İYÖ sorumluluk alt boyutu puan ortalamalarının (*Ort*. = 13.77, *ss* = 3.62) evlilik uyumu yüksek olan katılımcılardan (*Ort*. = 10.37, *ss* = 3.84) anlamlı derecede yüksek olduğu, evlilik uyumu düşük olan katılımcıların ASÖ yetersiz özyeterlilik alt boyutu puan ortalamalarının (*Ort*. = 41.58,

ss = 8.78), evlilik uyumu yüksek olan katılımcılardan (*Ort*. = 32.96, *ss* = 9.19) anlamlı derecede yüksek olduğu, evlilik uyumu düşük olan katılımcıların ASÖ stres rahatsızlık algısı alt boyutu puan ortalamalarının (*Ort.* = 37.57, *ss* = 9.51) evlilik uyumu yüksek olan katılımcılardan (*Ort*. = 26.71, *ss* = 8.89) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.3. *Evlilik Uyumuna Göre ASÖ ve İYÖ puanlarının karşılaştırılması*

	EUÖ	*n*	*Ort.*	*SS*	*Sd*	*t*
İYÖ-1	düşük	98	7.60	2.15	273	5.01*
	yüksek	177	6.08	2.53		
İYÖ-2	düşük	98	13.77	3.62	273	7.16*
	yüksek	177	10.37	3.84		
ASÖ-1	düşük	98	41.58	8.78	273	7.57*
	yüksek	177	32.96	9.19		
ASÖ-2	düşük	98	37.57	9.51	273	9.46*
	yüksek	177	26.71	8.89		

Not: *p<.001; n=275

ASÖ-1: ASÖ Yetersiz Özyeterlilik Alt Boyutu, ASÖ-2: ASÖ Stres Rahatsızlık Algısı Alt Boyutu, İYÖ-1: İYÖ Nedensellik Alt Boyutu, İYÖ-2: İYÖ Sorumluluk Alt Boyutu

3.4. Evlilik Kararına Göre Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması

Görücü usulü ya da flört sonrası evlenme kararına göre EUÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Uygulanan test sonucunda evlilik kararının nasıl alındığına göre katılımcıların EUÖ puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır [t(273) = 2.11,p<.001]. Analiz sonuçları Tablo 3.4'de yer almaktadır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre evlenme kararını flört sonrası alan katılımcıların EUÖ toplam puan ortalamalarının (*Ort*. = 45.00, *ss* = 9.35), görücü usulü ile evlenen katılımcılardan (*Ort*. = 41.85, *ss* = 9.60) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.4. Evlilik Kararına Göre EUÖ toplam puanları karşılaştırması

		EUÖ			
Evlenme Kararı Şekli	*n*	*Ort.*	*SS*	*Sd*	*t*
Görücü usulü ile	48	41.85	9.60	273	-2.11*
Flört ile	227	45.00	9.35		

Not: *p<.05; n=275

3.5. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Katılımcıların (*n* = 275) yaşları, EUÖ, İYÖ alt boyutları, ASÖ-10 alt boyutları arasında ilişkiler korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir.

Tablo 3.5'de paylaşıldığı gibi yaş ile EUÖ arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur *(r* = -.215, *p*< .001).

İYÖ- nedensellik alt boyutu ile EUÖ arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (*r* = -.501, *p*< .001).

İYÖ – sorumluluk alt boyutu ile EUÖ arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. *(r* = -.595, *p*< .001).

ASÖ-10 ile EUÖ arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. (*r* = -.506, *p*< .001) ASÖ-10 ile İYÖ arasında (*r* = .488, *p*< .001), ASÖ ile İYÖ – nedensellik alt boyutu arasında (*r* = .456, *p*< .001), ASÖ-10 ile İYÖ – sorumluluk alt boyutu arasında (*r* = .462, *p* < .001) olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

ASÖ-10 – Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ile EUÖ arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. (*r* = -.504, *p*< .001) ASÖ-10 – stres rahatsızlık algısı alt boyutu ile İYÖ arasında (*r* = .532, *p* < .001), ASÖ-10 – stres rahatsızlık algısı alt boyutu ile İYÖ – nedensellik alt boyutu arasında *(r* = .502, *p* < .001), ASÖ-10 – stres rahatsızlık algısı alt boyutu ile İYÖ – sorumluluk alt boyutu arasında (*r* = .499, *p*< .001), ASÖ-10 stres rahatsızlık algısı alt boyutu ile ASÖ-10 arasında (*r* = .936, *p*< .001) olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ASÖ-10 – yetersiz özyeterlilik alt boyutu ile EUÖ arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. (r = -.364, p< .001) ASÖ-10 – yetersiz özyeterlilik alt boyutu ile İYÖ arasında (r = .364, p< .001), ASÖ-10 – yetersiz özyeterlilik alt boyutu ile İYÖ - nedensellik alt boyutu arasında (r = ..250, p< .001), ASÖ-10 – yetersiz özyeterlilik alt boyutu ile İYÖ – sorumluluk alt boyutu arasında (r=.269,p<.001), olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.5. Değişkenlerin Pearson Korelasyon analiz sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yaş	1							
2. EUÖ	-.215*	1						
3. İYÖ	.070	-.584	1					
4. İYÖ-1	.073	-.501*	.937*	1				
5. İYÖ-2	.059	-.595*	.944*	.770*	1			
6. ASÖ	.026	-.506*	.488*	.456*	.462*	1		
7. ASÖ-1	.051	-.504*	.532*	.502*	.499*	.936*	1	
8. ASÖ-2	-.023	-.364*	.276*	.250*	.269*	.817*	.561*	1

"EUÖ: Evlilikte Uyum Ölçeği; İYÖ: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği; İYÖ-1: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği - Nedensellik; İYÖ-2: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği – Sorumluluk; ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği; ASÖ-1: Algılanan Stres Ölçeği - Stres Rahatsızlık Algısı; ASÖ-2: Algılanan Stres Ölçeği – Yetersiz Özyeterlilik"* p < .001

3.6. Model Testi

Evlilik uyumunun stres ve yüklemeler aracılığıyla nasıl yordandığını belirlemek amacıyla test edilen modelde ASÖ alt boyutlarından yetersiz özyetersizliğin diğer ASÖ alt boyutu algılanan stresi; algılanan stresin İYÖ alt boyutlarından nedensellik yüklemesini ve nedensellik yüklemesinin diğer İYÖ alt boyutu sorumluluk yüklemesini yordayacağı; en sonunda da yetersiz özyeterlik, algılanan stres ve sorumluluk yüklemesinin de evlilik uyumunu yordayacağı hipotez edilmiştir (Şekil 2).

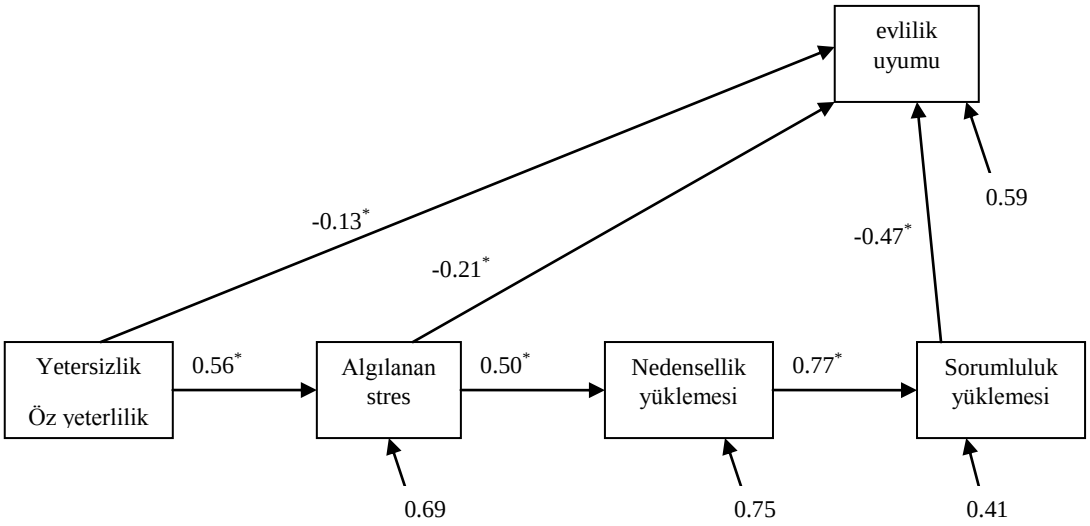
Analiz sonuçları ki kare (x^2), (goodnes of fit index, GFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index, NNFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index, CFI) ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (root mean square error of

approximation, RMSEA) uyum indeksleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Test edilen modelin sonuçlarının uyumuna ilişkin istatistikler Tablo 3.6.'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Model Uyum İyiliği Testleri'ne ilişkin değerler

x^2	*sd*	*P değeri*	*GFI*	*NNFI*	*CFI*	*RMSEA*
12.32	4	0.015	.982	.969	.988	0.087

Tablo 3.6 incelendiğinde, x^2/sd oranı (12.32/4), 4'ten küçük bir değer aldığı için oluşturulan modelin toplanan veriye uygun olduğu düşünülmüştür. GFI, CFI ve NNFI değerlerinin 0.90'dan yüksek olması model veri uyumunun yüksek olduğunu göstermiştir. RMSEA değerinin 0.8'i aşması dışında oluşturulan modelin veriyle iyi bir uyum verdiği gözlenmiştir.



Şekil 3. Evlilik uyumunun algılanan stres ve yüklemelerle ilişkisi

4. BÖLÜM TARTIŞMA

Bu çalışmada algılanan stres düzeyi ve kullanılan yükleme tarzlarının evlilik uyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Evlilik uyumunda algılan stres düzeyinin, ilişkilerde kullanılan yükleme tarzlarının ve evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca evlilik kararının farklılaşmasına göre evlilik uyumu karşılaştırılmıştır. Araştırmada tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini değerlendirmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak stres ve yüklemelerin nasıl bir ilişki içerisinde evlilik uyumunu yordadıklarını incelemek için kurulan model yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. İstatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde konuyla ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu çalışmada evlilik uyumunun, algılan stresin ve kullanılan yükleme tarzlarının kadın ve erkek grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadınların erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla yükleme yaptığı bulunmuştur. Yüklemeler nedensel ve sorumluluk olarak farklılaşmaktadır; nedensel yüklemeler olayın altında yatan sebepler ile ilgiliyken sorumluluk yüklemeleri olayın sorumluluğunun partnere atfedilerek açıklanmasıdır (Bradbury ve Fincham,1990). Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri evlilik uyumu ile yapılan araştırmalarda sıkça ele alınmaktadır (Bodenmann ve ark., 2007; Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Benzer şekilde Tutarel-Kışlak (1995) tarafından yapılan araştırmada da kadınların eşlerine göre daha fazla nedensel yüklemeler yaptığı bulunmuştur. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yükleme yaptıklarına dair başka araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Akbalık-Doğan ve Büyükşahin-Sunal, 2011; Kachadourian ve ark., 2004; Yıldız, 2012).

Gottman ve Silver'a (2011) göre ilişkide problem olduğunda kadınlar bu problemin içinde kalmayı ve çözmeyi isterken, erkekler öncelikle bu problemden uzaklaşmayı ve farklı alanlara yönelerek rahatlamayı istemektedirler. Bunun yanı sıra terapiye başvuran kadınların erkeklere göre daha fazla olması da kadınların yaşadıkları sorunların nedenlerini anlamlamdırma çabalarına işaret ediyor olabilir (Ruggeri, Leese, Slade, Bonizzato, Fontecedro ve Tansella, 2004; Yağcı, Akbulut, Kıvrak, Özçetin ve Ataoğlu, 2014). Buradan hareketle kadınların ilişkilerinde karşılaştıkları

durumları/olayları daha fazla anlamlandırma ihtiyacı içinde oldukları ve yüklemeleri daha fazla kullanıyor oldukları söylenebilir.

Çalışmada algılanan stresin kadın ve erkeklerde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve kadınların daha fazla stres algısına sahip olduğu görülmüştür. Alanyazında kadınların psikolojik stres belirtilerinin erkeklere göre belirgin biçimde daha fazla olduğu yönünde benzer sonuçlar bulunmaktadır (Grady, Andrei, Li, Rybarczyk, White-Williams, Gordon ve ark., 2016; Matud, 2004; Mirowsky ve Ross, 1995). Bilecen'in (2007) evli ve flört eden bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada kadınların erkeklere oranla sıkıntı veren düşünce, öfke, korku, kızgınlık, sinirlilik gibi bilişsel-duygusal belirtileri daha çok yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Olayların ne kadar stresli olarak algılandığının cinsiyete göre değişebileceği; kadınların ev ve aile hayatındaki olayları daha stresli olarak ifade etmeye eğilimli olduğu görülmektedir (Matud, 2004; Oman ve King, 2000). Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkeklerin zayıflık ve korku gibi algı ve duyguları ifade etmeleri zorlaşabilmektedir (Almeida ve Kessler, 1998). Bu nedenle erkeklerin kadınlara kıyasla daha az stres yaşıyor olabilecekleri gibi daha az stres yaşamasalar da bunu daha düşük düzeyde ifade ediyor olabilecekleri de akla gelmiştir.

Çalışmada cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, kadın ve erkeklerin evlilik uyum puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazında kadınların erkeklerden daha az evlilik uyumu belirttikleri varsayımını test etmek için 226 çalışmanın incelendiği geniş bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre kadınların evlilik uyumları ile erkeklerin evlilik uyumları arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Broman, 2005; Jackson, Miller, Oka, Henry, 2014; Kurdek, 2005). Geniş bir örneklem ile yapılan bir başka araştırmada katılımcıların evlilik uyumlarını ve iyi oluş özelliklerinin cinsiyet, evlenme şekli, çocuk sayısı, evlilik yılı ve yaş gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiş, araştırmanın sonucunda cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Kalkan'ın (2002) evlilik ilişkisini geliştirme programı kapsamında evlilerin aile tipi, gelir düzeyi, evlenme şekli, çocuk sahibi olma durumu ve evlilik yılları değişkenleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında 340 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın sonunda bulgular evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı göstermiştir. Demiray'ın (2006) 51 çiftle yaptığı evlilikte uyumun

demografik özelliklere göre incelendiği çalışmasında da cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Alanyazında kadınsı ve erkeksi özellikleri kapsayan androjen kişilik özelliklerinin kişiler için çok daha sağlıklı olduğu görüşünden yola çıkarak, evlilik içinde hem kadınsı hem erkeksi kişilik özelliklerinin ilişki içinde işlevsel olduğu ve bu durumun evlilik uyumu ile ilişkili olduğuna değinilmektedir (Bem,1975; Cooper, Chassin ve Zeiss, 1985). Bireylerin benimsedikleri cinsiyet rolleri, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma tarzlarını ve uyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Isaac ve Shah (2004), 40 Hintli çiftin katıldığı bir bir araştıma yapmış, kadın ve erkeğe ait cinsiyet rollerinin evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, hem kadın hem de erkek cinsiyet rollerine sahip katılımcıların, yaşanan sorunlarda daha çözüm odaklı oldukları ve daha yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Davidson ve Sollie'nin (1987) yaptığı çalışmada da her iki cinsiyete ait rolleri benimseyen katılımcıların, evlilik uyum puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, evlilik uyumunu belirleyebilecek faktörlerden birinin cinsiyetten çok benimsenen toplumsal cinsiyet rollerinin olabileceği söylenebilir.

4.2. Evlilik Uyumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Evlilik uyumu düşük olan katılımcıların özyeterliklerinin daha düşük olduğu ve daha fazla stres belirttikleri görülmüştür. Algılanan stresin artması olayları daha olumsuz algılama ile ilişkilidir. Stres arttıkça evlilik uyumunun azaldığı farklı çalışmalarda da bulunmuştur (Buck ve Neff, 2012; Neff ve Karney, 2004). Örneğin hayatlarında daha az stres belirten kadınlar evliliklerinde daha uyumludur (Akbalık-Doğan ve Büyükşahin- Sunal, 2011**;** Tüzer, Tucel, Göka, Doğan, Yüksel, Atan ve Göka, 2010). Kişilerin hem ilişki içinde yaşanan stres hem de bireysel (iş, ekonomik, sosyal vb.) olarak yaşadıkları stres evlilik uyumu ile ilişkilidir (Neff ve Karney, 2004; Park ve Park, 2013). Alanyazın incelendiğinde, stresle çift olarak baş etme ve eşten alınan desteğin, evlilik uyumu ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Bodenmann, Pihet ve Kayser 2006; Dehle, Larsen ve Landers, 2001; Kardatzke, 2009; Walen ve Lachman, 2000). Ayrıca özyeterliliklerine olan güvenleri düşük olan kişilerin stres düzeyinin daha fazla olabileceği düşünüldüğünde stresle başa çıkabilme becerilerine olan güvenleri de daha az olabilir. Böyle kişiler evliliklerinde algıladıkları sorunları da

başa çıkabilmesi güç durumlar olarak görebilirler. Evlilik uyumunun arttırılmasına yönelik yapılacak çalışmalarda stres ve özyeterliliğin hem bireysel hem de ilişkisel bağlamda çalışılması önemli gözükmektedir. Yapılacak klinik çalışmalarda da evlilik ile ilişkili olarak stresin azaltılmasına yönelik iyileştirici programlar oluşturulması evlilik uyumuna katkı sağlayabilir. Örneğin, kendine yardım süreçlerini kullanma, stres verici olayın çözümünde müzakere etme ya da eşe yönelik olumlu duyguları eş ile paylaşma gibi becerilerin geliştirilmesi bu programlar kapsamında düşünülebilir. Öte yandan Austin ve Falcoiner'nin (2013)'nin yaptığı araştırma sonuçlarında ortak stres kaynaklarıyla baş etme konusunda çiftlerin birlikte çaba göstermelerinin (ortak baş etme) evlilik uyumuyla pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda eşlerin stres unsurları ile bireysel olduğu kadar işbirliği içerisinde de baş etmeye çalışmaları konusunda bilgilendirmelerinin uygun olabileceği düşünülmüştür.

Çalışma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu evlilik uyumu düşük olan katılımcıların daha fazla yükleme yaptıkları olmuştur. Yüklemeler; davranışların altında yatan sebepleri anlamaya yönelik harcanan çaba olarak görülmektedir (Baron ve Byrne, 2000). Nedensel yüklemelerde duruma dair nedensel açıklamalar yapılırken sorumluluk yüklemelerinde durumun sorumluluğuna dair açıklama yapılmaktadır (Bradbury ve Fincham,1990). Yapılan farklı çalışmalar da nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki uyumu azalttığını ortaya koymaktadır (Fincham ve Bradbury, 1992; Işınsu-Halat, 2009; Tutarel-Kışlak, 1997). Kişilerin, ilişkilerindeki sorunların nedeni olarak eşlerini suçlamaları evliliklerindeki uyumu azaltabilmektedir (Akbalık-Doğan ve Büyükşahin- Sunal, 2011). Evlilik içindeki sorunların algılanması ve çözülmesinde eşlerine atfedilen yükleme tarzlarının evlilik uyumunda dezavantaj oluşturduğu görülmektedir.

Evli kişilerin evliliklerine, ilişkilerine ve bu ilişki içinde yaşadıkları sorunlara ilişkin yüklemeleri kendi bilişsel örüntüleri ile ilgili bilgi vermektedir. Örneğin, eleştirel, reddedici, ihmalkar, aşırı koruyucu anne baba tutumları ve erken dönemde çocuğun gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanmaması sevilmezlik, değersizlik ve yetersizlik gibi temel inançların oluşmasına neden olabilir. Bu inançlar kişilerin yetişkin hayatlarında yaşadıkları ilişkilerde ve sorunlar karşısında gerçekleri olduğundan farklı, kendi inanç sistemlerine göre çarpıtarak anlamlandırmalarına sebep olabilir (Beck 2008; Köroğlu 2005). Bu kapsamda geçmiş yaşam olayları ve yetiştirilme tutumlarının

etkisiyle yeterlilik algısı düşük, sorunları dışsallaştıran, yaşadıkları zorluklarla ilgli sorumluluk üstlenmek için isteksiz, sorunlarla baş etme becerileri yeterince gelişmemiş kişilerin evliliklerinde daha fazla yükleme yapıyor olabilecekleri düşünülmüştür. Gelecek çalışmalarda evliliklerde artan yüklemelerin hangi bilişsel değişkenlerle ilişkili olduğunun incelenmesinin uygun olabileceği öngörülmüştür.

4.3. Görücü Usulü ya da Flört ile Karar Verilen Evlenmeye göre Evlilik Uyumu Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada görücü usulü ile evlenme ya da flört sonrası evlenmeye göre evlilik uyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlarda görücü usulü ile evlenen kişilerin evlilik uyumunun flört ile evlenen kişilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Evlilik biçimi ile ilgili yapılan farklı çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Gül, 2016; Kelley 1978; Şendil ve Korkut, 2008). Evlilik biçimi evlilik uyumunda önemli bir etken olarak düşünülebilir. Görücü usulü evliliklerde evlilik uyumunun düşük olmasının; duyguların daha az ifade ediliyor olmasından, ortak geçirilen zamanların az olmasından, çiftlerin birbirini tanımamasından ve çiftlerin ilişki tatminin yetersiz olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Şendil ve Korkut, 2008). Ayrıca flört ile yapılan evliklerde evlilik öncesi geçirilen sürede kişilerin görücü usulü ile evlenen kişilere kıyasla bireysel olarak daha fazla iletişim kurmalarının ve aracı kişiler, aile, akraba gibi dış etkenlerden daha uzak olmalarının evlilik uyumuna katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Evlilik biçiminin evlilik uyumu ile ilişkili olabileceği görülmekle beraber evlilik uyumunun artmasında ya da azalmasında tek başına yeterli olduğu düşünülmemelidir. Çiftler arasındaki eğitim düzeyinin farklı olması, yaş farkı, evlilik süresinin uzaması, sosyal ilişkilerdeki sorunlar gibi birçok farklı değişken evlilik uyumunda etkili olabilir (Küçükçelik, 2015; Larson, 2002). Dolayısıyla gelecek çalışmalarda bu tür evlilik uyumu ile ilişkili olabilecek değişkenlerin etkilerinin kontrol edildikten sonra görücü usulü ya da flört sonrası evliliklerde uyumun farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

4.4. Model Testinin Değerlendirilmesi

Model testinin bulgularına göre yetersizlik ve stres algısının evlilik uyumunu anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Kişilerin sorun çözme becerilerine

güvenmemeleri, stresle baş etme becerilerini olumsuz etkileyerek olaylar karşısında daha dayanıksız olduklarını düşünmelerini sağlamakta ve evlilik uyumlarının düşmesinde aracı rol üstlenebilmektedir (Karaoğlu, 2016). Kişinin yeterliliğine olan güveninin az olması aynı zamanda daha fazla stres algılamasıyla ilişkilidir (Cohen ve ark., 1983). Test edilen modelde azalan yeterlilik inancının artan stres ile ilişkili olduğunun ortaya konması bu bağlamda önemli görülmüştür.

Test edilen modelde artan yetersizlik ve stresin evlilik uyumunu düşürdüğü ortaya konmuştur. Bodenmann ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında da evlilik içinde daha fazla stres algılayan eşlerin özellikle cinsel doyumlarının ve evlilik uyumlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Farklı bir çalışmada da sağlık sorununa bağlı stres yaşayan kişilerin evlilik uyumlarını daha düşük algıladıkları bildirilmektedir (Tüzer ve ark., 2010). Benzer şekilde bu çalışmada da stresin evlilik uyumunu düşürdüğü, aynı zamanda artan stresin de yetersizlik algısı ile ilişkili olabileceği ortaya konmuştur. Bu sonuçlardan hareketle sorun çözme, stresle baş edebilme gibi becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra kişilerin yeterliliklerine duydukları inancı arttırmaya yönelik çalışmaların evlilik uyumunun arttırılmasında fayda sağlayabileceği düşünülmüştür.

Evlilik uyumu ile sorumluluk ve nedensellik yüklemeleri arasındaki ilişki birçok çalışmada göze çarpmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1990; Kodan, 2013; Larson, 2002). Fincham, Beach ve Nelson (1987) sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemelere göre evlilik uyumu ile daha çok ilişkili olduğunu saptamıştır. Test edilen model geliştirilirken nedensellik yüklemesinin sorumluluk yüklemesinin ön koşulu olarak kabul edildiği görüş (Bradbury ve Fincham,1990) etkili olmuş; yaşanan sorunların sorumluluğuna ilişkin eşe atfedilen suçlamaların arka planında nedensel yüklemelerin olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik içinde karşılaşılan sorunlar anlamlandırılırken eşe yüklenen suçlamalarla bağlantılı olarak iletişim etkilenmekte ve evlilik uyumu düşebilmektedir (Durtschi, Fincham, Cui, Lorenz ve Conger, 2011). Hatta olumsuz olayların nedeni eşe bağlandığında kişiler eşin davranışını daha kalıcı ve genel algılama eğilimine sahip olmaktadır (Davey ve ark., 2001). Evlikte karşılaşılan sorunlarda eşin suçlanması ve sorununun kaynağı olarak eşin görülmesi, yaşanan olumsuzluklarla ilgili üstlenilen sorumluluğu kısıtlayabilir ve iletişimi olumsuz etkileyebilir. Örneğin sorunlara dair eşlerini suçlayanlar diğer sebepleri (sorunun

başlangıcı, süreci, diğer kişilerle ilişkisi, kendi sorumluluğu gibi) görmekte zorlanabilir. Böylece evlilik uyumu etkilenebilir.

4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Bu çalışmada evlilik uyumunda stres ve yüklemeler arasındaki ilişkinin ele alınması ile alanyazına yeni bilgiler kazandırılmıştır. Alanyazında evlilik uyumu ile yüklemeler arasındaki ilişki açıklanırken algılanan stres bağlamında incelenmediği görülmüştür (Fincham ve ark., 2006; Fletcher, Thomas ve Durrant, 1999; Neff ve Karney, 2007). Yüklemeler ile stres ilişkisinin evlilik uyumuna etkisi bağlamında incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

Yapılan bir araştırmada evlilik terapisi süresince karşılaşılan en sık sorunlardan birinin eşin olumlu davranışının süreç boyunca terapistin varlığına atfedilmesidir. Özellikle stres düzeyi yüksek olan kişilerin evlilik terapisi süresince eşin olumlu davranışını görmezden gelip değişimi terapistin varlığına bağladıkları belirtilmektedir. Araştırma sonucunda terapötik müdahalenin odağının olumlu davranışların etkilerini arttırmak yerine, olumsuz yüklemelerin yapısını anlamak ve buna odaklanmak olması gerektiğini ifade edilmiştir (Jacobson, 1984).

Evlilik uyumunun düşük olması ile ilişkilerde olaylar açıklanırken daha fazla yükleme yapılması arasındaki ilişkili alanyazını destekleyen bir bulgudur (Gottman, 2000). Çiftlerin stres ve bilişsel özelliklerinin evlilik uyumu düşürdüğü ve yükleme yapma olasılığını artırdığına dair bilgi sahibi olmak, çiftlerle yapılacak çalışmalarda evlilik uyumunu etkileyen dinamiklerin farkında olunmasını sağlayarak, planlama ve formülasyon yapmada etkili olacağının düşünülmesi araştırmanın güçlü yönüdür.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Örnekleme bakıldığında kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yapılacak gelecek çalışmalarda kadın erkek katılımcı oranlarının birbirine daha yakın olmasının bulguların temsil edici gücünü arttıracağı düşünülmüştür. Benzer şekilde örneklemde uzun süreli evliliği olan katılımcıların oranının düşük olması dikkat çekmiş, gelecek çalışmalarda evlilik süresinin daha dengeli dağıldığı gruplarla çalışılmasının uygun olacağı öngörülmüştür. Araştırmanın kesitsel deseni çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmuştur. Değişkenler arası önerilen nedensel ilişkilerin test edilmesi için gelecek

araştırmalarda boylamsal çalışmaların yürütülmesi uygun olacaktır. Son olarak toplanan verinin öz-bildirime dayalı olması araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmuştur.

4.6. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada evlilik uyumu, kullanılan yükleme tarzı ve stres bağlamında incelenmiş ve elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Araştırmada stres algısı ele alınmış; ilişkisel, ekonomik, sağlık gibi farklı stres veren yaşam olayları ayrı olarak incelenmemiştir. Gelecek çalışmalarda stres kaynağına bağlı durumların evlilik uyumuna olan etkisi daha detaylı bir şekilde araştırılabilir. Örneğin iş yaşamındaki zorluklar, ekonomik durum, sağlık sorunları gibi farklı stres verici yaşam olayları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı ele alınması bu zorluklar karşısında kullanılan yüklemeleri anlama noktasında konuya özgü sonuçlar sunabilir. Bu da çiftlerle ve çift sorunlarıyla yapılacak psikoterapi sürecine fayda sağlayabilir.

Çalışmada evlilik uyumunun algılanan stresin ve kullanılan yükleme tarzlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Evlilik uyumunda cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların ise erkeklere kıyasla daha fazla stres algıladıkları ve yükleme yaptıkları bulunmuştur. Literatürde bu sonuçla ilgili tutarlı bilgiler bulunmakta fakat bu sonuca neden olabilecek değişkenlerle ilgili ayrıntılı bir çalışma yer almamaktadır. Buradan hareketle gelecekte yapılacak araştırmalarda kadınların ve erkeklerin yüklemelerine ve algıladıkları strese sebep olan değişkenlerin daha ayrıntılı ele alınması yüklemeler, stres ve cinsiyet arasındaki ilişkinin ne kadarının cinsiyete ne kadarının duruma/soruna özgü olduğunu gösterebilir.

Evlenme şekillerine göre (görücü usulü, flört) evlilik uyumları incelendiğinde görücü usulü evlenmelerde evlilik uyumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda evlilik şekline karar vermede etkili olabilecek yaş, eğitim seviyesi gibi faktörler ayrıntılı olarak incelenebilir ve belirtilenler gibi sosyodemografik özelliklerin yanı sıra çocuk sayısı, geçmiş evlilik süresi gibi değişkenlerin etkilerinin kontrol edilmesinden sonra evlilik uyumundaki farklılaşma araştırılabilir

Araştırma sonuçlarına göre çiftlerin yüklemeleri fazla kullanmaları ve streslerinin yüksek olması evlilik uyumlarına olumsuz etki etmektedir. Bundan dolayı evli kişiler ile yapılacak çalışmalarda yüklemelerinin ve stresin ele alınması yararlı olacaktır.

EKLER

EK-1

Gönüllü Katılım Formu

Sayın katılımcı;

Bu çalışma, T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Dr. Öğretim Görevlisi Kuntay Arcan danışmanlığında Pınar Selin Gözeler tarafından yapılmaktadır. Çalışmanın amacı, algılanan stresinve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumuna olan etkisini incelemektir.

Size sunulan anketlerde geçen sorularda doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Sizi en doğru yansıtacak şekilde yanıtlayınız. Vereceğiniz yanıtlar çalışma sonuçlarının güvenirliği açısından önemli olduğu için soruları yanıtlarken kimseden yardım almayınız. Çalışmada toplanan veriler**, bireysel değil bütün olarak değerlendirilecektir. Çalışmadaki sorularda sizden kimliğinize yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. Verileriniz kesinlikle gizli tutulacak ve çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.** Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Çalışmanın güvenirliği için soruların yanıtlanması oldukça önemlidir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, çalışmadan istediğiniz zaman vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Yine de anketleri tamamlamanız çalışma amaçları açısından önem arz etmektedir. Çalışmanın veya yanıtlarınızın sonuçları hakkında bilgi almak, çalışmayla ilgili herhangi bir yorum yapmak ya da soru sormak isterseniz Pınar Selin Gözeler (e-posta: pinarselingozeler@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya yaptığınız değerli katkılarınız için teşekkür ederiz. Lütfen okuduğunuza ve gönüllü katılımı kabul ettiğinize dair aşağıdaki kutucuğu imzalayınız.

Verilerimin gizli tutulacağını okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih	İmza
….. / ….. / …..	

EK-2

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın___ Erkek___

2. Doğum yılınız:

3. Eğitim Düzeyiniz:

a. Okuma yazma biliyor/ İlkokul terk___ b.İlkokul mezunu___

c. Ortaokul mezunu____ d. Lise mezunu ___

e. Ön lisans mezunu____f. Lisans mezunu___

g. Yüksek Lisans/ doktora mezunu___

4. Çalışıyor musunuz?:

a. Evet___ b. Hayır____ c. Emekli ___

5. Mesleğiniz?: _____

6.Sosyo ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

a. Düşük___ b. Orta___ c. Yüksek___

7. Kaç senedir evlisiniz? _____

8. Kaçıncı evliliğiniz? _____ Eşinizin kaçıncı evliliği? _____

9. Evlenme kararını nasıl aldınız?

Görücü usulü ___ Flört ile ___ Flört süresi _____

10. Çocuğunuz var mı?:

a. Evet___ Evet ise kaç tane? ___

b. Hayır___

11. Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?

a. Çekirdek aile (anne-baba-çocuk) b. Geniş aile (anne-baba-çocuk-akraba)

12. Çevrenizdeki evliliklerle karşılaştırdığınızda kendi evliliğinizi nasıl görüyorsunuz?

Diğerlerinden daha kötü ___

Diğerleri ile aynı ___

Diğerlerinden daha iyi ___

EK- 3

İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ)

Bu anket eşinizin gösterdiği ya da gösterebileceği olası davranışları tanımlamak için geliştirilmiştir. Lütfen, önce eşinizin belirtilen her bir davranışı yapıyor olduğunu farz ediniz ve sonra bu davranış tanımlamasını izleyen ifadeleri okuyunuz. Her bir ifadenin sizin durumunuz için ne kadar geçerli olduğunu dikkate alarak, ifadenin altında yer alan ölçek üzerinde değerlendirmenizi yapınız.

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİRŞEYİ ELEŞTİRİYOR:

- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı
(örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin beni eleştirme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin beni eleştirme nedeni evliliğimizin diğer yönlerini de etkilemektedir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim beni istemeden değil kasıtlı olarak eleştirdi.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

SON ZAMANLARDA EŞİNİZ SİZİNLE DAHA AZ ZAMAN GEÇİRİYOR:

- Eşimin daha az zaman geçirme nedeni evliliğimizin diğer yönlerini de etkilemektedir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim benimle daha az zaman geçirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı
(örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin daha az zaman geçirme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim benimle istemeden değil kasıtlı olarak daha az zaman geçirdi.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

EŞİNİZ SİZİN NE SÖYLEDİĞİNİZE PEK DİKKAT ETMİYOR:

- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni evliliğimizin diğer yönlerini de etkilemektedir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı
(örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim istemeden değil, kasıtlı olarak söylediğim şeye dikkat etmedi.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim söylediğim şeye dikkat etmediği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

EŞİNİZ SİZE KARŞI SOĞUK VE UZAK DAVRANIYOR:

- Eşim bana istemeden değil, kasıtlı olarak soğuk ve uzak davrandı.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni evliliğimizin diğer yönlerini de etkilemektedir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşim bana soğuk ve uzak davrandığı için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

- Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum

EK-4

Algılanan Stres Ölçeği-10

Aşağıda geçtiğimiz son ay içerisindeki duygu ve düşünceleriniz hakkında çeşitli sorular yer almaktadır. Sizden her bir soruda tarif edilen duygu ve düşünceyi ne kadar sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine çok benzer gözükse de aralarında birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Bu yüzden her bir soruya ayrı ayrı düşünerek yanıt vermeniz istenmektedir. Bu amaçla her soruyu hızlı bir şekilde düşünerek yanıtlamanız uygun olacaktır. Tarif edilen duygu veya düşünceyi geçen ay boyunca kaç kere hissettiğinizi saymak yerine verilen alternatiflerden size en uygun gelen seçeneği işaretlemeniz istenmektedir.

Sorular	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
5. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
7. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz					

9. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelendiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK-5

Evlilikte Uyum Ölçeği

1.Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * * * *

Çok Mutsuz — Mutlu — Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki ***anlaşma ya da anlaşmazlık*** *derecesini yaklaşık olarak* ***(X)*** *şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.*

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşa-madığı-mız olur	Sıklıkla anlaşama-yız	Hemen her zaman anlaşama-yız	Her zaman anlaşama-yız
2. Aile bütçesini idare etme	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Boş zaman etkinlikleri	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. Duyguların ifadesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Arkadaşlar	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Cinsel ilişkiler	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yaşam felsefesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )

9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	( )	( )	( )	( )	( )	( )

*Lütfen evliliğinizi <u>en iyi ifade ettiğine inandığınız</u> bir cevabın yanındaki kutucuğu **(X)** şeklinde işaretleyiniz.*

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

( ) Erkeğin susması ile
( ) Kadının susması ile
( ) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

( ) Hepsini
( ) Bazılarını
( ) Çok azını
( ) Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

( ) Dışarıda bir şeyler yapmayı
( ) Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

( ) Dışarıda bir şeyler yapmayı
( ) Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

( ) Sık sık
( ) Arada sırada
( ) Çok seyrek
( ) Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

( ) Aynı kişiyle evlenirdiniz
( ) Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
( ) Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

( ) Hemen hemen hiçbir zaman
( ) Nadiren
( ) Çoğu konularda
( ) Her konuda

KAYNAKÇA

Akbalık-Doğan, Ö. ve Büyükşahin-Sunal, A. (2011). Evliliklerde olumlu yanılsama: İlişki bağlanımı ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26* (67), 70-82.

Akdemir, A., Karaoğlan, Karaoğlan, A.ve Karakaş, G. (2006). Çift terapisi, *Türkiye'de Psikiyatri*, 8, 122-128.

Aktaş, A. M. (2004). Aile terapisinde sosyal hizmet yaklaşımı. *Aile ve Toplum Dergisi, 7* (2), 6.

Austin, J. L. & Falconier, M. K. (2013). Spirituality and common dyadic coping: Protective factors from psychological aggression in Latino immigrant couples. *Journal of Family Issues 34* (3), 323-346.

Arık, I. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Kitabevi.

Ateş, R. (2014*).* Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve "Güç" kavramı, *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (ss. 114-124). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Atçeken, M. (2014). Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Baucom, D. H., Sayers, S. & Sher, T. G. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58* (5), 636-645.

Baltaş, Z.,ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve başaçıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bayrami, M., Heshmati, R. & Karami, R. (2011). Anxiety: Trait/state, sensation seeking and marital satisfaction in married women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 30, 765-770

Bem, S. L.(1975). Sex-role adaptability: one consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 634-643.

Beam, C. R., Dinescu, D., Emery, R. & Turkheimer, E. (2017) A twin study on perceived stress, depressive symptoms, and marriage, *Journal of Health and Social Behavior 58* (1), 37–53.

Beck, A.T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, J. S. (2016). *Bilişsel davranışcı terapi temelleri ve ötesi* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bevilacqua, L. (2000). *Comparative treatments for relationship dysfunction.* Dattilio, F. M. (Ed.) New York: Springer Publishing Company.

Batool, S.S. & Khalid R. (2012). Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research, 27* (1), 65-88.

Bodenmann, G. (2005). *Dyadic coping and its significance for marital functioning. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.

Bodenmann, G., Ledermann, T. & Bradbury, T. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage, *Personal Relationships*, 14, 551–569.

Bodenmann, G., Pihet, S. and Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20,* (3), 485.

Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34–49.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family,* 62, 964–980.

Bradbury, N.B. & Fincham, F.D. (1990). Attributions in marriage: review and critique, *Psychological Bulletin, 107* (1), 3-33.

Bradbury, N.B. & Fincham, F.D. (1992). Attributions and behavior ın marital interaction. *Journal of Personalitand Social Psychology, 63* (4), 613- 628.

Broman, C. L. (2005). Marital quality in black and white marriages. *Journal of Family Issues, 26* (4), 431–441.

Budak, S. (2001), *Psikoloji sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cohen S, Kamarck T. & Mermelstein R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior,* 24, 385-396.

Conger, R. D., Conger, K. J. & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family,72* (3), 685-704.

Cooper, K., Chassin, L., & Zeiss, A. (1985). The relationship of sex role self concept and sex role attitudes to the marital satisfaction and personal adjustment of dual-worker couples with preschool children. *Sex Roles, 12* (1/2), 227- 241.

Cüceloğlu, D. (2017*). Evlenmeden önce*. (ss. 15). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

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.

Clarkberg, M. & Moen, P. (2001). Understanding the time-squeeze: Married couples' referred and actual workhour strategies. *American Behavioral Scientist,* 44, 1115-1136.

Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology, 138* (6), 532-542.

Davey, A. Fincham, F.D., Beach, S.R..H. & Bradbury, G.H. (2001). Attributions in marriage: examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, *15* (4), 721-734.

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

Demiray, Ö. (2006). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Dokur, M. ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Dönmez, A. (2009*). Yakın ilişkiler psikolojisi*. Ankara: Nobel Kitap.

Durtschi, J. A., Fincham, F. D., Cui, M., Lorenz, F. O. & Conger, R. D. (2011). Dyadic processes in early marriage: Attributions, behavior, and marital quality. *Family Relations*, 60, 421 – 434.

Düzgün, G. (2009). Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Emiroğlu, K. (2011*). Gündelik hayatımızın tarihi.*(s: 32) İstanbul: İş Bankası Kültür.

Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002*). Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar H. ve Eradamlar, N. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*;*18* (1), 39-47.

Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme (Kuram ve uygulama)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *Semposium Journal, 51* (3), 132-140.

Evans, P., Turner, S.& Trotter, C. (2012*). The ffectiveness of family and relationship therapy: A review of the literature*. Melbourne: PACFA.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi, 7 (*28), 16-24.

Fincham, F. D. (2001). Attributions in close ralationships: From balkanization to integration. (Ed. G. Fletcher&Margaret C.). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processses*. (ss.3-30). USA: Blackwell Publishers Ltd.

Fincham, F.D., Beach, S., .& Nelson, G. (1987). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: 3. causal and responsibility attributions for spouse behavior. *Cognitive Therapy and Research, 11* (1), 71-86.

Fincham, F. D., &Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (3), 457-468.

Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1988). The impact of attributions in marriage: an experimental analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 147-162.

Fincham, F. D., Hall, J. H. & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.

Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: direction of effects 67 and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, *14* (2), 267- 285.

Fincham, F. D., & Grych, J. H. (1991). Explanations for family events in distressed and nondistressed couples: Is one type of explanation used consistently? *Journal of Family Psychology*, *4* (3), 341-353.

Fiske, Susan T & Taylor, Shelley E (1991). *Social cognition (2nd ed).* New York: McGraw-Hill.

Freedman, J.L., Sears, D.O., & Carlsmith, J.M. (2003). *Sosyal psikoloji.* (A. Dönmez Çev.) Ankara: İmge.

Freeston, M.& Plechaty, M. (1997). Reconsideration of theLocke-Wallace marital adjustment test: Is it still relevant for the 1990s? *Psychologist Reports* 81, 419-434.

Fletcher,G. Thomas, G.& Durrant, R. (1999) Cognitive and behavioral accomodation in close relationships,. *Journal of Social and Personal Relationships16* (6), 705-730.

Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008*). Family therapy. Anoverview.* Belmont, CA: Thomso Brooks/Cole.

Gottman, J.M. (1998). Psychology and the study of marital process. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.

Gottman, J. M.& Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14- year period. *Journal of Marriage and the Family* Agust, 62, 737-745.

Gottman, J.M. ve Silver, N. (2011). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi.* İstanbul: Varlık Yayınları.

Greef, A. P.and Bruyne, T., 2000, Conflict management style and marital satisfaction *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 321-334.

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

Harris, T.J.R., Pistrang, N. & Barker, C. (2006). Couples' experiences of the support process in depression: A phenomenological analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *79* (1), 1-21.

Hoşgör, E. (2013). Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ve evlilik uyumunun incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Hraba, J., Lorenz, F. O. & Pechačová, Z. (2000). Family stress during the Czech transformation. Journal of Marriage and Family, 62 (2), 520-531.

Humphreys, T. (2003). *Aile: Terk etmemiz gereken sevgili*, (3.baskı). (Çev., T. Anapa). İstanbul: Epsilon Yayınları.

Hunt, R.A. (1978). The effect of item weighting on the Locke-Wallace Marital Adjustment Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 249-256.

Iqbal, N., Ahmad, M. & Rani C. (2015). Marital adjustment, stress, and mental health of wives of alcoholics and non-alcoholics Indian *Journal of Health and Wellbeing 6* (1), 18-21.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., Henry, R. G., (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76* (1), 105–129.

Johnson, M.D., Davila, J., Sullivan, K.T., Cohan, C.H., Lawrence, E., Karney, B. R. & Bradbury T.N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology. 73* (1), 15-27.

Johnson, M. D., Karney, B. R., Rogge, R., & Bradbury, T. N. (2001). The role of behaviour in the longitudinal association between attributions and marital quality. V. Manusov., & J. H. Harvey (Eds.) içinde, Attribution, communication behavior, and close relationships 173-192. Cambridge University Press.

Jones, E.E. & Davis, K.E. (1965). From acts to disposition: The attribution process in Person Perception, L. Berkowitz (Ed.) *Advances in experimental social* psychology. , New York: Academic Press.

Karadağ, Ş. (2015). Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi. Doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Karney, B.R..& Bradbury, T.N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78* (2), 295-309.

Karney, B. R..& Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 1075- 1092.

Karney, B. R., Story, L. B. & Bradbury, T. N. (2005). *Marriages in context: Interactions between chronic and acute stress among newlyweds.*(ss.13–32). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Karras, R. M. (2006) The History of Marriage and The Myth of Friedelehe, *Early Medieval Europe 14* (2) 119-151.

Kelley, H. H. & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relationships: A theory of ınterdependence*. New York: Wiley.

Kardatzke, K. N. (2009) Perceived stress, adult attachment, dyadic coping, and marital satisfaction of counseling graduate students. *The Family Journal*, 21, 364-370.

Kavitha, C., Rangan U., & Kumar Nirmalan P. (2014) Quality of life and marital adjustment after cognitive behavioural therapy and behavioural marital therapy in couples with anxiety disorders.*Journal of Clinical and Diagnostic Research* (8), 1-4.

Kiecolt-Glaser, J. K.& Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127, 472–503.

Kim, E. (2012). Marital adjustment and depressive symptoms in Korean Americans. *Issues Ment Health Nurs* 33, 370-6.

Kinnunen, U. Ve Feldt, T. (2004). Economic stres and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology, 34 (*5), 519-532.

Kodan, S. (2013).Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11* (2), 175-190.

Köroğlu, E. (2005). *Düşüncel duygulanım davranış terapisi ilkeleri* Ankara: HYB Yayıncılık.

Kurdek, L.A.(2005).Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68–84.

Küçükçelik, Z.M. (2015). İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Kyle, S.O., & Falbo, T. (1985). Relationships between marital stress and attributional preferences for own and spouse behaviour. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3, 339-351.

Larson, J. H.(1994) Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations 43* (2) 228-237.

Larson, J .H. (2002). *The Great Marriage Tune-Up Book*. San Francisco: Jossey- Bass.

Lazarus, S., & Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal and Coping* (ss. 444). New York: Springer.

Liv, C. (2014). İslâm aile hukukunda evlilik akdinin ve boşanmanın tescili. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Locke, J., & Wallace, K. (1959) Short marital-adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *National Council on Family Relations 21* (3) 251-255.

Mackey, R. A., Diemer, M. A. & O' Brien, B. A., (2000). Conflict-management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy, 37* (2) 134-148.

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

Möller, A.T., & Van der Merwe, J.D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*,15, 260–279

Neff, L.A., & Karney, B. (2004) How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage, *Personality and Social Psychology Bulletin. 30* (2) 134-148.

Neff, L.A., & Karney, B. (2007) Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*,69, 594-607.

Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C. (2001). *The essentials of family therapy.* Boston: Allyn and Bacon.

Nunes, N. A. (2008). Marital problems and marital satisfaction: An examination of Brazilian sample. Master of science, schoool of family life, Brigham Young University.

Özer, A., & Cihan, Güngör H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 8* (2) 11-24.

Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları, Cilt 1*. Ankara: Nobel Tıp Yayınevleri.

Özuğurlu, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Park, M., Park B. H. (2013). Influence of acculturative stress of married migrant women on marriage satisfaction: The mediating effect of problem-solving ability and information support, *Asian Social Work and Policy Review*, 7, 44–60.

Randal, A.K. & Bodenmaann, G.(2017)Stress and its associations with rellationship satisfaction. *Current Opinion Psychology*, 13, 96-106.

Rauch, J. (2004). *Gay marriage: Why ıt is good for gays, good for straights, and good for America*. New York: Henry Hold and Company.

Rice, P., (1999) *Stress and health*, New York : Brooks / Cole Publishing Company.

Robles, T. F. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior, 79* (3), 409-416.

Ruggeri, M., Leese, M., Slade, M., Bonizzato, P., Fontecedro, L. & Tansella, M. (2004). "Demographic, clinical, social and service variables associated with higher needs for care in community psyciatric service patients". *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 39, 60-68.

Selye (1950) Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 17, 1383-1392

Sezer, Ü. (2004). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Skolnick, A. S. (2007). Grounds for marriage: How relationships succeed or fail. A. S. Skolnick ve J. H. Skolnick (Ed.), *Family in transition (14th ed.).* Boston: Allyn & Bacon.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.

Spanier, G., ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, *42*(4), 825-839.

Spainer, G. B., Lewis, R. A. ve Cole, C. L. (1975). Marital adjustment over thefamily lise cycle: the issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and Family, 37* (2), 263-275.

Sperling, M. B. ve Berman, W. H. (1994). *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives.* New York: Guilford Press.

Story, L. B. &Bradbury. T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23, 1139–1162.

Sunny, L., Hopfgarten, T., Adolfsson, J., & Steineck, G. (2007). Economic conditions and marriage quality of men with prostate cancer. *BJU International*, 99, 1391-1397.

Taysi, E., (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi,* 65, 40-52.

Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O., (2007). *Social psychology (2nd edition). pearson education, ınc.*, (Çev. Dönmez A.) Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). İlişkilerde yükleme ölçeğinin güvenirlik geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmokoloji Dergisi 7* (3), 193 - 199.

Tutarel-Kışlak, Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Eğilim Kültür ve Araştırma Dergisi*, *3* (9), 61-68.

Türküm, S. A., Kızıltaş Ç, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 15-29

Tüzer, V., Tucel, A., Göka, S., Doğan B., S., Yüksel, V, F., Atan, A. Ve Göka, E. (2010). Marital adjustment and emotional symptoms in infertile couples: gender differences. *Turkish Journal of Medical Sciences, 40* (2), 229 - 237.

Twenge, M.J., Campbell, K.W., Foster, A.C. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta analytic review. *Journal Of Marriage And Family. 65* (3), 574– 583.

Uebelacker , L. A., & Whisman, M. A. (2005). Relations beliefs, attributions, and partner behaviors for depressed and nondepressed married women. *Cognitive Theraphy and Research*. 29, 143-154.

Vetere, A. (2001). Structural family therapy. *Child Psychology & Psychiatry Review*. *6* (3), 133-139.

Walen, H. R. and Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships,17* (1), 5-30.

Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., Rest, S.,& Rosenbaum, R.M. (1972). Perceiving the causes of success and failure, *Behavioral Science*, 19, 213-215.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? a contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.

Wilson, B. & Smallwood, S. (2008). The proportion of marriages ending in divorce. *Population Trends*, 131, 28.

Yağcı, İ., Akbulut. N., Kıvrak, Y., Özçetin A. Ve Ataoğlu,A. (2014*). Bir* üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran hastaların sosyodemografik özellikleri ile tanı grupları arasındaki ilişki. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *4* (3), 14-18.

Yeşiltepe, S.S., Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 13*(3), 992-1013.

Yıldız, Y. (2012). Evliliğe ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Muğla.

Yüksel, Ö. ve Dağ, İ. (2015). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *26* (3), 181-188.

Zhang, Z. & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, *68* (3), 639-657.