YARDIM ARAMA DAVRANIŞI GÖSTEREN VE GÖSTERMEYEN ÇİFTLERİN EVLİLİK UYUMU VE YARDIM ARAMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülnihal Öcal
151106112
Orcid: 0000-0002-1846-8125

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Nihan Tezer Yörük

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Aralık, 2019



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

GÜLNİHAL ÖCAL'ın "Yardım Arama Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Çiftlerin Evlilik Uyumu ve Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi 27.12.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr. Üyesi Nihan Tezer YÖRÜK Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	**ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI**	Doküman No	**FR-178**
		İlk Yayın Tarihi	**01.03.2018**
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	**00**
		Sayfa	**1/1**

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

27/12/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından 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.

Gülnihal Öcal

Hazırlayan	Kalite Koordinatörü	Kurumsal Yetkili
İlgili Birim	Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Doküman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans, yüksek lisans ve tez yazım sürecinde desteğini ve bilgi birikimini benden esirgemeyen, sabırla geri bildirimlerde bulunan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Nihan Tezer Yörük' e teşekkür ederim.

Mesleki kimliğime katkıları bulunan ve çift alanında çalışmama vesile olan ve bu alandaki engin bilgileri ve vaktini benimle paylaşmaktan çekinmeyen Prof. Dr. HürolFışıloğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca hayallerimin ve isteklerimin peşinden gitmem konusunda beni cesaretlendiren, ayakları yere basan, kendine güvenen ve kendine yetebilen bir kadın olmam için ellerinden geleni yapan, beni olduğum gibi kabul edip; gitmek istediğim yol ve varmak istediğim yer konusunda koşulsuz destek ve sevgilerini veren anne ve babama minnet duygumu ifade etmek isterim. Bana rol model olan, sadece ablalık yapmakla kalmayıp, dostluğunu da benimle paylaşan, her zaman önümü açan ve yeri geldiğinde dürüstçe beni eleştirmekten geri kalmayan canım ablama teşekkür ederim. Beni kardeşi gibi benimseyen ve bir abi olarak desteğini her zaman hissettiren eniştem ve dünyaya gelişiyle ailemize uğur getiren yeğenime teşekkür ederim. Sizler kendimi şanslı görme sebebimsiniz.

Lisans eğitiminden itibaren önce notlarını sonra dostluğunu ve tez sürecinde, destek ve bilgilerini benimle paylaşan, en zor zamanlarımda şüphe duymadan yardımıma koşan değerli dostum Dr. Tolga Köskün'e sonsuz teşekkürler. Ben inanmazken, senin bana olan inancın benim için çok kıymetliydi.

Özellikle yüksek lisans ders ve süpervizyon dönemimde Antalya- İstanbul trafiğinde bu süreci benim için kolaylaştırmaya çalışan bütün çalışma arkadaşlarıma, stresimi benimle yaşayan, sıkıntılarımı paylaşan, şikayetlerimden bıkmayıp çözümler üretmeye çalışan bütün dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

BABAMA…

Gülnihal Öcal

Aralık, 2019

ÖZ

YARDIM ARAMA DAVRANIŞI GÖSTEREN VE GÖSTERMEYEN ÇİFTLERİN EVLİLİK UYUMU VE YARDIM ARAMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülnihal Öcal
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nihan Tezer Yörük
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmada evli çiftlerin evlilik uyumlarının ve yardım arama tutumlarının yardım arama davranışına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Bununla birlikte demografik değişkenler ile evlilik uyumu ve yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Antalya ilinde yaşayan 48'i yardım arama davranışı göstermiş, 43'ü yardım arama davranışı göstermemiş toplam 91 evli çift oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında evlilik uyum düzeyini belirlemek için Çiftler Uyum Ölçeği, yardım arama tutum düzeyini belirlemek için Yardım Arama Tutum Ölçeği, demografik değişkenleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı ile çözümlenmiştir. Verilerin analizi için bağımsız gruplar için t-testi, Mann Whitney U testi, Pearson Korelasyon Analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; çift uyum düzeylerinin yardım arama davranışına bağlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen çiftlerin yardım arama tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak; yardım arama tutumu ile demografik değişkenlerden yaş ve evlilik süresi ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Çift uyumu ile demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, yardım alma davranışıyla anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak yapılan regresyon analizi sonucunda; yaş ve evlilik süresi değişkenlerinin çift uyumunu, yaş değişkeninin yardım arama tutumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmış, çalışmanın sınırlılıkları belirlenmiş ve sonra yapılacak olan çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Evlilik, Evlilik Uyumu, Yardım Arama, Yardım Arama Tutumu.

ABSTRACT

ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN MARITAL ADJUSTMENT AND HELP-SEEKING ATTITUDES OF HELP-SEEKING AND NON HELP-SEEKING COUPLES

Gülnihal Öcal
Master Thesis
Psychology Department
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Nihan Tezer Yörük
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2019

The purpose of this study was to investigate whether marital adjustment and help-seeking attitudes of married couples differ according to the help-seeking behavior. It was also aimed to investigate the relationship between demographic variables and marital adjustment and help-seeking attitudes.

The sample of the study consisted of 91 married couples living in Antalya, 48 of which had showed help-seeking behavior and 43 of which hadn't showed help-seeking behavior. Within the scope of the study, Dyadic adjustment Scale (DAS) was used to determine the level of marital adjustment level; Help-Seeking Attitudes Scale (YATÖ) was used to assess the level of help-seeking attitude and personal information form was used to determine the demographic variables. The data were analyzed with SPSS 22.0 package programme. The independent groups t-test, Mann Whiynet U test, Pearson correlation analysis and regression analysis were used to analyze the data.

The findings of the research revealed that the level of dyadic adjustment differed depending on the help-seeking attitude. In addition, no significant difference was found between help-seeking and non help-seeking couples in terms of the level of help-seeking attitude. Moreover, a significant relation was found between help-seeking attitude and age and the duration of marriage among the demographic variables. While no significant difference was observed between dyadic adjustment and demographic variables, a significant relation of help-seeking attitude was found. Finally, as a result of the regression analysis, the variables of age and the duration of marriage were found to predict dyadic attitude whereas the variable of age was found to predict the help-seeking attitude. The findings of the study were discussed in the context of the relevant literature and the limitations of the study were identified and suggestions regarding future research on this topic were presented.

Keywords: Marriage, Marriage Adjustment, Help- seeking, Help-seeking Attitude.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... İİ
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... İİİ
TEŞEKKÜR ..... İV
ÖZ ..... Vİ
ABSTRACT ..... Vİİ
İÇİNDEKİLER ..... Vİİİ
TABLOLAR LİSTESİ X
KISALTMALAR ..... Xİ
ÖZGEÇMİŞ ..... Xİİ
BÖLÜM 1.GİRİŞ 1

1.1. Evlilik 1
1.1.1. Evlilik Uyumu 5
1.1.2. Evlilik Uyumuna İlişkin Araştırmalar 10
1.2. Yardım Arama 15
1.2.1. Yardım Arama Tutumu 19
1.2.2. Yardım Arama Tutumuna İlişkin Araştırmalar 26
1.3. Araştırmanın Amacı 29
1.3.1. Araştırma Soruları 29
1.3.2. Araştırma Hipotezleri 30
1.4. Araştırmanın Önemi 31
BÖLÜM 2. YÖNTEM 32

2.1. Örneklem 32
2.2. Veri Toplama Araçları 33
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 33
2.2.2. Yardım Arama Tutum Ölçeği (Help-Seeking Attitude Scale) 33
2.2.3. Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale-DAS) 36
2.3. İşlem 38
2.3.1. Veri Toplama 38
2.3.2. İstatistiksel Analiz 38
BÖLÜM 3. BULGULAR 40

3.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Betimsel İstatistik Sonuçları 40
3.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları 42
3.3. Çift Uyum Puanlarının Yardım Arama Davranışı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 45
3.4. Yardım Arama Tutum Puanlarının Yardım Arama Davranışı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 46
3.4.1. Katılımcıların Çift Uyum ve Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Bulguları 47
3.4.2. Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 48
3.4.3. Katılımcıların Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Puanlarının Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 50
3.5. Çift Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 51

3.6. Yardım Arama Tutumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 52
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 54
4.1. Çift Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi 54
4.2. Yardım Arama Tutumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi 55
4.3. Yardım Arama Davranışına Göre Evlilik Uyumu ve Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi 56
4.4. Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Açısından İncelenmesi 58
4.5. Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Puanlarının Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından İncelenmesi 59
4.6. Çift Uyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi 60
4.7. Yardım Arama Tutumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi 61
4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler 62
EK'LER 64
KAYNAKÇA 68

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Yardım Arama Tutum Ölçeğine Ait Alt Boyutların Güvenilirlik Analizi Sonuçları 36

Tablo 2 Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre BEtimsel İstatistik Sonuçları 41

Tablo 3 Sosyo- Demografik Değişkenler Arası Korelesyon Katsayıları 44

Tablo 4 Tüm Katılımcıların, Kadınların ve Erkeklerin Çift Uyum ve Yardım Arama Tutum Puanlarının Yardım Arama Davranışına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 46

Tablo 5 Tüm Katılımcıların, Kadınların ve Erkeklerin Yardım Arama Tutumu Puanlarının Yardım Arama Davranışına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 47

Tablo 6 Çift Uyumu ve Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Arası Korelasyon Katsayıları 48

Tablo 7 Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 49

Tablo 8 Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama TutumuZorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 50

Tablo 9 Katılımcıların Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Paunlarının Kişiler Arası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 51

Tablo 10 Çift Uyumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular 51

Tablo 11 Yardım Arama Tutumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular 52

KISALTMALAR

ÇUÖ : Çiftler Uyum Ölçeği

YATÖ : Yardım Arama Tutum Ölçeği

X : Ortalama

Ss : Standart Sapma

X : Ortalama

p : Anlamlılık Düzeyi

r : Korelasyon Katsayısı

$\mathbf{R^2}$: Regresyon Katsayısının Karesi

β : Regresyon Katsayısı

ÖZGEÇMİŞ

Gülnihal Öcal

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2012	Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2006	Karatay Lisesi, Antalya

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2012 -	Psikolog. Antalya Büyükşehir Belediyesi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2011 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Korkuteli, 1988 Cinsiyet: K

Yabancı diller : İngilizce (çok iyi)

GSM / e-posta : 0536 933 20 40 / gulnihalocal@gmail.com

BÖLÜM 1.GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın temelini oluşturan kavramlar evlilik uyumu, yardım arama tutumu ve yardım arama davranışı çalışmaları ele alınmıştır. Bu doğrultuda öncelik olarak evlilik, evlilik uyumu, yardım arama davranışı ve yardım arama tutumunun tanımları yapılarak literatür bilgisi sunulmuştur. İlgili literatürü gözden geçirildikten sonra, evlilik hayatlarına yönelik yardım arama davranışı göstermiş, yani bir aile danışmanı ya da çift terapistine başvuruda bulunmuş ve bulunmamış çiftlerin, yardım arama tutumları ile evlilik uyumları arasındaki ilişki ile ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir. Literatür bilgisi sonrasında araştırma soruları ve hipotezler sunulmuştur. Özellikle yardım arama tutumunun incelendiği çalışmalarda örneklem grubunun genellikle öğrencilerden oluştuğu dikkat çekmiştir. Bu araştırmada örneklemin yetişkin ve evli çiftlerden oluşuyor olması çalışmanın önemini arttırmaktadır. Araştırmanın sınırlılıkları ve önemi çerçevesinde araştırma tartışılmıştır. Son olarak bu bölümde araştırmanın önemi tartışılmıştır.

1.1. Evlilik

Evlilik kavramının tarihsel süreci değerlendirildiğinde ortalama 4000 yıllık toplumsal bir kavram olduğu dikkat çekmektedir. Çünkü evlilik içinde bulunduğu kişilerin birçok ihtiyacını karşılamaktadır. Bu ihtiyaçların en önemlileri fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlardır. Tarihsel süreç göz önünde bulundurulduğunda evlilik dinamiklerinde etkili olan karı-kocalık sistemine ve ebeveynlik sistemine yönelik ilk girişimler M.Ö. 2000'li yıllara uzanmaktadır. (Kumanlı-Güneş ve Özen, 2011).

Evlilik; birlikte ortak bir hayat paylaşmak, birlikte yaşamak, çocuk yapmak ve ortak bir ebeveynlik sistemi yürütmek amacıyla; birbirinden farklı ihtiyaçları, istekleri ve ilgi alanları olan iki ayrı bireyin bir araya gelip kurdukları ilişkiler sistemi olarak tanımlanır (Özgüven, 2000). Bir diğer tanım olarak evlilik; duygusal, biyolojik, davranışsal ve resmi bağlamları barındıran sosyal sisteme denmektedir. (Tutarel-Kışlak, 1999). Bir kadın ve erkeği karı-kocalık sistemi içerisinde birbirine bağlayan, çocuklarına statü kazandıran, resmi bir sözleşmeye dayanması nedeniyle toplumsal olarak hak ve yetkiler ile devlet kontrolünde olan bir ilişki şekli olarak yorumlanır.

Evliliğin; hak ve yetkiler yasaların yanında, kültürel öğeler, gelenek ve inançlarla desteklenen bir sistem olması dikkat çeker. Evlilik; sosyal bağlamda değerlendirilmesinin yanında, eşlerin bireysel özellikleri ve farklılıklarıyla birlikte, birbirleriyle uyum içerisinde yaşamalarını içeren bağımsız yapıyı oluşturmaktadır. Aile tanımlarında ise; birbirleriyle kan bağı bulunan, akrabalık ilişkisi içerisinde, psikolojik ve bireysel bağları vurgulayan tanımlamalar ön plana çıkmaktadır. Sağlıklı bir aile tanımında; ailenin bu yapıdan beklenen işlevleri yerine getirebilmesi dikkat çekmektedir. Evlilik kavramının aile kavramına göre sınırları daha belirgin bir yapıdadır (Özgüven, 2000). Evlilik; iki farklı bireyin ortak bir hayatı paylaşmak, ortak ebeveynlik ilişkisi kurarak çocuk yetiştirmek, birlikte yaşamak gibi çeşitli amaçlarla, birlikteliklerini bir sözleşme ile resmileştirdikleri bir yapı iken, aile bir grubu temsil eden bir yapıdır. (Özgüven, 2009).

Saxton (1982) ise evliliği; toplumdan topluma çeşitli yapıların bulunabileceği, ancak toplumsal farklar göz ardı edildiğinde temelde insan neslinin devamlılığını sağlayan, aile olma motivasyonuyla birlikte iki kişinin bir araya gelmesi ile oluşan, eşlerin birbirlerine, aile yapısına dahil olan çocuklarına ve ilişkilerine yönelik ortak sorumlulukları yürütmeye söz verdikleri, birden fazla ve birbirine bağlı sistemleri içerisinde bulunduran evrensel bir kurum olarak yorumlar. Evlilik ilişkisi, birçoğu için, insan ilişkilerinde özel bir yere sahip olan, birey ve toplumiçin önemli sonuçlar doğuran en yakın ilişkilerden biri olarak kabul edilebilir(Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Bu yakın ilişki çerçevesinde; iki farklı kişinin alışkanlıkları, kişilik özellikleri, beklentileri ve gereksinimlerine göre ortak yaşamı paylaşmalarını içeren bir sistem olmasının yanında, yasalar ve sosyal normlarla resmileştirilerek, kişisel farkındalık ve gelişime etkisi olan özel bir ilişki olarak ele alınması bu yakın ilişkinin önemine vurgu yapmaktadır (Sevinç ve Garip, 2010).

Evlilik iki kişinin duygusal yakınlık duyarak bir araya gelmesiyle oluşan iki yönlü bir ilişki sistemi, devletin yasal olarak desteklediği ve koruduğu, eşleri "karı-koca" olarak hukuken geçerli bir şekilde birbirine bağlayan, bu yapı içerisinde dünyaya gelecek çocukların statü kazanmasına olanak sunan, bir araya gelen kişilerin bir olduğu ancak aynı zamanda bireysel farklılıkların ve özelliklerin oluşmasına imkan sunan, açık ve sağlıklı bir iletişim örüntüsünün kurulabildiği, bireylerin maddi manevi ihtiyaçlarına

cevap bulabildikleri, eşlerin duygularını açık bir şekilde yaşayabildikleri ve güvenli davranış geliştirebildikleri, bir çok sistemin bir araya gelmesiyle bütünlük oluşturduğu bir birlikteliktir (Özgüven, 2001; Akıntürk, 1996; Jacobson ve Gurman, 1995; Hansen ve L'Abate, 1982;).

Evlilikler değerlendirildiğinde sağlıklı evlilikler ile sağlıksız evlilikleri birbirinden ayıran belirli faktörler göze çarpmaktadır (Saxton, 1982). Sağlıklı evlilikler; bireyin kendisine ve eşine yönelik farkındalığının yüksek olduğu, eşlerin çeşitli özelliklerini tanıdıkları, farklılaşan yönlerinin kabul gördüğü ve bir diğer eş tarafından değiştirilmeye çalışılmadığı, bunun yanında ortak özelliklerinin bulunduğu, uyum ve toleransın yüksek olduğu, eşlerin içinde bulundukları evliliğe kendilerini ait hissetmelerine ek olarak, sevgi, saygı, cinsel doyum gibi duygusal ihtiyaçlarına karşılık alabildikleri evlilikler olarak tanımlanmaktadır. Evlilik kurumuyla birlikte başlayan ve daha sonrasında sağlıklı bir aile kurumu ile devam eden yapı, insan neslinin devamlılığı, yeni nesillere birtakım değerlerin aktarılması, birey temel alındığında; sağlıklı bir fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin sağlandığı ve bu sayede sağlıklı bir toplum oluşumunun temelinin atılması açısından etkili ve önemlidir. Sağlıklı evlilik ilişkisinin topluma olumlu etkilerinin olmasının yanında, kişilerin psikolojik iyilik hallerine de olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Williams, 2003; Haldford, Kelly ve Markman, 1997). Sağlıksız evlilikler ise; eşlerin kendilerine ve eşlerine yönelik farkındalıklarının olmadığı, ortak özelliklerinin az olduğu ve farklılaşan bireysel özelliklerinin kabul görmeyip bir diğer eş tarafından değiştirilmeye zorlandığı, sağlıklı bir iletişimin geliştirilemediği ve eşlerin evliliğin faydasına olan "biz" duygusundan çok " ben" duygusuna odaklandığı evlilikler olarak ifade edilmektedir (Nazlı, 2014; Özabacı ve Erkan, 2014; Yalçın ve Hamamcı, 2012; Bilen, 1996). Aile ve evlilikle ilgili konularda; iletişim kurabilen, fikir birliğine varabilen ve problem çözmede işbirliğine açık çiftlerin tutarlı bir evlilik ilişkisine sahip oldukları söylenebilmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005).

Evlilik; aile oluşumunun ilk aşaması olarak değerlendirilmektedir (Güçlü, 1998). Sağlıklı bir aile yapısının toplum ve birey bazından önemi göz önünde bulundurulduğunda; aile yapısındaki işlevsel bozukluklar sadece aileyi oluşturan kişileri değil, toplumsal olarak da işlevsel bozukluklara sebebiyet vermektedir. Bu sebeple

toplumun en küçük birimini oluşturan aile yapısını ve bu yapıyı oluşturmanın ilk adımı olan evlilik kurumunu iyi analiz etmek gerekmektedir (Sayın, 1990).

Hiç evlenmemiş bireylerin ve daha önce evlilik gerçekleştirmiş bireylerin tekrardan tercih ettiği bir ilişki şekli olması evliliğin önemini vurgulamaktadır (Fışıloğlu, 1992). Yaşamları sürecinde en azından bir kere evlilik deneyimine sahip olmak isteyen birçok kişinin; evliliğe yönelik motivasyon kaynakları benzerlik gösterebileceği gibi farklılık da göstermektedir. Ancak evlilik ile ilgili önemli olan evlilik kurumuna dahil olmak değil, karşılıklı saygı, sevgi ve anlayışla evliliği uyum içinde sürdürülebilir kılmaktır.

Evlilikle ilgili çalışmalar incelendiğinde birden fazla kavramla ilişkili olduğu dikkati çekmektedir. Evlilik uyumu, doyumu, memnuniyeti ve istikrarı gibi kavramlar bulunmaktadır. Ancak araştırmacılar bu kavramların içeriğinin farklılaştığını savunmaktadır. Bu bağlamda; doyum ve uyum; evliliğin bir bütün olarak ele alınarak evlilik ilişkisinin içerdiği bütün konuları kapsayan bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Evlilik doyumu, çiftlerin evlilik hayatlarına yönelik hissettikleri mutluluk iken evlilik uyumu; kişisel algıların dışında evlilik hayatına yönelik niteliksel bilgiler sunmaktadır (Erbek vd., 2005). Bunun yanında evlilik kalitesi ise; bütün bu kavramları kapsayan genel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Spainer, 1979). Bu kavramlar eş ilişkisinin işlevselliğini ve buna bağlı olarak da kalitesini açıklamak için kullanılmaktadır (Polat, 2006).

Evliliği konu alan araştırmaların çoğu evlilik uyumu kavramını değerlendirmişlerdir (Güngör ve İlhan, 2008, s.98). Literatürdeki ve terminolojideki bu çoklu tanımlamalara rağmen evlilik uyumu ailede önemli bir değişken olmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Birçok araştırmacının evlilik uyumu kavramını ele almasının en önemli nedenlerinden biri; bu kavramın gerek aile içi ilişkilere gerekse aile dışı ilişkilere doğrudan etkisinin olmasıdır (Fışıloğlu, 1992). Sağlıklı evliliğin devam ettiği ve önemli olduğu toplumlarda; evlilik uyumunu çalışmak, aile hayatındaki mutluluğun bireysel mutluluğa etkisi göz önünde bulundurulduğunda önemlilik arzeder. Boşanma oranlarını düşürmeye ve evlilik sürecinde karşılaşılabilecek problemleri çözmeye yarayan müdahale programları, evlilik uyumunun çalışıldığı araştırmalar için gereklidir (Brady, Fincham ve Beach, 2002).

1.1.1. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu; evlilik araştırmalarının temel konularından biridir. Uyumlu ve etkili bir evliliğe sahip olmak; aile içerisindeki tüm aile üyelerinin psikolojik sağlığı için gerekli ve önemli bir unsurdur. Bu araştırmalarda; mutluluk, başarı, tatmin ve dayanışma evlilik uyumunu tanımlamak için kullanılmaktadır (Larson ve Holman, 1994).

İyi ilişki- kötü ilişki boyutunda değişkenlik gösteren sürece evlilik uyumu denir (Fışıloğlu, 1992). Evliliğin sağlıklı olarak nitelendirilebilecek bir yapıda devam etmesi için eşlerin, problem çözme becerileri, kişisel değerleri ve yaşam biçimleri içerisinde de uyumu yakalamaları önemlilik arz etmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Evlilik uyumu; kişinin aile içinde ve dışında sosyal ilişkilerinin yapısını belirleyen en önemli değişkenlerden biridir (Fışıloğlu, 1992). Evlilik; sadece iki kişinin belirli amaçlarla bir araya gelmesini değil, bu birliktelik içerisinde uyumu yakalayabilmesidir. Yakalanan uyum ailenin devamlılığını belirleyen önemli bir faktördür (Sayın, 1990).

Spanier (1976)' e göre ise evlilik uyumu; çiftlerin evlilik süreçleri boyunca değişkenlik gösterebilecek durumlara uyum sağlayabilmeleri ve uyum sağladıkları konularda çiftlerin benzer uyumu geliştirebilmeleri olarak ifade edilmiştir. Evlilik ve çift uyumu; evlilik boyunca yakınlık derecesine göre güçlü veya zayıf olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Kelley ve Markman (1997) evlilik uyumunu; çiftlerin bireysel refahını destekleyen, kişisel yaşam streslerinde destekleyici rol üstelenen, birbirlerine karşı duygusal ve cinsel yakınlık kurabilen ve partnerini kültürel bağlamda destekleyebilecekleri ortak bir bağlam olarak tanımlamıştır. Uyumlu evlilik; eşlerin birbirleriyle sağlıklı iletişim örüntüsü geliştirebildikleri, karşılaşılan sorunlara çözüm olabilecek geçerli seçenekler oluşturabildikleri ve ortak yaşam sorumluluklarını karşılayabildikleri evlilikler olarak değerlendirilmektedir (Akar vd., 2005).

Evlilik uyumunun ilk tanımlamalarında birisinde ise; birbiriyle sağlıklı iletişim örüntüsü geliştiren iki bireyin, karşılaştıkları problemlere çözüm getirebilecek seçenekler belirleyebildikleri, bu seçeneklere her iki bireyin de ortaklık kazandığı, ortaklık kazanamadıkları durumlarda kişilerin bireysel sınırlarını gözeterek tolerans geliştirebildikleri, evlilik ilişkilerinde meydana gelebilen değişimlerle bireyselliklerine

ve evliliklerinin bütününü ön planda tutacak şekilde uyum sağlamaları olarak tanımlanmaktadır (Locke,1968). Duygusal bağ ile bir araya gelmiş iki kişinin ortak mutluluğunu, birbirlerine olan bağlılığını, evliliğin ortak çıkarlarına yönelik kararlılığın ve eşlerin birbirlerine duygularını ifade edebilmelerinin bütünü uyum olarak değerlendirilmektedir. Çiftler evlilik ilişkilerinde kendilerini ne kadar rahat ifade edebilirse, ortak karar verme hakkına sahip hissedebilirse, birbirlerine bağlılık geliştirebilirse o kadar mutlu ve dolayısıyla uyum düzeyleri yüksek bir evliliğe sahip olmuş olur. Evlilik uyumu kavramı, evlilik doyumu ve mutluluğunu da kapsamaktadır. Yani evliliklerinde uyumu yakalamış bir çiftin, doyum ve mutluluğu da yakaladığı söylenebilir (Solmuş, 2011).

Evlilik uyumu; karı koca arasındaki ilişki ile doğru orantılı bir şekilde ilerleyen, kişilerin günlük ve genel hayat rutinlerine etki eden, ilişki dinamiğindeki farklılaşmalarla birlikte eşleri ve onların bireysel ruhsal sağlıklarını da etkileyen iki uçlu bir kavramdır. Evlilik ilişkisi içerisinde uyum yakalayan çiftler, evlilik hayatlarına yönelik kendilerini memnun ve mutlu hissetmektedirler. Bu mutluluk doğrudan bireylerin ruhsal sağlığını etkilemektedir (Akar, 2005).

Etkili bir iletişimi kullanabilen, stresle baş etmede ortak bir çözüm bulabilen, problem çözümüne yönelik işbirliğine açık ve bunları bireysel farklılıkları gözeterek uzlaşmacı bir tavır ile gerçekleştiren çiftlerden oluşan evliliğe, evlilik uyumu yüksek bir evlilik denilebilmektedir (Erbek vd., 2005). Evliliğin ortaklarını oluşturan eşlerin, bireysel istek ve beklentilerinin karşılanması ile evlilik uyumu arasında doğru orantı vardır. Kişilerin tatmin sağlayabileceği uyumlu bir beraberliğin, eşlerce korunması gerekmektedir (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001). Birliktelikteki uyum, eşlerin akrabalık ilişkilerini düzenleme, iletişimi doğru bir şekilde kullanma, bireysel değer yargılarına saygı duyma, ev içi yaşamda rol ve sorumluluk paylaşımı yapma, ortak karar verebilme ve ortak bütçe yönetimi gibi konularda ki uyuma göre değerlendirilir (Bilen, 1983).

Bell (1971), başarılı evlilikteki uyumun derecesi; kişilerin evlilik içerisindeki evlilik rollerine ve birbirleriyle olan etkileşimleriyle doğru orantılıdır. Bell (1971)' e göre evlilik uyumunu; eşlerin evlilikleri süresince birbirleriyle olan sağlıklı etkileşimleri belirlemektedir. Buna göre evlilik sadece iki ayrı bireyin bir araya gelişi değil, bu iki

ayrı bireyin birbiriyle etkileşiminden ortaya çıkan ortaklık olarak değerlendirmektedir. Kelley ve Markman (1997) ise evlilik uyumunu; çiftlerin bireysel refahını destekleyen, kişisel yaşam streslerinde destekleyici rol üstelenen, birbirlerine karşı duygusal ve cinsel yakınlık kurabilen ve partnerini kültürel bağlamda destekleyebilecekleri ortak bir bağlam olarak tanımlar. Eşler arasındaki uyum, evlilik sürecinde maruz kaldıkları durumlar karşısında dünyayı uyum içine algılamaları, problem çözme becerileri ve bununla birlikte işbirliğine açık bir şekilde ortaklık geliştirebilmeleri ile anlamlı kılınmaktadır. Evliliğin eşlerin bireysel özellikleri ve hayatlarını desteklemesinin yanında, toplumsal olarak düzeni sağlama, kültürel öğelerin devamlılığına katkıda bulunma özellikleriyle de yasalar ile korunup desteklenmektedir (Özgüven, 2000).

Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de evliliklerin karşılaştığı sorunlar geçmişle farklılık göstermekte ve bununla doğru orantılı olarak uyum sorunları da artış göstermektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Evlilik uyumunu konu alan araştırmacıların birçoğu bu kavrama farklı tanımlamalar getirmişlerdir. Nelson-Jones (1986), ilişkiyi sadece evlilik ilişkisi olarak kısıtlamamış, insan ilişkilerinin hepsini ele alarak değerlendirmiş ve dört temel aşamanın olduğunu savunmuşlardır. İlk aşamayı ilişkilerin başlama aşaması olarak, bunu takip eden ikinci aşamayı çiftlerin ilişkilerini devam ettirmek suretiyle geliştirmeye olanak buldukları aşama olarak ifade etmişlerdir. Üçüncüsü sürdürme olarak belirtilen aşamada ise, evlilik için kişiler arası yüksek uyumun gerekli olduğu vurgusu yapılmış ve son aşama olarak sonlandırma aşamasının; evlilik uyum düzeyi yüksek olan çiftlerde sadece eşlerden birinin yaşamının son bulmasıyla sonlanabilecek olduğunu belirtmişlerdir.

Gottman (1996), çeşitli çalışmalar yaparak evlilik uyum düzeyini arttıran etkenleri araştırmıştır. Bu etkenlerin birincisini "bütün taşları dökmek" olarak tanımlamaktadır. Evlilik ilişkisi içerisinde eşlerin kafalarındaki her türlü düşünceyi sağlıklı bir şekilde birbirleriyle paylaşan çiftlerin uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve evliliklerini daha mutlu olarak algıladıklarını ifade etmektedir. "Yumuşak tartışmalar" olarak tanımlanan ikinci etmende ise; tartışma esnasında eşlerin karşı tarafın agresyonunu yükseltmeye sebebiyet verebilecek yüksek ses tonu ile konuşmak yerine daha yumuşak bir ses tonu kullanarak kendilerini ifade etmelerinin, düşüncenin

karşı tarafa daha sağlıklı aktarılabilmesine yardımcı olduğunu, bu sayede de tartışılan konunun uzamasını ve büyüyerek boyut değişmesine engel olduğunu belirtmektedir. Gottman (1996), üçüncü olarak tanımlanan "esnek planlar" unsurunu ise; ilişki içerisinde günlük ya da genel olarak bireylerin planladıkları durumları esnetebilme düzeylerinin çift uyumuna etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Planlarının evliliğin olumlu yönde çıkarları doğrultusunda esnetebilen çiftlerin, evlilik uyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda, planları esnetebilme özelliğinin kadınlarda daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Çiftlerin evlilik ilişkisi içerisinde birbirlerine yönelik olumsuz olarak değerlendirdikleri yönlerine ve özelliklerine karşı, kişinin gösterdiği toleransı "prensip sahibi olmak" olarak belirtmiştir. Çiftlerin birbirlerine gösterdikleri toleransın uzun dönemde evliliklerine olumlu bir kazanç sağladığını ifade etmiştir. Son olarak ise; "bakım onarım çalışmaları" olarak tanımlanan unsur; tartışma esnasında çiftlerin, tartışmanın boyutunu artmasına engel olmaya yönelik bir takım tedbir girişimlerinin, tartışmayı eşlerin her ikisinin de duygusal olarak etkilenmeyeceği bir standartta tuttuğu ve bununda evlilik uyumuna olumlu yönde katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Evlilik uyumu düzeyi; eşlerin, kişiler arası ilişkiler, sosyal çevre, ruhsal hayat ve maneviyat, çiftler arası tutum ve davranışlar, cinsellik ve birbirlerine yönelik tamamlayıcı olma ve bütünlük alanlarına göre ihtiyaçlarının karşılanması ve karşılıklı anlaşmanın sağlanmasına göre değişiklik gösterebilmektedir (Özgüven,2014). Mutlu olarak değerlendirilen uyumun yüksek olduğu evliliklerde, bireyler fizyolojik ve psikolojik açıdan daha sağlıklı ve uzun bir hayat sürmektedirler (Wilson ve Smallwood, 2008).

Sokolski ve Hendrick (1999), evlilik uyumunu etkileyen faktörleri açıklamışlardır. Bu faktörler; çevresel ve bireysel olmak üzere iki boyutta değerlendirilmektedir. Evlilik bu boyutlardan elde edilen algılanan psikolojik doyuma göre değerlendirilir. Eşlerin ortak karar almaya yönelik becerileri, ortak kazançları ve kişilerin çalışma şartları çevresel boyutta ele alınan dışsal faktörlerdir. Bireysel boyutta ise; çiftler arasında hissedilen aşk, sevgi gibi duyguların ifade edilme şekli, cinsel hayattan elde ettikleri doyum, ilişki içerisinde çiftlerin birbirlerine karşı olan tutumları, geliştirilen iletişim örüntüsünü içermektedir.Buna ek olarak evlilik yaşantısında, ikili

ilişkide meydana gelen çatışmalar ve çiftlerin bu çatışmaları çözmeye yönelik belirledikleri baş etme stratejileri ve tutumları evlilik uyum düzeyinde farklılaşmalar yaratmaktadır. Çiftler olağan olarak evlilik yaşantısında bir takım olumsuz duygu, davranış ve tutum içerisinde olabilmektedirler. Olumsuz duygu, davranış ve tutumun geliştirilmesine sebep olacak durumlar karşısında çiftler, sağlıklı bir iletişim geliştiremedikleri, duygularını ifade edemedikleri takdirde, ikili ilişkilerinde; geri çekilmeci, savunmacı tutum ve hareketler içerisinde bulunabilmektedirler. Bu tutum ve davranışlar da karşılaşılan sorunun büyümesine ve evlilik yaşantısında mutsuzluğa sebebiyet verebilmektedir (Yılmaz, 2001).

Eşsizoğlu ve arkadaşları (2012) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri üç boyutta değerlendirmektedirler. Bu boyutlar; bireysel boyut, çift boyutu ve çevresel boyuttur. Bireysel boyutta; kişinin stresle baş etme de yaşadığı zorluk, tepkisel davranışlar ve olumsuz duygu ve düşünceler, aşırıya kaçan kızgınlık ve öfke gibi duygular, saldırgan ve savunmacı davranışlar, kronik depresyon, içe dönüklük ve utanma duygusu olumsuz faktörleri oluşturmaktadır. Olumlu duygu ve düşünceler, karşılaşılan bir soruna yönelik geliştirilebilen esnek davranış, eşe karşı hissedilen aşk ve sevgi gibi duygular, kişinin sahip olduğu özgüven evlilik uyumunu bireysel boyutta olumlu etkileyen faktörlerdir. Çift boyutu değerlendirildiğinde; sağlıklı iletişim kurmaya yönelik ve çatışma çözmeye yönelik geliştirilen beceriler, eşe karşı yakınlık kurma becerisi, ikili ilişkide güç kontrolü ve paylaşımı, meydana gelen bir farklılık karşısında sergilenen uzlaşmacı tavır ise evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çift boyutunda olumsuz etkileyen faktörler ise; şiddetin her türlü boyutunu göstermeye yönelik girişim, geliştirilen sağlıksız iletişim örüntüsüdür. Son olarak çevresel boyutta; kişinin kök ailesinden yeni kurmuş olduğu çekirdek ailesine taşıdığı olumsuz davranışlar, evlilik öncesi yaşantılarından evlilik yaşantılarına aktardıkları negatif izler, anne-baba olmayla birlikte ortaya çıkan ebeveynlik sisteminin ve birlikte yaşamla birlikte sahip olunan sorumlulukların stresi, kişinin sahip olduğu iş hayatına, borçlanmaya ve sağlık problemlerine yönelik meydana gelen stres kaynakları olumsuz faktörleri oluşturmaktadır. Kişinin kendi ebeveynlerinin sağlıklı evlilik ilişkisi ve ailesinden ve arkadaşlarından aldığı evliliğine yönelik destek olumlu faktörlerdir.

Evlilik uyum düzeyi yüksek çiftler; kendilerini besleyen bir ilişki geliştirebilen ve bu ilişkiye yatırım yapan, yatırım yaptıkları ilişki için herhangi olumsuz bir durum karşısında affetmeye ve duygusal incinmeleri göz ardı etmeye gönüllü, kişisel ve ortak çıkarları benzer olan, ortak çıkarları doğrultusunda bireysel kazançlarından vazgeçebilen, eşinin duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelik empati geliştirebilen, bir çatışma yaşadıkları takdirde meydana gelen olumsuz davranışları yeniden çerçevelendirerek olumlu olarak değerlendirebilen, sözlü ya da sözsüz iletişimi kullanarak özür dileyebilen çiftler olarak tanımlanmaktadırlar (McCullough vd., 2001).

1.1.2. Evlilik Uyumuna İlişkin Araştırmalar

Evlilikte oluşan işlevsel bozukluklara doğru müdahale tekniklerini geliştirmek amacıyla en çok araştırılması gereken konulardan biri evlilik uyumudur. Özellikle demofrafik değişkenler, duygu durum bozuklukları, kişilik örüntüleri, yaşam doyumu, bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır.

Şendil ve Korkut (2008), 122 kadın ve 59 erkekten oluşan katılımcılarla; evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasını demografik değişkenlere göre incelemişlerdir. Veriler; Evlilik Çatışması Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Ortaya çıkan bulgular doğrultusunda; eğitim ve ekonomik düzey ile çift uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kişilerin düşük eğitim ve düşük ekonomik standartlara sahip olmalarının evlilik uyum düzeylerine negatif yönde etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmada ortaya çıkarılan bir diğer bulgu ise; çiftlerin anlaşarak evlenen çiftler ile görücü usulü evlenen çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşmasıdır. Anlaşarak evlenen çiftlerin evlilik uyum düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Evlilikte olumsuz duyguların ve evlilik çatışmasını ele alan bir başka çalışmada; Baron ve arkadaşları (2007), 18 ay boyunca 122 evli çiftte düşmanlık, öfke, eşzamanlı ilişkilerin derecelendirilmesi ve evlilik uyumu arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; çift ilişkisi içerisinde öfke ve düşmanlığın evlilik uyumu ve çiftlerin çatışma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çift ilişkisi içerisinde, kadınların öfkesinin, erkeklerin evlilik doyum düzeylerinde değişime sebep olduğu ve yine kadının öfkesinin erkeğin çatışma derecesiyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002), empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumuna etkisini 150 çift üzerinde yaptıkları bir araştırmayla ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucunda demografik değişkenlerin evlilik uyumuna bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bunun yanında empati yeteneği gelişmiş olan eşlerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik uyumunun empati ile arasında olumlu bir bağ vardır. Bu bulgu; Zubaroğlu'nun (1996) çocuklu eşlerde iletişim biçimlerinin incelendiği araştırmasında ortaya çıkan empatinin evlilik uyumu arttırdığı bulgusunu da desteklemektedir.

Literatürde duygu durum ile evlilik uyumu arasındaki ilşkinin incelendiği çalışmalarda mevcuttur. Gürsoy (2004) araştırmasında kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisini çalışmıştır. Araştırmaya 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere 100 katılımcı dahil olmuştur. Veriler; Evlilik Uyum Ölçeği ve BeckAnksiyete Envanteri kullanılarak toplanmış, elde edilen sonuçlara göre; kaygının evlilik ilişkisi içerisinde çiftlerin her ikisini de etkileyen bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygı düzeyi arttıkça evlilik uyum düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde; eğitim düzeyinin özellikle kadın katılımcılar için evlilik uyumunu yordayıcı bir değişken olduğu dikkat çekmiştir. Kadın katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça evlilik uyum düzeylerinin de arttığı gözlemiştir. Erkek katılımcılarda ise yordayıcı etki çalışma durumu demografik değişkeni için tespit edilmiştir. Çalışan erkeklerin evlilik uyumunun çalışmayanlara göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik öncesi tanışma ya da flört süresinin ve evlenme şekli gibi sosyo-demografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerinde bir etkisi olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Evlilik uyum düzeyini en çok etkileyen diğer değişkenler olarak eğitim ve çalışma durumu saptanmıştır. Bunun yanında Johnson ve Jacob'un (2000), depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş; sosyodemografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığını, ancak depresyonun evlilik uyumu üzerinde etkili bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Kadın ve erkeğin depresyon etkisinin evlilik uyumu üzerinde farklı etkiler ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir.

Yaşam memnuniyeti ve evlilik uyumunu ele alan çalışmalardan birinde;Be, Whisman ve Uebelacke (2013)'un 2006-2007 yılları arasında, orta yaşlı ve yaşlı

yetişkinlerden oluşan 1385 çiftin katıldığı araştırmalarında, yaşam memnuniyeti ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada yaşam memnuniyetini ölçmek için Yaşamla Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği beş maddeden oluşmaktadır ve genel yaşam memnuniyetini ölçmektedir. Araştırmada evlilik uyumunu ölçmek için ise; üç maddeden oluşan Evlilik Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik uyum ve yaşam memnuniyeti kocalar ve eşler için pozitif yönde birbirleri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Manju (2016)' da ise sadece kadınlar ile yaptığı çalışmada, çalışan kadınların ve çalışmayan kadınların evlilik uyumları ve yaşam doyumlarını araştırmıştır. 50 sinin çalışan ve 50 sinin çalışmayan kadınların oluşturduğu iki gruba Yaşam Doyum Ölçeği ve Evlilik uyum Ölçeği uygulanmış, evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Araştırma bulgularında; çalışan kadınların evlilik uyum ve yaşam doyum düzeylerinin çalışmayan kadınların evlilik uyum ve yaşam doyum düzeylerine göre puanlarının yüksek çıktığı gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri ve evlilik uyumunun arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Yaş aralığı 25-85 olan, 66 Japon çiftin katılımcı olduğu çalışma bulgularına göre; erkeğin nevrotizm puanı, eşlerin fikir birliği ile evlilik doyumu arasında olumsuz düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kadının dışa dönüklük puanının ise, erkeğin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Bir diğer değişle, evli bir çiftte kadının dışa dönüklük düzeyinin yüksek olması, erkeğin evlilik doyumunu arttıracak nitelikte olduğu bulunmuştur(Chen vd., 2007). Kişilik özellikleri ve evlilik uyumunun ele alındığı bir diğer araştırmada ise; Bouchard vd. (1999) 446 çift ile evlilik uyumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre; nörotiklik kadın ve erkek için de evlilik uyumunu yordayan en önemli değişken olarak bulunmuştur. Nörotiklik düzeyinin yüksek olduğu evliliklerde, uyumun düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgularla paralellik gösteren bir başka araştırma sonuçlarına göre ise; Zoby (2005) Çift Uyum Ölçeği ve beş faktör analizini kullanmıştır. Sonuçlara göre, evlilik uyumu ve nörotiklik alt boyutu arasında olumsuz yönde bir ilişki oraya çıkar iken, gelişime açıklık ve uyumluluk alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Tuncay (2006), 105 evli çiftten oluşan 210 birey ile çalışarak mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, algılanan eleştiri ve demografik değişkenler ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadın ve erkekler ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Kadınların başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu, depresyon ve sürekli kaygı değişkenlerindeki yüksek puanları ve çocuğunun olmasının, evlilik uyum düzeyindeki düşük puanları ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında eşlerinin kendilerine karşı eleştirel bir tavır sergilediğini düşünen kadınların evlilik uyum puanlarının da daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulguyla doğru orantılı olarak eşine karşı eleştirel davrandığı algısına sahip erkeklerin de evlilik uyum puanları düşmektedir.Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçiliğin arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada; Koydemirve arkadaşları (2005), 50 çift ile çalışılmıştır. Bulgular mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile evlilik uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ortaya çıkarmıştır.

Erişti (2010), araştırmada bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasında ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırma sonuçlarında; evlilik uyumu düşük olan bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimine sahip oldukları ve bağlanma biçimleri ve kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Bal (2007), bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri değişkenlerinin evlilik uyumuna etkisini incelediği araştırmasında; cinsiyet rollerinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmaya göre; kadınlarda erkeksi ve kadınsı cinsiyet rollerinin artması ve erkeklerde kadınsı cinsiyet rollerinin artmasının evlilik uyum düzeyini arttırdığı ortaya çıkmıştır. Davidson ve Sollie'nin (1987) 112 evli çift ile evlilik uyumu ve cinsiyet rolleri benzerliğini incelemiş; cinsiyetlerinin rollerini benimseyen çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Evlilik uyumuna etki eden faktörlerin incelendiği bir çalışmada; bireyin öğrenim düzeyi, gelir durumu, iletişim becerileri, karar verme sürecine katkıda bulunma, akraba ilişkilerini olumlu bulma, birlikte zaman geçirme, aile gelirini yeterli bulma gibi

faktörlerin evlilik uyum düzeyini arttırdığı, çocuk sayısı ve aradaki yaş farkının ise evlilik uyum düzeyini azalttığı bulunmuştur (Şener, 2002).

İlkketenci (2004), evli kişilerin problem çözme becerileri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş; bulgular problem çözmede planlı ve kendine güvenli yaklaşımın evlilik uyumunu arttırdığını, bunun tam tersi kaçıngan, düşünen ve aceleci yaklaşımı kullanan eşlerin evlilik uyumlarının düştüğünü ortaya çıkarmıştır.Evlilik uyumu ve iletişim tarzlarının incelendiği bir araştırmada; evlilik uyum düzeyi düşük çiftlerin iletişimde daha yıkıcı bir tarzı kullandıkları ortaya çıkmıştır (Malkoç, 2001).

Fışıloğlu (1992), lisans üstü öğrencilerin evlilik uyumlarını araştırmıştır. Örneklem; 46'sı kadın 24'ü erkek lisans üstü öğrencilerden oluşmaktadır. Evlilik uyumu ve çeşitli değişkenlerin ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, veri toplama aracı olarak Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ortaya çıkanbulgular değerlendirilirken eğitim düzeyi değişkeni ele alındığında, eğitim düzeyi birbirine yakın olan çiftlerin eğitim düzeyleri birbirine yakın olmayan çiftlere kıyasla evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer değişken olan öğrencilerin tam ve yarı zamanlı öğrenci olmalarının karşılaştırması yapıldığında, tam zamanlı öğrenci olan çiftlerin evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ele alınan diğer değişkenler ve evlilik uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

Bélanger vd. (2014), benlik saygısı, başetme yolları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 108 çiftin katılımcı olduğu çalışmada, veri toplama araçları olarak; Çift Uyum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Yöntemleri Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; benlik saygısının erkek ve kadınlarda başa çıkma stratejileri ve evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Baş etme yollarını deneyimlemeye yönelik kaçınmanın az olduğu kişilerde, evlilik uyumu ve benlik saygısı yüksek çıkmıştır. Bu bulgulara ek olarak; benlik saygısı ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda benlik saygısı yüksek olan kişilerin evliliklerinde evlilik uyumu yüksektir.

1.2. Yardım Arama

Yardım arama davranışı; kişilerin içinde bulundukları ve baş etmekte zorluk çektikleri problemler karşısında, baş etmede kendilerine yardımcı olabilecek profesyonel veya profesyonel olmayan kişilere başvurarak destek arayışı içerisinde olmalarına denir (Husaini, Moore ve Cain, 1994).

Birey karşılaştığı problemlerle baş etme çabası içerisinde zaman zaman bu süreci kendisi yürütmeyi, zaman zaman ise uygun gördüğü kaynaktan yardım almayı tercih eder (Carnevale, 2001). Tan (1992) psikolojik yardımı; kişinin kişilik örüntüsünde bulunan ve günlük yaşantısı içerisinde kişiye sorun teşkil edebilecek savunma mekanizmalarına ve içerisinde bulunduğu çelişkili durumlara yönelik farkındalık kazanması ve bunları günlük yaşantısında sorun teşkil etmeyecek bir şekilde uyumlu hale getirmesi olarak yorumlamıştır.Yardım arama davranışında; kişinin deneyimlediği bir sorun karşısında günlük rutininin ve sorunla baş etmekte zorlanması dolasıyla meydana gelen denge durumunun bozulması, tekrar denge haline dönebilmekle ilgili bireysel verdiği çabanın başarısız olması sebebiyle, sorunu çözmek ve baş etmekle ilgili başka kaynaklara ihtiyaç duyup yönelmesine vurgu yapılır (Fisher ve Turner, 1970).

Kişi içinde bulunduğu çevrede deneyim kazanır iken, kendisine stres kaynağı olabilecek durumlarla karşılaşabilmektedir. Algılanan stres kaynağıyla birlikte birey içinde bulunduğu rahatsızlığı gidermek ve bu rahatsızlığa sebep olan problemi çözümleyebilmek adına çözüm arayışına girmektedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, NolenHoeksema, 2002). Kişinin içinde bulunduğu sıkıntının bir sağlık problemi olduğunu fark etmesi ve bu durumla baş etmede profesyonel bir kişiden yardım almaya karar vermesine dek geçen süreye yardım alma süreci denilmektedir (Rogler ve Cortes, 1993). Psikolojik yardım kişinin kendine yönelik farkındalık kazanmasına yardımcı olurken, yardım arama kişinin hayatında meydana gelen sorunu ve bu sorunu çözmeye yönelik destek alacağı dış kaynağı birlikte barındıran bir süreçtir (Saunders, 1993).

Yardım arama süreci; problemi farketme, varolan belirtileri tanımlama ve bu problemle ilgili destek ihtiyacını belirtme, yardım aramaya karar verme, yardım almayı

ve yardım kaynaklarına sorunu ifade etmeyi kabul etme olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood vd., 2005).

1. *Problemi farketme:* Deneyimlenen olumsuz durumun kişide ortaya çıkardığı semptomların farkındalığıyla, kişi ruhsal ve bedensel durumunu gözden geçirerek, ortama sağlık durumu ile kendisini kıyaslama içerisine girer ve problemi fark eder.
2. *Belirtileri Tanımlama ve Bu Durum İçin Desteğe İhtiyacı Olduğunu Belirtme:* Bu aşamada kişi, ortaya çıkan semptomlarla birlikte düşünce ve davranışlarındaki değişimi fark eder ve bu değişimden rahatsızlık duyarak desteğe ihtiyacı olduğunu belirtir.
3. *Yardım Aramaya Karar Verme:* Kişinin ulaşabileceği uygun yardım arama kaynaklarını değerlendirmesi ve karar vermesi bu süreci oluşturur. Bu değerlendirme kimden, nereden ve nasıl yardım alabileceğini içermektedir.
4. *Yardım Almayı ve Kaynaklara Sorunu İfade Etmeyi Kabul Etme:*Bu süreçte ise kişi yaptığı değerlendirme sonucu kendisi için en uygun kaynağı seçer ve kaynaktan yardım almayı ve yaşadığı problemi ifade etmeyi kabul eder (Rickwood vd.,2005).

Yardım almaya karar vermiş kişi; farklı kaynaklardan yararlanmayı tercih edebilmektedir. Bu kaynaklar; formal ve informal olarak ikiye ayrılmaktadır. Formal kaynaklar; ruh sağlığı uzmanları iken, informal kaynaklar; anne, baba, eş, dost, akraba ve arkadaşlardır (Nicholas vd., 2004; Srebnik vd., 1996). Freidson (1960)'a göre; kişininin yardım arama sürecinin aile bireyleri ile başlayıp, aile bireylerinden sonra deneyimlenen sıkıntı konusuna yönelik bir uzmanlığı bulunmayan biri ile devam ettiği ve sonrasında da konuyle ilgili uzman bir kişiye başvurma şeklinde devam ettiğini belirtmiştir. (akt. Czuchta ve Mc Cay, 2001). Kişinin informal kaynaklardan formal kaynaklara doğru sürdürüdüğü arayış, problem kişi için hallolana kadar devam etmektedir.

Yardım arama davranışını olumlu bir karar ve sağlıklı bir iyilik hali için gereklilik olarak değerlendiren kişilerin, sosyal çevrelerinde bulunan kişiler tarafından yardım arama davranışı kabul görmüş ve desteklenen kişiler olduğunu ifade etmektedirler (Friedson (1961), Rickwood ve Braithwaite (1994); akt. Vogel vd., 2005).

Bireyin etiketlenme korkusu, Türk toplumunda çekirdek, kök aile kavramlarının bireyselliğe oranla daha ön planda olması gibi etmenler kişinin yaşadığı problemi öncelik olarak informal kaynaklarla paylaşmasında ve formal kaynakların daha az tercih edilmesinde etkili rol oynamaktadır (Erkan vd., 2008). Buna ek olarak erken müdahalenin önemi göz önünde bulundurulduğunda, kişide soruna yönelik farkındalık oluştuğunda profesyonel bir yardıma başvurması sorunun çözümünde önemlilik arz etmektedir. Bireylerin stresle baş etmesinde, iyilik haline ulaşmasında erken müdahale, oluşabilecek problemlerin önlenmesi açısından destekleyici rol oynamaktadır. (Rickwood vd., 2005).

Kişilerin profesyonel olmayan kaynaklara yönelmesinin temel nedenlerinden birisi, sorunu ifade ederken kendilerini daha rahat hissetmeleri ve açıklıyor olmalarıdır. Bunun yanında profesyonel olmayan kaynaklar genellikleri sorunu ifade eden kişinin yakın sosyal çevresine üye kişilerden seçildiği için, birey kendinin daha kolay ve daha çok anlaşılacağını düşünmektedir. Ayrıca profesyonel olmayan kaynaktan alınan desteğin maddi bir yükümlülüğünün bulunmaması diğer nedenlerden birisidir (Husaini vd., 1994). Kişilerin öncelik olarak destek aradıkları kişiler aile üyeleri ya da arkadaşları olmaktadır. Kişi problemin çözümünde yeterli olduğunu düşündüğü desteği yakın çevresinden karşılayamadığı zaman profesyonel bir kişiye başvuruda bulunma eğiliminde olur (Hinson ve Swanson, 1993). Kişi yardım alacağı kaynaklar arasında bir tercih yaparken, karşılaşılan problemin nasıl algılandığı önem teşkil etmektedir. Algılanan problemin önemi, kişinin kimden, nasıl ve ne şekilde destek alacağına karar vermesini etkilemektedir.Yardım almaya karar verdikten sonra yardım arama davranışını profesyonel bir kişiye başvurarak yapmış kişi formal kaynaklara başvuruda bulunmuş olur, böylece profesyonel psikolojik yardım alma davranışı sergilemiş olur.

Profesyonel psikolojk yardım arama; bireyin günlük yaşantısı içerisinde baş edemediği duygusal, bilişsel, sosyal ve ilişki alanlarında karşılaştığı psikolojik sorunların üstesinden gelebilmek, baş etme becerilerini öğrenmek ve geliştirmek amacıyla bu alanda çalışan yetkinliği ve yeterliliği olan meslek elemanlarına profesyonel psikolojik yardım alma amacıyla başvurmasıdır (Özbay,1996). Kalkan ve Odacı (2005)' ya göre; kişi bir problem ile karşılaştığında, bu problem ile tek başına baş etmeye çabalamanın yanında yakın sosyal çevresinden de destek almayı tercih

edebilmektedir. Problem ile yakın sosyal çevrenin desteğiyle baş edemeyen bireyler, profesyonel psikolojik yardımı tercih edebilmektedirler.

Fischer, Winer ve Abramowitz (1983; akt. Liou, 2004) Profesyonel bir kaynağa başvurma veya başvurmama kararını belirleyen, üç değişkenden bahsetmektedirler. Bu üç değişken; terapistle ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörlerdir. Terapistin yeterli bir uzman olup olmadığı ve sunduğu yardımın özellikleri terapist faktörünü, bireyin profesyonel psikolojik yardıma yönelik bakış açısını kişisel faktörü ve kişi psikolojik yardıma başvurduğu zaman toplumu onu nasıl değerlendireceğine yönelik endişesi sosyal faktörleri oluşturmaktadır.

Kişinin probleme bakış açısını; o problemi çözme çabası içerisindeyken destek almak istediği kaynakların özellikleri oluşturur. Problem çözmede birey yaşadığı sorunun niteliğine bağlı olarak profesyonel psikolojik yardımı tercih edebileceği gibi yakın sosyal çevre desteğini de tercih edebilir, zaman zaman ise yaşanılan problemi kişi kendisi başetme çabası içerisinde de bulunabilmektedir. Başetme de güçlük yaşanılan ve profesyonel psikolojik yardım alınmayan problemler; başetme ve çözüme kavuşma süresinin olduğundan uzun sürmesine ve yaşanılan sorunun daha da büyümesine sebep olabilmektedir. Bu durum da kişinin günlük rutinine dönmesinin gecikmesine sebep olmaktadır (Kırımlı, 2007). Bir çok kişi profesyonel yardım alma sürecini, kendi yaşam deneyimlerinde riskli bir girişim olarak değerlendirdikleri için kaygı ve korku hissetmektedirler (Kushner ve Sher, 1989). Bunun yanında profesyonel yardıma başvuruda bulunmayı; kişisel bir başarısızlık olarak algılayan bir çoğunluk da bulunmaktadır (Carnevale, 2001). Bu alanda çalışan kişilerin en sık karşılaştığı durumlardan biri; yardım arama davranışına başvuruda bulunan kişilerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri ve önyargılarıdır. Sahip oldukları ön yargılar kişilerin başvuruda bulunmasıyla ilgili çelişki yaşamasına neden olabilmektedir (Kırımlı, 2007).

Stres kaynaklarının çoğalmasıyla birlikte kişilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunlar da artmaktadır. Karşılaşılan sorunların varlığıyla birlikte, bu sorunlarla baş etme yöntemleri ve yardım arama davranışı problemin niteliğine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Kişilerin yardım arama davranışına yönelik sahip oldukları tutumları, kişinin profesyonel bir yardım arama sürecine dahil olmasına etki etmektedir (David ve Stephen, 2003).

Kişiler bir sorunla karşılaştıkların da bu sorunu başkalarıyla paylaşmayla ilgili çekimser kalabilmektedirler. Bununla birlikte tek başına baş etmekle ilgili sıkıntı yaşayabilir ve çözüm aramaktan vazgeçebilirler. Türk toplumunda kişinin yaşadığı sorunu başka biriyle paylaşması gözlemlendiğinde; ailesiyle bu paylaşımı yapıyor oluşunun onaylanan bir davranış olarak kabul edilmesi, aile dışından biriyle paylaşıyor olmasında ise onay almaması ve kişinin etiketlenme kaygısı yaşadığı ortaya çıkmıştır (Güneri ve Skovholt, 1999, akt: Erkan vd., 2012).

Birçok araştırmada yardım arama tutumu ile yardım arama davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişiler arası ilişki ve psikolojik problemlerde yardım arama tutumu ve yardım arama davranışı arasında olumlu ilişki olduğu dikkat çekmiştir (Vogel vd., 2007). Bu bulguyla doğru orantılı bir şekilde Kaniasty ve Norris (2000) de bireyin yardım arama davranışına yönelik inancının, profesyonel yardıma yönelmesindeki en önemli faktör olduğunu ifade etmiştir. Yardım arama tutumları bireylerin yardım arama davranışını (gönüllüğünü) etkilemektedir.Yapılan araştırmalar yardım arama tutumunun bireylere göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya çıkarmıştır. Yardım arama sürecinin beklenilen şekilde devam etmesine engel olan birtakım etmenlerden söz edilebilir. Bunlar; problemin tanımlama ve değerlendirmenin yetersizliği, psikolojik ilişki, demografik etkenler, sosyal destek ve verilen yardım arama hizmetinden kaynaklanan etkenlerdir. Bu etkenler arasında bulunan psikolojik ilişki; terapi süreci içerisinde oluşabilecek güvensizlik, böyle bir sürece dahil olmaktan kaynaklı hissedilen utanç, korku, kendi öz denetimi ile ilgili kontrolü kaybetme hissi, yaşanılan probleminin varlığını inkar ve kişinin yardım arama davranışı göstermesine engel olan olumsuz duygu ve düşünceler olarak açıklanmaktadır (Rothi ve Leavey, 2006).

1.2.1. Yardım Arama Tutumu

Tutum; kişinin, bir nesneyle ilgili, düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan ve bu nesneye yönelik sergilediği davranış, düşünce ve duyguları tekrar etme eğilimidir (Kağıtçıbaşı, 1996). Aynı zamanda; kişinin deneyimlenen bir durum ile bağlantılı kişi, duygu ve düşünceyi kabul ya da reddedecek şekilde bireyin kendisini duygusal olarak hazırlaması veya bu hazırlığa yönelik göstermiş olduğu eğilimolarakta karşımıza çıkar (Özgüven, 1994). Tezbaşaran (1996)'ya göre ise; bireylerin yaşantısı süresince öğrenmiş olduğu, belli bir durum ya da olay karşısında sergilediği pozitif ya da negatif

tepkilerin, benzer olay ve durumlar ile tekrar karşılaştıklarında da aynı tepkilerle ortaya çıkmasına denir. Bütün bu tanımları özetleyecek olursak tutum, kişilerin deneyimlediği olay ve durumlar karşısında sergiledikleri davranışların, hissettikleri duyguların ve değerlendirdikleri düşüncelerin, benzer koşullar altında yinelenmesidir.

Tutumların bireylerin hayatını kapsayıcı bir özelliği bulunmaktadır. Kişinin sergilediği davranış, değerlendirdiği düşünce, o durumla ilgili daha önceden sahip olduğu olumlu yada olumsuz tutumun etki alanındadır. Kişi yeni bir davranışı sergiler ve geliştirirken ise, deneyimlenen ve toplumsal olarak olumlu ya da olumsuz bir kanaatin mevcut olduğu belirli kalıplarla paralellik gösterecek şekilde davranmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996).

Sherif (1969) tutumu, sıradan düşünce yapılarının desteklediği davranış örüntülerinden ayrıştırmak amacıyla altı ölçüt geliştirmiştir.Birey tutumu doğuştan edinemez, sonradan kazanır.Tutumlar bir defaya mahsus ortaya çıkan bilişsel durumlar değildir, kazanıldıktan sonra belirli bir süre devam etmektedirler.Birey ve nesne arasında meydana gelen ilişkiye istikrar ve düzen getirir.Birey nesne arasındaki ilişkide, tutumlar sebebi ile meydana gelen etkilenme ve güdülenme oluşmaktadır.Tutumun oluşması, şekillenmesi; karşılaştırılabilir birden fazla öğenin varlığı zorunluluk arz eder. Kişisel ve toplumsal tutumların meydana gelmesiyle ilgili ilkeler benzerlik gösterir.

Literatürde Yardım arama tutumu ise; kişinin ruhsal sağlığını tehlikede görmesine sebep olabilecek herhangi bir zorlantı durumu ile karşılaşmasıyla birlikte, duygu durumunu; davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak tekrar dengeye sokabilmek adına profesyonel bir kişiden yardım alma olarak tanımlanmaktadır (Kushner ve Sher 1991). Psikolojik yardım arama tutumu, olumlu ve olumsuz olarak iki sınıfta ele alınır. sosyal, bireysel, ekonomik problemler bireylerin ruh sağlığında zorlantı yaşamasına sebep olmasına rağmen, çoğu kişi yardım aramada olumsuz tutum sergilemektedirler. Utanma, değişim korkusu, ruh sağlığıyla ilgili geçmiş olumsuz deneyimler, damgalanma, tedavi korkusu olumsuz tutumlar olarak belirtilir. (Topkaya 2011; Komiya, Good ve Sherrod 2000; Kushner ve Sher 1991;). Olumlu tutum sergileyen kişilerin ise; içinde bulunduğu problem ve sıkıtıdan kurtulma, var olan durumun ortaya çıkardığı sıkıntının şiddetini azaltmak için olumlu tutum sergiledikleri ortaya çıkmıştır (Topkaya 2011).

Kişinin içinde bulunduğu sıkıntı düzeyi ve bu durumdan kurtulmaya yönelik motivasyonu olumlu yönde baş etme ile birlikte yardım arama davranışı sergilemesine sebep olmaktadır. Birçok araştırmada yardım arama tutumu ile yardım arama davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişiler arası ilişki ve psikolojik problemlerde yardım arama tutumu ve yardım arama davranışı arasında olumlu ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Vogel vd., 2007). Bu bulguyla doğru orantılı bir şekilde Kaniasty ve Norris (2000) de bireyin yardım arama davranışına yönelik inancının, profesyonel yardıma yönelmesindeki en önemli faktör olduğunu ifade etmiştir. Yardım arama tutumları bireylerin yardım arama davranışını (gönüllüğünü) etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda yardım arama gönüllülük düzeyi yüksek bireylerin yardım arama tutumlarının olumlu, yardım arama gönüllülüğü düşük bireylerin ise yardım arama tutumlarının olumsuz olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer bir değişle; bireylerin deneyimledikleri ve kendilerinde psikolojik zorlantı yaratan durumlar karşısında, psikolojik iyilik hallerine yönelik algıladıkları tehdit ve bu durumla ilgili profesyonel bir kaynaktan yardım almaya yönelik eğilimleri yardım arama tutumlarıyla ilişkilidir (Türküm, 2001).

Fischer ve Turner (1970) yardım arama tutumu dört alt boyut ile incelemektedir. Bu dört boyut; kişinin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması, reddedilme korkusu, kişiler arası açıklık,psikolojik danışmana duyulan inanç şeklinde isimlendirilmiş ve aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

*Psikoterapi Yardımına İhtiyacı Olduğunu Farketme:*Bireyin psikolojik iyilik halini tehdit eden bir problemi olduğunun ve bu konu ile ilgili yardıma ihtiyaç duyduğuna yönelik farkındalık geliştirdiği boyuttur. Kişinin yaşadığı sorunun nasıl ve ne şekilde çözüme ulaşacağını belirlemesinden önce, problemi farkına varması ve problemin kendisinde nasıl bir etki bıraktığını değerlendirmesidir (Rogler ve Cortes, 1993). Profesyonel psikolojik yardıma başvuruda bulunmaya karar vermiş kişiler, günlük rutinlerinde düzeni bozulan dengelerine yeniden kavuşmak amacıyla başvuruda bulunma girişiminde olurlar. Kişinin yaşadığı problemle baş etmek ve değişimi kabul etmesi için sadece başvuruda bulunması yeterli değildir. Kişinin değişime hazır hissetmesi de önemlilik arz eder. Prochaska (1995) kişinin değişime hazır olmamasını üç nedene dayandırır. Birinci neden; kişinin yaşamakta olduğu soruna yönelik

farkındalığının bulunmamasıdır. İkincisi; kişinin probleme yönelik farkındalığı olsa bile bunu çözüme ulaştıracak ya da bununla baş edecek yolları aramaya yönelik girişimin henüz başlamış olmasıdır. Üçüncü ve son neden ise; yaşadığı problemi çözüme ulaştıracak basamakların henüz ilk aşamasında olmasıdır (Akt; Meier ve Davis, 2007). Kişi kendisinde meydana gelen psikolojik sorunun kendisine zarar verebileceğinin farkında olmalı ve bu sorunla baş etmeye yönelik çözüm yollarının arayışında olmalıdır (Tan, 1992). Kişinin ortaya çıkan psikolojik sorununun farkındalığıyla birlikte bunu çözüme ulaştıracak çözüm yollarını aramaya yönelik girişimde bulunması, profesyonel psikolojik yardım alabileceği bir uzmana başvurarak, psikoterapi sürecinin başlaması yardıma ihtiyacının olduğunun farkındalığından sonraki gelen adımlardır.

Reddedilme Korkusu: Başvuruda bulunulan profesyonel kaynağın, kişinin içinde bulunduğu durumla ve kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu ya da olabileceğiyle ilgili düşüncelere sahip olması; yardım arama davranışı geliştirmesindeki isteksizliğin oluşmasında en önemli faktörlerden biridir. (Sibicky ve Dovidio, 1986). Kişilerin yardım arama sürecinde karşılaşmakla ilgili en büyük kaygı duydukları unsur reddedilmedir (Corrigan, 2004). Reddedilme kaygısı, kişi bir sorun ile karşılaştığında bunu çözüme ulaştırmaya yönelik yardım arama davranışı geliştirmesine engel olan en önemli öğelerden biridir. Kişi profesyonel psikolojik yardım alabileceği bir uzmana başvuruda bulunduğunda, uzman tarafından olumsuz ve yanlış değerlendirileceğine yönelik negatif bir inanca sahiptir. Kişilerin sosyal kabullerinin azalacağına dair inançları, yardım aramakla ilgili kararsız ve tereddütlü davranmasına sebep olmaktadır (Sibicky ve Dovido, 1986). Bir diğer taraftan ise kişilerin reddedilmeye yönelik kaygıları, kişinin üyesi olduğu sosyal çevre, kültür ve kişilik özelliklerine göre de farklılık gösterebilmektedir (Lin, 2002).

Kişiler Arası Açıklık: Bir psikoterapi sürecinin sağlıklı başlaması ve devam edebilmesini sağlayan birçok unsurdan söz edilebilmektedir. Kişilerin psikoterapi sürecinde kendini açma becerisi bu unsurların başında gelmektedir. Sağlıklı bir ruhsallığın olması ve sürdürülebilmesi için kendini açma davranışının varlığı bir gerekliliktir (Fredman,1970). Kendini açma davranışının gerekliliğinin yanında bu süreç zorlu bir süreçtir. Kendisini açma davranışını gerekli kılan neden; psikoterapi sürecinde belirlenen terapi hedeflerine daha kolay ulaşmasında etkin bir öğe olmasıdır. Diğer bir

deyişle; kendini açma davranışı gösteren bir birey terapi hedeflerine daha kolay ulaşabiliyor iken, kendini açmakla ilgili duygusal sıkıntı yaşayan ve çekimser kalan birey belirlenen terapi hedeflerine ulaşmada daha çok zorlanacaktır (Selçuk, 1989). Komiye vd. (2000), bireylerin deneyimlediği problemin içeriği fark etmeksizin, kendini açmakla ilgili zorlanma yaşayan kişilerin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının düşük düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak; kişinin yardım arama davranışını negatif etkileyen etkenlerden en önemlisi, kişi içinde bulunduğu olumsuz duygulanımı ifade etme ve açmayla ilgili kaygı yaşaması olduğu belirtilmiştir. Bireylerin kendilerini açma, ifade etme istekleri ve ihtiyaçları sadece psikolojik olarak sorun yaşamalarıyla ilgili değildir. Kendisini psikolojik olarak dengede ve sağlıklı hisseden bir birey de kendini açmaya yönelik istekli olabilmektedir. Kendini açma; kişisel bilgilerin karşılıklı olarak ifade edilmesi ve paylaşılmasıdır (Friedman,1970). Çetinkaya (2009), kendini açma davranışının küçük yaşlarda ailede kazanılan bir davranış olduğunu, özellikle ergenlik ve yetişkinlik döneminde kişiler arası ilişkileri büyük ölçüde etkilediğini ifade etmiştir. Kendini açmakla ilgili sıkıntı yaşamayan bireylerin ikili ilişkilerinde daha sağlıklı bir örüntü geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Kısaca; bireyin yaşadığı bir sorunla baş etmek ve çözüm aramakla ilgili yardım arama konusunda vereceği karar, toplumun ve kültürün kendini açmakla ilgili belirlediği çerçeve ve kişi kendini açtığı zaman elde edeceği kar ve zarar değerlendirmesine göre belirlenmektedir.

Psikolojik Danışmana Duyulan İhtiyaç: Profesyonel bir kaynağa başvurma veya başvurmama kararını belirleyen, üç değişkenön plana çıkmaktadır. Bu üç değişken; terapistle ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörlerdir. Profesyonel psikolojik yardımın alınacağı uzmanın alandaki yetkinliği, yeterliği vb. niteliksel özellikleri uzman kaynaklı değişkeni etkilemektedir. Sosyal çevre değişkenini; bireyin içinde bulunduğu toplumu, üyesi olduğu sosyal çevreyi, sosyal çevre ve toplumun kendisini nasıl değerlendirdiğine yönelik algısı oluşturmaktadır. Kişinin yardım arama davranışını değerlendirme biçimi ve yardım almaya etki edebilecek kişisel özellikleri ise kişilik özellikleri değişkenini belirlemektedir. Özetle; bireyi bir sorun ile karşılaşmasından profesyonel psikolojik yardım arama davranışı geliştirmesine yönelik süreç, kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre, başvuruda bulunduğu uzman ve bireyin kişilik özelliklerinden etkilenmektedir.

Yardım arama davranışını araştıran araştırmaların çoğunda; yardım arama davranışını etkileyen unsurların yanında, kişilerin yaşadıkları problemle ilgili yardıma ihtiyaç duymalarına rağmen yardım almalarına engel olan faktörler araştırılmıştır. Vogel, Wester ve Larson, (2007)' de yaptığı araştırmada; profesyonel psikolojik yardıma ihtiyaç duyan ancak yardım almakla ilgili isteksiz davranan kişilerin yardım almasını engelleyen etkenleri araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yardım almayı engelleyen; sosyal damgalanma, tedavi korkusu, duygularından korkma, beklenen fayda ve riskler ve kendini açma olmak üzere beş faktör ortaya çıkmıştır.

1. *Sosyal Damgalanma:* Sosyal damgalanma; kişinin deneyimlediği problemle baş etmek amacıyla içinde bulunduğu yardım alma sürecinde, sosyal çevresindeki kişiler tarafından olumsuz değerlendirileceği ve yargılanacağına yönelik kaygı olarak ifade edilmektedir. Bu kaygı kişinin psikolojik yardım alma girişimini engelleyen en temel faktör olarak tanımlanmaktadır (Deane ve Chamberlain, 1994; Sibicky ve Dovidio, 1986).
2. *Tedavi Korkusu:* Kişinin yaşadığı probleme yönelik kendisini rahatsız eden duygularla baş ederken, tedavi sürecinde yine kendisini rahatsız edebilecek duyguların ortaya çıkmasından korkması tedavi korkusu olarak ifade edilmiştir (Komiya vd., 2000). Tedavi korkusu yardım arama tutumunu etkileyen faktörlerin arasında yer alır. Kişi profesyonel psikolojik yardım alma sürecinde; başvuruda bulunduğu uzmanın kendisiyle ilgili düşüncelerinden, kendisine yönelik davranışlarından ve tedavi sürecinde tedavinin gerekliliği olan birtakım şeyleri yapmakla ilgili zorlanmasından kaygı duymaktadır. Bu doğrultuda kişinin tedavi sürecine yönelik hissettiği korku, psikolojik yardım arama davranışını negatif yönde etkilemekte ve yardım arama davranışı ve yardım arama tutumu arasında olumsuz bir ilişki ortaya çıkarmaktadır (Kushner ve Sher, 1989). Birey yaşadığı sorun kendisinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarsa bile, değişme ihtimalinden korkmaktadır. Bunun sebebi olarak; kişi içinde bulunduğu durumu kendisine rahatsızlık veriyor olsa bile bildiği bir durum olarak değerlendirmektedir. Tedavi süreci sonucunda ortaya çıkacak olan durumun kendisi için faydalı olacağını düşünse dahi buna yönelik kaygı duyması, değişimi kolay kabullenememesi, tedavi sürecinin ilerlemesine engel olacak davranışlarda bulunması anlaşılır ve kabul edilebilir bir durumdur.

3. *Duygulardan Korkma:* Duygulardan korkma; kişinin kendisine rahatsızlık veren durumu başkalarıyla paylaşmaktan ve bu durumun sebep olduğu acı veren duyguları başka birine ifade etmekten çekinmesi olarak tanımlanır (Komiya vd., 2000). Vogel ve Wester (2003)'te yaptığı araştırmada, kişinin duygularını ifade etmesi ve paylaşmasının, yardım arama tutum ve niyetiyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Buna ek olarak kişinin duygularını paylaşması yardım arama davranışına yönelik gönüllülüğüyle de ilişkilidir (Komiya vd., 2003).
4. *Beklenen Fayda ve Riskler:* Kişilerin psikolojik yardım arama tutumunda iki önemli değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler; kişinin tedavi sürecinde kendisini açmasıyla ortaya çıkacak fayda ve olası risklerdir (Vogel vd., 2005; Vogel ve Wester, 2003). Fayda olarak; kişinin tedavi sürecinde elde edeceği yarar olarak ifade edilir (Vogel vd., 2007). Riskler ise; tedavi sürecinde kişinin kendisini açmasıyla birlikte karşılaşmakla ilgili kaygı duyduğu tehlikelere yönelik algısıdır. Kişilerin kendilerini açmasıyla birlikte elde edeceği fayda ve karşılaşacağını düşündüğü olası riskler, kişinin yardım arama davranışına yönelik tutumunu belirlemektedir. (Vogel ve Wester, 2003).
5. *Kendini Açma:* Bireyin başka birine, kendine yönelik kişisel bilgilere ek olarak, deneyimlediği problemlerle ilgili yaşantılarını, bu yaşantılara özgü önemli gördüğü bilgileri paylaşırken kendisini rahat hissetmesi kendini açma olarak tanımlanmaktadır (Jourard, 1964; akt. Vogel vd., 2007).

Profesyonel psikolojik yardım arama davranışını olumsuz etkileyen bu faktörlerin yanında, son dönem araştırmalarında bu faktörlere ek olarak sosyal normlar ve özsaygı faktörlerinden de bahsedilmektedir. Son dönem araştırmaları, erken dönem araştırmalarında özsaygı kavramının etkisine dikkat edilmediğini vurgulamıştır. Özsaygı kavramının informal kaynaklardan yardım almaya engel teşkil ettiğini ortaya koymaktadır (Nadler,1991).

Yardım arama davranışının kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından kabul edilebilir bir davranış olması ve bunun kişiyi cesaretlendirmede önemli bir rolü vardır. Sosyal normlar kişinin davranışı üzerinde etkili bir role sahiptir. Sosyal çevresinde daha önce profesyonel psikolojik yardım arama davranışı göstermiş ancak

olumsuz bir deneyime sahip olan biri var ise ya da yardım arama davranışına yönelik olumsuz bir algıya sahip biri var ise, o kişinin profesyonel psikolojik yardım arama davranışı geliştirmesinin olasılığı düşük olmaktadır (Rickwood ve Braithwaite, 1994).

Kısaca, psikolojik yardım arama tutumu ve davranışını araştıran araştırmaların çoğu, sosyal damgalanma, tedavi korkusu, duygulardan korkma, beklenen fayda ve olası riskler, kendini açma faktörlerine vurguda bulunmuştur. Bu faktörlerin yanında özsaygı ve sosyal normlar faktörlerinin de yardım arama tutum ve davranışına etkisinin olduğu ancak bu etkinin boyutunun ne ölçüde olduğu açık olmadığını ifade etmişlerdir.

Yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sosyo-kültürel özellikler demografik engellere örnek olarak verilebilir. Bunun yanında kişinin profesyonel yardımı alabileceği merkezlerin kısıtlı olması, bu merkezlerin çalışma saatleri, başvuruya zamanında cevap vermeme gibi özellikleri bireyin yardım arama davranışıyla ilgili olumsuz bir tutum geliştirmesine sebep olabilmektedir. Kısaca yardım arama sürecini; bireyden kaynaklanan, utanma, terapi sürecine yönelik olumsuz duygular, problemi kabul etmeme ve başvurulan kurumla ilgili yönetimsel sorunlar olumsuz olarak etkilemektedir.

1.2.2. Yardım Arama Tutumuna İlişkin Araştırmalar

Yardım arama tutumunun cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği birçok araştırma mevcuttur. Kalkan ve Odacı (2005) cinsiyet ve cinsiyet rollerinin profesyonel yardım arama tutumları ile ilişkisini incelemek amacıyla; 539 lisans öğrencisi ile çalışmışlardır. Bulgulara göre; hem cinsiyetin hem de cinsiyet rollerinin yardım arama tutumuyla anlamlı bir ilişkisi ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yardım arama tutum ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Yani kadınlar erkeklere göre daha fazla yardım arama eğilimindedir. Bu araştırma ile paralellik gösterecek şekilde Tata ve Leong (1994) çalışmalarında; kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha olumlu profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Bir diğer taraftan cinsiyetin yardım arama davranışı ve tutumu ile anlamlı düzeyde ilişkisini ortaya çıkaran araştırmaların aksine Baello (2006)' da yaptığı araştırmada; cinsiyetin yardım arama tutumunun yordayıcısı olmadığını ortaya

çıkarmıştır. Buradan yola çıkarak sadece kadın ya da erkek olma yerine cinsel rol kimliğinin daha yordayıcıolabiliceğini ifade etmiştir.

Türküm (2001) 498 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada; demografik değişkenlerin yardım arama tutumu ile ilişkisini araştırmıştır. Katılımcıların 323'ü kız, 175'i ise erkektir. Yaşları 18 ile 32 arasındadır. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha olumlu yardım arama tutumuna sahip oldukları bulunmuştur.

Arslantaş (2005), 490 yetişkin birey ile yürüttüğü çalışmasında; demografik değişkenlere göre yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi ve stresle baş etme, sosyal destek ve genel sağlık durumu ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar 208 kadın ve 282 erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyetin yardım arama tutumu üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu bilgisinin aksine; cinsiyete ve yaşa göre yardım arama tutumunun farklılaşmadığını ortaya çıkarmıştır. Demografik değişkenlerde; eğitim ve ekonomik düzeyin yardım arama tutumu ile ilişkisi ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre; ekonomik düzey ve eğitim düzeyi arttıkça bireysel zorlanmanın azaldığı ve danışmaya olan inancın arttığı dikkat çekmiştir. Buradan yola çıkarak eğitim ve ekonomik düzeyi yüksek bireylerin yardım arama tutumları diğer bireylere kıyasla daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Demografik değişkenler ile yardımarama tutumunun incelendiği araştırmalarda; Thao (2004), 133 katılımcı ile demografik değişkenlerin yardım arama tutumu ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcıların 72'si kadın 61'i erkek yetişkinlerden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular; kadınların erkeklere göre daha olumlu bir yardım arama tutumu düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada yaş demografik değişkeninin, yardım arama tutumu üzerinde en güçlü yordayıcılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşça genç olan katılımcıların yardım arama davranışı göstermeye daha eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyinin ise; yardım arama konusunda herhangi bir yordayıcı ilişkisi bulunmamaktadır. Bir diğer çalışmada; Khoie (1999) göçmenlerle yaptıkları araştırmalarında, Amerika'da yaşayan İranlı kadın göçmenlerle çalışmışlardır. Araştırmada yardım arama tutumu ile, yaş, eğitim, etiketlenme ve sosyal destek arasındaki ilişki çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yaş, sosyal destek ve

etiketlenme demografik değişkenlerinin yardım arama tutumunun yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak; eğitim düzeyi ve yardım arama tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan kadınların yardım arama tutum düzeyleri de artmaktadır. Bu bulguları destekleyecek nitelikte Komiya vd. (2000); eğitim düzeyi ve yardım arama tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Leaf ve arkadaşları (1987) ise 3058 yetişkinin katıldığı araştırmalarında; demografik değişkenlerin profesyonel psikolojik yardım alınacak merkezlere karşı tutumlar ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; eğitim seviyesinin danışmanlık merkezlerine yönelik tutumu etkilediği ortaya çıkmıştır.

Barney vd. (2006)'da yaptıkları araştırmada, depresyon tanısı almış yetişkinlerin, yardım alacakları kaynaklardan yardım alma oranlarını, yardım alma davranışına yönelik toplumun tutumunu, toplumun tutumuna yönelik kişinin geliştirdiği inançları ve yardım alma davranışına yönelik damgalanma kaygısının yardım alma davranışına etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 1312 Avusturalyalı yetişkin katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların %44'ü psikiyatriste, %38'i psikoloğa, %34'ü psikolojik danışmana ve %32'si hekime başvurdukları takdirde sosyal damgalanma korkusu yaşadıkları bulunmuştur. Aynı zamanda yardım alma davranışı göstermeye yönelik algılanan sosyal damgalanma ve kişinin kendisini damgalamasının psikolojik yardım arama tutumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal damgalanma ve kendini damgalama bireyin yardım arama davranışına olumsuz bir etki bırakmaktadır.

Özbay (1997)' de yürüttüğü çalışmada ise; diğer kişilere göre sosyal desteği daha fazla olan bireylerin algılanan kaygı, stres ve yalnızlık duygularının daha az olduğu ve bu sebeple profesyonel psikolojik yardım davranışı gösterme olasılıklarının düşük olduğu bulunmuştur. Bireylerin yakın sosyal çevresinden, çekirdek aile, akraba ve arkadaş, aldıkları destek neticesinde yardım arama davranışı geliştirme olasılıkları düşmektedir. Tam tersi olarak ise; kişinin sosyal desteğinin az olması yardım aramaya yönelik gönüllüğünü arttırmaktadır. Bunun tam aksine; Zartaloudi ve Madianos (2010), profesyonel psikolojik yardımın verildiği bir ruh sağlığı merkezine başvuruda bulunan 209 bireyle, tedavi korkusunun yardım alma davranışına etkisini çalışmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre; tedavi korkusuna daha az sahip olan kişilerin daha olumlu bir sosyal çevreye, yardım alma tutumuna sahip oldukları, bunun yanında profesyonel psikolojik yardım aldıkları uzmana yönelik olumlu düşüncelere sahip oldukları bulunmuştur.

Cheung (1987) Çin'de yaşayan kişilerin karşılaştıkları problemlere yaklaşımları ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bireylerin problemlere yaklaşımları ve yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Deneyimlenen problemin önemli olmadığını düşünen kişilerin yardım alma tutumları olumsuz bulunurken, yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip kişiler problemlerini daha ciddi olarak değerlendirerek, psikolojik ve somatik belirtiler gösterme düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Evli bireylerin profesyonel evlilik danışmanlığından faydalanma üzerindeki etkisinin cinsiyet ve gelir düzeyi demografik değişkenlerine göre incelendiğibir araştırmada, Wyatt (2006) 1316 katılımcı ile çalışmıştır. Elde edilen bulgular ışığında; cinsiyete göre yardım arama davranışı gösterme arasında anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır. Kadınlar ve erkekler arasında yardım arama davranışı göstermeye ilişkin bir farklılık ortaya çıkarmazken, yardım arama tutumları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Evlilik ilişkisi içerisinde erkeklerin yardım arama tutumları, kadınlara göre daha olumsuz olduğu bulunmuştur. Çınar (2008) 302 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında ise; evlilik doyumu, toplumsal cinsiyet rolleri ve demografik değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; evli bireylerin evlilik doyumları ve yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen evli çiftlerin evlilik uyumu ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3.1. Araştırma Soruları

Yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen evli çiftlerin evlilik uyumu ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bu araştırma soruları gündeme gelmiştir.

1. Demografik değişkenlere göre evlilik uyum düzeyi farklılaşmakta mıdır?
2. Demografik değişkenlere göre yardım arama tutumu farklılaşmakta mıdır?
3. Yardım arama davranışına göre evlilik uyumu farklılaşmakta mıdır?
4. Yardım arama davranışına göre yardım arama tutumu farklılaşmakta mıdır?
5. Cinsiyet, yaş, algılanan gelir, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilikte kalite ihtiyacı ile evlilik uyumu arasında yordayıcı ilişki var mıdır?
6. Cinsiyet, yaş, algılanan gelir, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilikte kalite ihtiyacı ile yardım arama tutumu arasında yordayıcı ilişki var mıdır?

1.3.2. Araştırma Hipotezleri

Literatürdeki bilgilere dayanarak bu hipotezler üretilmiştir:

H1: Çift uyumu puanı ile yardım alma davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H2: Çift uyumu puanı ile yardım arama tutumu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H3: Yardım arama davranışına göre çift uyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Yardım arama davranışına göre yardım arama tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Çift uyumu puanı ile kişiler arası açıklık puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H6: Çift uyumu puanı ile ihtiyaç hissetme puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H7: Çift uyumu puanı ile zorlanma puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H8: Çift uyumu puanı ile danışmaya olan inanç arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H9: Çift uyumu puanı ile sosyal kabul puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H10: Kişilerarası Açıklık puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H11: İhtiyaç Hissetme puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H12: Zorlanma puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H13: Danışmaya Olan İnanç puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H14: Sosyal Kabul puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyin terapi sürecinde gönüllü olması ve iş birliğine açık tutumu sağlıklı bir psikoterapi için gereklilik taşımaktadır. Gönüllülük ve iş birliğine açık olma ile yardım arama davranışı arasında olumlu bir ilişki olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu tarz araştırmaların önemi artmaktadır.

Türkiye'de profesyonel psikolojik yardım arama davranışını araştıran çalışmaların çoğu, yardım arama davranışını ve tutumunu etkileyen faktörleri ele almaktadır. Bir diğer taraftan; profesyonel anlamda verilen ruh sağlığı hizmetleri ve yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar daha azdır. Aile danışmanlığı ve çift terapisi Türkiye'de son dönemde ruh sağlığı alanında yerini almıştır. Profesyonel psikolojik yardımın verildiği birçok merkezde uzmanlar bu alanda çalışmaktadırlar. Özellikle yetişkinlik döneminde evlilik ilişkisinin bireyin ruh

sağlığına doğrudan etkisi bulunmaktadır. Bu etki aile danışmanlığı ve çift terapisi hizmetinin profesyonel psikolojik yardım alanında önemini arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda, aile danışmanlığı ve çift terapisi hizmeti ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda aile danışmanlığı ve çift terapisi hizmetine başvuruda bulunmuş ve bulunmamış kişilerin evlilik uyumları ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, literatüre katkı sağlayabilecek bir çalışma olarak düşünülmüştür.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların demografik bilgileri, veri toplama süreci ile veri toplamada kullanılan ölçüm araçlarının bilgilerine yer verilmiştir. Bununla birlikte araştırma sürecinde izlenen prosedür ve uygulanan analizler anlatılmıştır.

2.1. Örneklem

Bu araştırma örneklemi; Antalya ilinde ikamet eden, kartopu örnekleme yöntemi ile seçilmiş 91 evli çift yani 182 kişiden oluşmaktadır. Seçilen 91 çiftin; 48'i (%52.7) evlilik sorunlarıyle ilgili profesyonel psikolojik yardım alabilecekleri bir uzmana başvuruda bulunmuş, 43'ü (%47.2) ise profesyonel psikolojik yardım alabilecekleri bir

uzmana başvuruda bulunmamıştır. Katılımcıların en az ilkokul mezunu olmaları ve evli olmaları dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılımlarında gönüllülük esas alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma için kullanılan ölçekler, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları hakkında bilgi verilmiştir.

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Çünkü hem daha ucuz hem de yüz-yüze görüşme yöntemine göre daha uygundur. Ayrıca evlilik ve aile yaşantılarıyla ilgili sorulara cevap vermek zaman zaman kişiler için hassas bir konu olabileceği göz önünde bulundurulmuş ve katılımcı olma ve sorulara içten cevap verme konusunda çekimser tutumun önüne geçilmesi hedeflenmiştir.

Evli bireylerin evlilik uyumlarını ölçmek için Çift Uyum Ölçeği, profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını ölçmek için Yardım Arama Tutum Ölçeği ve demografik bilgileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu' u; cinsiyet, yaş, en son mezun olunan okul, çalışma durumu, aylık gelir, algılanan gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, daha önce profesyonel psikolojik yardıma başvuruda bulunup bulunmadıkları, başvuruda bulunmaları halinde hangi meslek elemanına başvuruda bulundukları, evlilik kalitesini arttırmaya ihtiyaç duyup duymadıkları gibi soruları içermektedir. Kişisel Bilgi Formu Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.2. Yardım Arama Tutum Ölçeği (Help-Seeking Attitude Scale)

Evli çiftlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını ölçmek amacı ile Özbay, Yazıcı, Palancı ve Koç (1999) tarafından geliştirilen Yardım Arama Tutum Ölçeği kullanılmıştır.profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu ölçmeye yönelik geliştirilen ölçek 32 maddeden oluşmaktadır. Yardım Arama Tutum Ölçeği (YATÖ) cevapları 6'lıLikert tipi olarak oluşturulmuştur. Cevaplarda 1 (hiçbir zaman), 2 (Çok az bir zaman), 3 (Az bir zaman), 4 (Bazen), 5 (Sık sık), 6 (her zaman) durumlarını ifade etmektedir. Ölçeğin ilk hali 46 maddeden oluşturulmuş, faktör analizi sonuçlarına göre;

32 madde ile 5 faktör altında toplandığı belirlenerek, revize edilmiştir. Ölçekte bulunan beş faktör; Kişiler Arası Açıklık, Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç, İhtiyaç Hissetme ve Sosyal Kabul olarak adlandırılmıştır. Testin güvenirliği maddeler arası iç tutarlık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve Cronbach alfa değerlerinin genel ve alt testler için .34 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür, her bir faktör için sırasıyla (.78, .76, .72, .62, .34, .77) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması ilk olarak faktör analizi sonra ise örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri uygulanmış ve KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeği geliştirenler tarafından ölçeğin iç tutarlılık ve testin yarıya bölme yöntemini kullanarak gerçekleştirdikleri güvenirlik çalışmasına göre ölçeğin genel Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Arama tutum Ölçeğinin 5 alt boyutu bulunmaktadır:

1. *Kişiler Arası Açıklık:*Bu faktör, kendini açma, özel bilgileri paylaşma, sosyal çekingenlik, sosyal katılık, içe dönüklük ve bilmeme eğilimi gibi konuları içermektedir. Bu konular kişisel olarak; kişilerin kendini açmada yardım almasını ve almamasını etkileyecek konular olarak ifade edilmektedir.Daha çok kişilik ölçümü olarak değerlendirilen bu boyut, psikolojik yardım alma sürecinde önemli bir değişken olarak düşünülmektedir. Kişiler arası açıklık puanının yüksek olması kişiler arası açıklığın yüksek olması anlamına gelmektedir. Kişiler arası ilişkilere açık olan bireylerin yardım alma konusunda daha eğilimli oldukları bilinmektedir. Bu boyut 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12. maddeler olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmaktadır.
2. *Zorlanma:* Patolojinin arttığı durumlarda yardım arama davranışını göstermeye yönelik eğilimin ortaya çıkmasını belirleyebilecek bir boyut olarak fonksiyonel olabilecek bir ölçümdür. Zorlanma puanının yüksek olması, kişinin yardım aramada zorlanmayacağı anlamına gelir. Bu boyut 13., 14., 15., 16., 17., 18. Maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır.
3. *Danışmaya Olan İnanç:* 3. Boyut; kişinin profesyonel psikolojik yardımı aldığı kişilere yönelik inanç ve güvenini içermektedir. Psikolojik problemlerin varlığını kabul etmenin yanında, yardım alan kişilerin aldıkları

yardımın geçerliğini sorgulayan bir boyut olduğu gözlenmektedir. Danışmaya olan inanç puanı arttıkça danışmaya olan inancın artacağı anlamına gelmektedir. Bu boyut 19., 20., 21., 22., 23., 24., 25. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır.

4. *İhtiyaç Hissetme:* Kişinin yardım arama konusunda profesyonel psikolojik yardıma ihtiyaç hissetmesi ile ilişkili bulunmuştur. İhtiyaç hissetme; kişinin bir problemi olduğuna yönelik farkıdalık kazanması, algılaması ve kabul etmesi olarak değerlendirilmiş ve yardım arama davranışı için gerekli olduğu düşünülmüştür. İhtiyaç hissetme puanı arttıkça yardım arama ihtiyacının da artacağı anlamına gelmektedir. Bu boyut 26., 27., 28., 29., 30. maddeler olmak üzere toplam 5 maddeden oluşmaktadır.
5. *Sosyal Kabul:* Psikolojik yardım konusundaki olumsuz tutum ve sosyal bilişleri belirtmektedir. Bu olumsuz tutumlar daha çok sosyal olarak problemlemin ve psikolojik yardım almanın sosyal olarak nasıl değerlendirildiğini göstermektedir. Sosyal kabul puanı arttıkça sosyal kabulde artma olacağı anlamına gelmektedir. Bu boyut 31 ve 32. maddeler olmak üzere toplam 2 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeklerin alt boyutları (Sosyal Kabul alt boyutu dışında) ayrı ayrı araştırmaya dahil edilmiştir. Olumsuz tüm ifadeler yeniden kodlandıktan sonra ölçekten alınan toplam puan bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının olumlu olduğunu gösterdiğinden toplam puan analize katılmıştır.

Arslantaş (2003) çalışmasında Yardım Arama Tutum Ölçeğinin güvenirliğini güvenirlik analizi ile incelemiş, kişiler arası açıklık, zorlanma, danışmaya olan inanç, ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul için sırasıyla şu sonuçlar bulunmuştur (.78, .82, .66,.62, .39, toplam: .64). Elde edilen verilerle Yardım Arama Tutum Ölçeğinin güvenirliği hesaplanmış ve sırası ile şu sonuçlar elde edilmiştir. Kişiler arası açıklık .70, zorlanma .85, danışmaya olan inanç .78, ihtiyaç hissetme .70, sosyal kabul .24, toplam .83.

Yardım Arama Tutum Ölçeği Ek 3'te sunulmuştur.

2.2.2.1. Katılımcıların Yardım Arama Tutum Ölçeğine Ait Alt Boyutların Güvenilirlik Analizi Sonuçlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 1'de Yardım Arama Tutum ölçeğinin alt boyutlarının güvenilirlik analizi sonucu Alpha katsayıları verilmiştir. Kişilerarası Açıklık, Zorlanma ve Danışmaya Olan İnanç ölçeğinin Alpha katsayısı 0,7'in üzerinde çıktığı görülmüş olup ölçüm araçlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. İhtiyaç Hissetme ölçeğinin Alpha katsayıları 0,6'nın üzerinde çıktığı görülmüş olup ölçüm aracının orta düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. Sosyal Kabul ölçeği 0,6'nın altında çıktığı görülmüş olup ölçüm aracının güvenilir olmadığı görülmüştür.

Tablo 1 *Yardım Arama Tutum Ölçeğine Ait Alt Boyutların Güvenilirlik Analizi Sonuçları*

	n	**Cronbach's Alpha**
Kişilerarası Açıklık	12	,77
Zorlanma	6	,85
İhtiyaç Hissetme	7	,67
Danışmaya Olan İnanç	5	,73
Sosyal Kabul	2	,24

2.2.3. Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale-DAS)

Araştırmada evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacı ile Spanier (1976) tarafından geliştirilen ve Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) kullanılmıştır. ÇUÖ likert tipi 32 madden oluşanbir ölçektir. 1–22. maddeler 6'lı, 23–24 5'li, 25–28 yine 6'lı, 29–30 2'li likert tipidir. 31. madde 7 seçenekten birinin, 32. madde ise 6 seçenekten birinin tercih edilmesi şeklinde cevaplandırılmaktadır.

Çift Uyum Ölçeği dört alt ölçekten oluşmaktadır. Eşler arası tatmin alt ölçeği; 10 madde içermekte venegatif ve pozitif düşünce modelleri ile pozitif ve aversif iletişimi sorgulamaktadır.Eşler arası bağlılık alt ölçeği; birlikte geçirilen zamanı ve konuşmaları içerir. 5 maddeden oluşmaktadır.Eşler arası fikir birliği alt ölçeği; evlilik ilişkisindeki temel konular hakkında anlaşma düzeyini belirler ve 13 maddeden oluşur. Duygusal

ifade alt ölçeği; sevgi gösteren davranışlarda bulunmayı ve bu davranışları anlama derecesini gösteren 4 maddeden oluşmaktadır.Testten alınabilecek maksimum puan 151'dir. Toplam ölçüm puanlarının yükek oluşu çiftlerin uyumlu olduklarını gösterir (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Çift Uyum Ölçeğinin Türk grubunda geçerlilik çalışması Yavuz (1995) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Çift Uyum Ölçeği' nin geçerliliğini incelemek için Türkçe standardizasyonu; Aile Değerlendirme Ölçeği' nin (FamilyAssesment Device) Genel Fonksiyonlar (General Functioning) alt ölçeği ile yapılmıştır. ÇUÖ puanları ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişki de araştırılmıştır. ÇUÖ' nin Türkçe versiyonu ve genel fonksiyonlar alt ölçeği, orta-yüksek ekonomik sınıftan 129 kadına verilmiştir. ÇUÖ' nin iç tutarlılığı önceki araştırmalarda bulunan değerlere yakın bulunmuştur. Genel fonksiyonlardan alınan puanlarla ÇUÖ' den alınan puanlar arasındaki korelâsyon -7.8 olarak bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeği' nin Türk örnekleminde yine geçerlik güvenilirlik çalışması1997 yılında Fışıloğlu ve Demir tarafından da yapılmıştır. Evlilik uyumunun ölçümü için kullanılan Çift Uyum Ölçeği' nin yapı geçerliliği çalışmasında Evlilik UyumÖlçeği (Locke- Wallace MaritalAdjustmentScale) kullanılmıştır ve ilişki (r = .82) olarak bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Yurt içindeki farklı çalışmalarda kullanılan Çift Uyum Ölçeği' nin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa cinsinden .92 olarak, yarım test güvenirlik korelâsyonu .86 olarak bulunmuştur. Fışıloğlu ve Demir (2000) ayrıca, ölçeğin önerildiği gibi 4 faktörden oluştuğunu; iç tutarlılık güvenirliklerinin, çiftin mutluluğu için .83, çiftin bağlılığı için .75, ortak kararlılık için .75 ve duygusal ifade için .80 olduğunu bulmuşlardır. Sunulan dört faktörün içerdiği maddeler toplanarak çiftin mutluluğu, çiftin bağlılığı, ortak kararlılık ve duygusal ifade faktörleri oluşturulmuştur. Bu araştırmanın verileri kullanılarak her bir faktör için iç tutarlılık güvenirliği sırasıyla .83, .82, .84 ve .61 değerinde bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Çift Uyum Ölçeği Ek 4'te sunulmuştur.

2.3. İşlem

2.3.1. Veri Toplama

Araştırmanın uygulama kısmında; Antalya ilinde yaşayan aile danışmanlığı, çift terapisi hizmeti almak için merkezlere başvuruda bulunan çiftlere sözel ve yazılı olarak araştırma bilgisi paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü oldukları zaman aynı merkezde, çiftlerin gizlilikleri gözönünde bulundurularak araştırmacı ile görüşmüşlerdir. Çiftlere Ek-1'de sunulan bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve istedikleri aşamada araştırmadan çekilebilecekleri ve elde edilen bulguların bütün bulgularla birlikte değerlendirileceği bilgisi sözel olarak da ifade edilmiştir. Çiftlerin kafalarına takılan olası sorular cevaplandırılmış ve katılımcı olmaya gönüllü olduklarını onayladıktan sonra kapalı zarflar içerisinde ölçme araçları çiftlere teslim edilmiştir. Çiftlerin testleri rahat bir şekilde doldurabilmeleri için sessiz bir ortam sağlanmıştır. Daha sonra testler yine kapalı zarflarla teslim alınmıştır.

Yardım arama davranışı göstermemiş, herhangi bir merkeze başvuruda bulunmamış çiftlere toplum içerisinde sözel ve el ilanları yolu ile ulaşılmıştır. Gönüllü katılımcılara, yardım arama davranışı göstermiş çiftlere uygulanan prosedür uygulanmış ve aynı yöntemle veriler toplanmıştır.

2.3.2. İstatistiksel Analiz

Toplamda 122 çiftten veri toplanmıştır. Analiz aşamasında; eksik, birden fazla madde işaretlenmiş ölçekler ve bireysel yardım arama davranışı gösteren katılımcıların olduğu veriler değerlendirme dışı bırakılmış, son aşamada 91 çiftten oluşan 182 katılımcının verileri kullanılarak analiz yapılmıştır.

Analiz SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmışıtr.İlk olarak katılımcıların demografik değişkenlere göre betimsel özelliklerini belirlemek amacıyla sayı, yüzde değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların çift uyum ve yardım arama tutum puanları hesaplanmıştır.Değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Çift uyum ve yardım arama tutum puanlarının yardım arama davranışı göstermeye bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler; yaş, cinsiyet, algılanan gelir, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilik ilişkisinde kalite ihtiyacının çift uyumu ve yardım

arama tutumunun yordayıcısı olup olmadığına bakmak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere göre betimsel istatistik verileri sunulmuştur. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiye dair korelasyon tablosu verilmiştir. Çift uyumu ve yardım arama tutum puanlarının yardım arama davranışı açısından incelendiği bağımsız gruplar t testi sonuçlarına yönelik bulgular sunulmuştur. En son olarak ise; çift uyumu ve yardım arama tutumunu yordayan değişkenlere ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Betimsel İstatistik Sonuçları

182 katılımcının; 7'si (%3.8) 18-24 yaş aralığında, 66'sı (%36.3) 25-34 yaş aralığında, 76'sı (%41.8) 35-44 yaş aralığında, 29'u (15.9) 45-59 yaş aralığında, 4'ü (%2.2) 60 ve üzeri yaştadır.

Gelir düzeyleri sorulduğunda; katılımcıların 50'si (%27.5) düşük, 94'ü (%51.6) orta, 32'si (17.6) orta üst, 6'sı (%3.3) yüksek gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılara evlilik ilşkilerinin kalitelerine arttırmaya ihtiyaç duyup duymadıklarına yönelik sorulan soruya 182 katılımcının 71'i (%39) ihtiyaç duyduklarını, 78'i (%42.9) bazen ihtiyaç duyduklarını, 33'ü (%18.1) ise hiç ihtiyaç duymadıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmanın örneklemine ilişkin sosyo-demografik bilgiler sıklık (F) ve yüzdelik (%) değerler olarak Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 *Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre BEtimsel İstatistik Sonuçları*

	Yardım Arama Davranışı Gösteren				Yardım Arama Davranışı Göstermeyen			
	Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	
Değişken	f	%	f	%	f	%	f	%
Yaş								
18-24	4	8.3	1	2.1	1	2.3	1	2.3
25-34	19	39.6	16	33.3	20	46.5	11	25.6
35-44	19	39.6	20	41.7	15	34.9	22	51.2
45-59	4	8.3	9	18.8	7	16.3	9	20.9
60 ve üstü	2	4.2	2	4.2	0	0	0	0
Eğitim Düzeyi								
İlkokul	2	4.2	5	10.4	3	7.1	0	0
Ortaokul	6	12.5	7	14.6	3	7.1	2	4.7
Lise	9	18.8	8	16.7	14	33.3	19	44.2
Lisans	25	52.1	23	47.9	21	47.6	18	41.9
Lisans Üstü	6	12.5	5	10.4	2	4.8	4	9.3
Çalıştığı Sektör								
Kamu	13	27.1	10	20.8	13	30.2	13	30.2
Özel	16	33.3	34	70.8	23	53.5	29	67.4
Emekli	2	4.2	3	6.3	1	2.3	1	2.3
Çalışmıyor	17	35.4	1	2.1	6	14.0	0	0
Gelir Durumu								
0-2500	9	18.8	7	14.6	18	41.9	9	20.9
2501-4500	21	43.8	22	45.8	9	20.9	12	27.9
4501-6000	4	8.3	13	27.1	7	16.3	11	25.6
6000 ve üstü	3	6.3	6	12.5	3	7.0	11	25.6
Gelirim yok	11	22.9	0	0	6	14.0	0	0
Evlilik Süresi								
0-5 yıl	18	35.5	18	35.5	15	34.9	15	34.9
5-10 yıl	17	34.4	17	34.4	10	34.9	10	34.9
10-15 yıl	2	4.2	2	4.2	6	14.0	6	14.0
15 yıl ve üstü	11	22.9	11	22.9	12	27.9	12	27.9
Çocuk Sayısı								
Çocuk yok	10	20.8	10	20.8	12	28.6	12	27.9
1	21	43.8	19	39.6	18	40.5	17	39.5
2	14	29.2	16	33.3	12	28.6	13	30.2
3	3	6.3	3	6.3	1	2.4	1	2.3
Kalite İhtiyacı								
İhtiyaç duyuyorum	31	64.6	22	45.8	7	16.3	11	25.6
Bazen	16	33.3	24	50.0	24	55.8	14	32.6
Hiç	1	2.1	2	4.2	12	27.9	18	41.9

3.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde H1: "Çift uyumu puanı ile yardım alma davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." Ve H2: "Çift uyumu puanı ile yardım arama tutumu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." Hipotezlerini incelemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Korelasyon bulguları değerlendirildiğinde; çift uyumu puanı ile yardım alma davranışı ve çiftlerin evlilik ilişkilerine yönelik kalite ihtiyacı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre çift uyum puanları arttıkça yardım alma ihtiyacının ve evlilik ilişkilerine yönelik kalite arttırma ihtiyacının azaldığı söylenebilir. Yardım arama davranışı ve evlilik kalitesini arttırmaya yönelik ihtiyaç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Evlilik ilişkisine yönelik kalite ihtiyacı azaldıkça yardım aramanın da azaldığı söylenebilir. Yardım arama tutum puanı ile yaş ve evlilik süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre yaş ve evlilik süresi arttıkça çiftlerin yardım arama tutum puanları artmaktadır. Araştırmada bulunan söz konusu değişkenlere ilişkin korelasyon bulguları Tablo 3' de sunulmuştur.

Tablo 3 *Sosyo- Demografik Değişkenler Arası Korelesyon Katsayıları*

Değişken	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1. Cinsiyet	-											
2. Yaş	.16*	-										
3. Okul	-.01	-.02	-									
4. Sektör	-.24**	.12	-.35**	-								
5. Gelir	-.02	.24**	.01	.34**	-							
6. Algılanan Gelir	.21**	-.04	.22**	-.13	.25**	-						
7. Evlilik Süresi	-.02	.69**	-.05	.11	.10	-.09	-					
8. Çocuk Sayısı	.01	.49**	-.13	.28**	.10	-.00	.59**	-				
9 .Yardım Alma	-.00	-.01	-.00	.18*	.04	.04	-.10	.09	-			
10. Kalite İhtiyacı	-.09	.04	-.11	.25**	-.00	-.12	.03	.13	.45**	-		
11. Çift Uyum	.05	-.08	.13	-.13	-.11	.01	.05	-.03	-.42**	-.50**	-	
12. Yardım Arama Tutumu	.00	.30**	.03	.05	.01	.00	.25**	.14	.05	.09	-.00	-

* p <.05, çift-yönlü

** p <.01, çift-yönlü

3.3. Çift Uyum Puanlarının Yardım Arama Davranışı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde H3: "Yardım arama davranışına göre çift uyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır." hipotezini incelemek amacıyla çift uyum ve yardım arama tutum toplam puanlarının yardım arama davranışı yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4'te görüldüğü üzere çift uyum puanları yardım arama davranışına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yardım arama davranışı göstermeyen çiftlerin çift uyum puanlarının yardım arama davranışı gösteren çiftlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kadın Katılımcıların çift uyum ve yardım arama tutum toplam puanlarının yardım arama davranışı yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre; çift uyum puanları yardım arama davranışına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tablo 4 incelendiğinde yardım arama davranışı göstermeyen kadınların çift uyum puanlarının, yardım arama davranışı gösteren kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Erkek Katılımcıların çift uyum ve yardım arama tutum toplam puanlarının yardım arama davranışı yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre; çift uyum puanları yardım arama davranışına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tablo 4' te görüldüğü üzere yardım arama davranışı göstermeyen erkeklerin çift uyum puanlarının yardım arama davranışı gösteren erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4 *Tüm Katılımcıların, Kadınların ve Erkeklerin Çift Uyum ve Yardım Arama Tutum Puanlarının Yardım Arama Davranışına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular*

	Yardım Arayan			Yardım Aramayan			%95 Güven Aralığı	t	sd
	Ort.	ss	n	Ort.	ss	n			
ÇUÖ Toplam Puan	98.55	20.84	96	118.02	20.79	86	-25.57,-13.37	-6.30***	180
Kadın ÇUÖ Toplam Puan	97.5	19.6	48	116.7	22.94	43	-28.10,-10.27	-4.28***	89
Erkek ÇUÖ Toplam Puan	99.60	22.14	48	119.30	18.90	43	-28.32,-11.07	-4.53***	89

***p<.001

3.4. Yardım Arama Tutum Puanlarının Yardım Arama Davranışı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; H4: "Yardım arama davranışına göre yardım arama tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır." Hipotezini incelemek amacıyla yardım arama tutum toplam puanlarının yardım arama davranışı yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçları sunulmuştur.

Yardım arama tutum puanları açısından yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen çiftler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Kadın Katılımcıların yardım arama tutum puanları açısından yardım arama gösteren ve göstermeyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Erkek Katılımcıların yardım arama tutum puanları açısından yardım arama gösteren ve göstermeyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

	Yardım Arayan	Yardım Aramayan	%95 Güven	t	sd

	Ort.	ss	n	Ort.	ss	n			
YATÖ Toplam Puan	114.18	12.87	96	112.60	14.91	86	-2.48,5.65	.77	180
Erkek YATÖ Toplam Puan	115.77	13.64	48	110.86	16.07	43	-1.28,11.10	1.57	89
Kadın YATÖ Toplam Puan	112.6	11.10	48	114.4	13.80	43	-7.20,3.60	-.66	89

***p<.001

Tablo 5 *Tüm Katılımcıların, Kadınların ve Erkeklerin Yardım Arama Tutumu Puanlarının Yardım Arama Davranışına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular*

3.4.1. Katılımcıların Çift Uyum ve Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde H5: "Çift uyumu puanı ile kişiler arası açıklık puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." H6: "Çift uyumu puanı ile ihtiyaç hissetme puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." H7: "Çift uyumu puanı ile zorlanma puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." H8: "Çift uyumu puanı ile danışmaya olan inanç puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." H9: "Çift uyumu puanı ile sosyal kabul puanı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır." Hipotezlerini incelemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Korelasyon bulguları değerlendirildiğinde; çift uyumu puanı ile kişiler arası açıklık, ihtiyaç hissetme, zorlanma, danışmaya olan inanç ve sosyal kabul alt boyutları puanları arasından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çift uyumu, kişiler

arası açıklık, ihtiyaç hissetme, zorlanma, danışmaya olan inanç, sosyal kabul paunlarına ilişkin korelasyon bulguları Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6 *Çift Uyumu ve Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Arası Korelasyon Katsayıları*

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Kişiler Arası Açıklık	-					
2. Zorlanma	-.27**	-				
3. Danışmaya Olan İnanç	-.22**	.66**	-			
4. İhtiyaç Hissetme	.28**	-.37**	-.19	-		
5. Sosyal Kabul	.70	-.19**	-.01	.10	-	
6. Çift Uyumu	-.02	-.05	.01	-.14	-.10	-

* p <.05, çift-yönlü

** p <.01, çift-yönlü

3.4.2. Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; H10: "Kişilerarası Açıklık puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.", H11: "İhtiyaç Hissetme puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.", H12: "Zorlanma puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.", H13: "Danışmaya Olan İnanç puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.", H14: "Sosyal Kabul puanlarının pozitif olmasıyla çift uyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır." Hipotezlerini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve Mann Whitney U testi sonuçları sunulmuştur.

Çift uyumunun yardım arama tutumu davranışlarında göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek üzere Yardım Arama Tutumu alt boyutları Kişilerarası Açıklık, İhtiyaç Hissetme, Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul puanları düşük ve yüksek olarak iki grup olarak analize hazırlanmıştır. Alt

boyutlarda gruplar oluşturulurken ortalama değerlerden gruplar ayrılarak ortalama üstü değerler alt boyutun "yüksek" puan grubu, ortalama dahil ve altı değerler "düşük" puan grubu olarak belirlenmiştir. Alt boyutların bağımsız gruplar ortalama karşılaştırılması yapmak amacıyla normal dağımlımları değerlendirildiğinde Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç hissetme alt boyutlarında normal dağılım gözlenmiş, Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul alt boyutlarında ise normal dağılım varsayımı karşılanmamıştır. Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç hissetme grupları bağımsız gruplar için t-testi ile karşılaştırılmıştır. Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul grupları bağımsız gruplar için Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların Çift Uyumu toplam puanları arasında Kişilerarası Açıklık yüksek ve düşük olması durumu ve İhtiyaç Hissetme pozitif ve negatif olması durumu yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre; Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme düzeylerinin pozitif ve negatif olması durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>,05).

Tablo 7 *Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular*

	Düşük			Yüksek			%95 Güven Aralığı	t	sd
	Ort.	ss	n	Ort.	ss	n			
Kişilerarası Açıklık	106,25	23,11	95	109,39	22,76	87	101,55-110,96	-,922	180
İhtiyaç Hissetme	104,56	23,65	88	110,74	21,95	94	99,55-109,57	-1,831	180

Tablo 8'de Katılımcıların Çift Uyumu toplam puanları arasında Zorlanma yüksek ve düşük olması durumu, Danışmaya Olan İnanç yüksek ve düşük olması durumu ve Sosyal Kabul yüksek ve düşük olması durumu yönünden puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre Çift Uyumu puanlarında

Zorlanma yüksek ve düşük olması durumu, Danışmaya Olan İnanç yüksek ve düşük olması durumu ve Sosyal Kabul yüksek ve düşük olması durumuna göre anlamlı farklılık yoktur (p>,05).

Tablo 8 *Katılımcıların Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama TutumuZorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular*

	Gruplar	**n**	**Xsıra**	**Σ sira**	**U**	**z**	***p***
Zorlanma	Düşük	70	94,59	6621,00	3704,000	-,625	**,532**
	Yüksek	112	89,57	10032,00			
	Toplam	182					
Danışmaya olan İnanç	Düşük	79	92,04	7271,50	4025,500	-,122	**,903**
	Yüksek	103	91,08	9381,50			
	Toplam	182					
Sosyal Kabul	Düşük	134	95,41	12785,50	2691,500	-,1,675	**,094**
	Yüksek	48	80,57	3867,50			
	Toplam	182					

3.4.3. Katılımcıların Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Puanlarının Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yardım arama tutumu grupları toplam puanlarının arasında Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre; Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme düzeylerinde yardım arama davranışına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tablo 9'da görüldüğü üzere yardım arama davranışı göstermeyen kişilerin Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme puanlarının yardım arama davranışı gösterenlerin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9 *Katılımcıların Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Paunlarının Kişiler Arası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular*

	Yardım Arayan			Yardım Aramayan			%95 Güven Aralığı	t	sd
	Ort.	ss	n	Ort.	ss	n			
Kişilerarası Açıklık	29,74	8,72	96	40,79	8,67	86	27,97-31,51	-8,558***	180
İhtiyaç Hissetme	15,28	4,98	48	18,64	4,89	86	14,27-16,29	-4,581***	180

3.5. Çift Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 10'da görüldüğü üzere tüm değişkenlerin birlikte varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür [R^2 =.28, F (6.181)=11.73, p<.001].

Tablo 10 *Çift Uyumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular*

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı	β	t	p
Cinsiyet	2.61	-3.50,8.73	.06	.84	.40
Yaş	-6.24	-11.21,-1.26	-.23	-2.47	.01
Algılanan gelir	-1.45	-5.37,2.46	-.05	-.73	.46
Evlilik süresi	3.98	.30, .76	.21	2.13	.03
Çocuk sayısı	.64	-3.70, 4.50	.02	.29	.77
Kalite ihtiyacı	-15.92	-19.98, -11.87	-.50	-7.75	.00

Düzeltilmiş R^2=

Yaş değişkeninin (β=-.23, p<.01) ve evlilik ilişkisine yönelik kalite ihtiyacının (β=-.50, p<.001) çift uyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Evlilik süresi değişkeninin (β=.21, p<.05) ise pozitif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, algılanan gelir ve çocuk sayısı değişkenlerinin ise çift uyumu üzerinde yordayıcılığı bulunmamaktadır.

3.6. Yardım Arama Tutumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 11'da görüldüğü üzere tüm değişkenlerin birlikte varyansın %10'unu açıkladığı görülmüştür [R^2 =.10, F (6.181)=3.41, p<.01].

Tablo 11 *Yardım Arama Tutumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular*

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı	β	t	p
Cinsiyet	-1.07	-5.21, 3.06	-.03	-.51	.61
Yaş	4.17	.80, 7.54	.25	2.44	.01
Algılanan gelir	.79	-1.86, 3.44	.04	.58	.55
Evlilik süresi	1.26	-1.23, 3.76	.11	1	.31
Çocuk sayısı	-.92	-3.87, 2.01	-.05	-.62	.53
Kalite ihtiyacı	1.69	-1.05, 4.43	-.09	1.21	.22

Düzeltilmiş R^2=

Yardım arama tutumunun yordayıcı değişkenlerine yönelik bulgular incelendiğinde ise; yaş değişkeninin (β=.25, p<.01) pozitif yönde yordadığı

görülmektedir. Cinsiyet, algılanan gelir, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilik ilişkisinde kalite ihtiyacının yardım arama tutumu üzerinde yordayıcılığı bulunmamaktadır.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen evli çiftlerin evlilik uyumu ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yardım arama davranışına göre çift uyumu ve yardım arama tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmanın temel amaçları doğrultusunda; sosyo-demografik değişkenler ile çift uyumu ve yardım arama tutumu arasındaki ilişki ve bununla birlikte sosyo- demografik değişkenlerin çift uyumu düzeyini ve yardım arama tutumu düzeyini yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları literatür ile karşılaştırılarak tartışılacaktır. Son olarak; araştırmanın güçlü yönleri, sıırlılıkları ve sonraki yapılacak olan çalışmalara yönelik önerilere yer verilecektir.

4.1. Çift Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde; demografik değişkenler ile; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, algılanan gelir, evlilik süresi, çocuk sayısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular literatürü destekler niteliktedir. Demografik değişkenler ile çift uyumunun ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda çift uyumu ile anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Esmaeilpour vd., 2009; Çınar, 2008; Güçlü ve Ergin, 2006; Tutarel- Kışlak ve Çabukça,2002; Johnson ve Jacob, 2000; Fışıloğlu,1992). Bir diğer taraftan demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu çalışmalarda yapılmıştır. Eğitim düzeyi ve ekonomik düzeyin(Yıldız 2012; Şendil ve Korkut, 2008; Gürsoy, 2004; Şener, 2002), çocuk sayısının (Tuncay, 2006; Şener, 2002), evlilik süresi (Şendil ve Korkut, 2012), cinsiyet (Markman ve Halwag, 1993) gibi demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmada elde ettiğimiz bulgular değerlendirildiğinde evlilik uyumu ile bireylerin yardım alma davranışı ve evlilik ilişkilerinin kalitelerini arttırmaya yönelik duydukları ihtiyaç ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yardım arama davranışı gösteren çiftlerin, evliliklerinin kalitesini arttırmaya ihtiyaç duydukları ve çift uyum düzeylerinin düşük olduğu dikkat çekmiştir. Bu açıdan, çalışmada yer alan

çiftler yardım arama sürecinde başvuruda bulunmuş çiftlerden oluşmakta olduğu göz önünde bulundurulursa Rickwood ve diğerlerine (2005) göre "*Yardım Almayı ve Kaynaklara Sorunu İfade Etmeyi Kabul Etme"* aşamasındaki çiflerin, kalite konusundaki farkındalıkları olmasında rağmen evlilik uyumlarının düşük olduğu ifade edilebilir. Literatürde doğrudan evlilik ilişkisinin kalitesini arttırma ihtiyacına yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yaşam memnuniyeti ve evlilik uyumunu ele alan araştırmalar incelendiğinde; yaşam memnuniyeti arttıkça evlilik uyumlarının arttığı görülmektedir (Be, Whisman ve Uebelocke, 2013). Bu doğrultuda bireyler yaşam memnuniyetleri düştükçe, yaşamlarına yönelik kalite ihtiyaçlarının artacağı düşünülmektedir. Evli bireylerde evlilik uyumunun doğrudan yaşam memnuniyetini etkileyeceği düşünülerek, evlilik uyum düzeyi düşük olan çiftlerin, evliliklerine yönelik kalite arttırmaya daha çok ihtiyaç duyacakları düşülmüştür. Doğrudan bulguları destekleyecek literatür bilgisinin bulunmadığı göz önünde bulundurularak, elde edilen yaşam memnuniyeti ve çift uyumu arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulgusu ile doğru orantılı olduğu düşünülmüştür.

4.2. Yardım Arama Tutumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Araştırma bulguları doğrultusunda; cinsiyet, gelir düzeyi, algılanan gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilikte kaliteyi arttırma ihtiyacı ve yardım alma davranışı ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sadece yaş ve evlilik süresi demografik değişkenlerinin yardım arama tutumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisine rastlanmıştır. Evli çiftlerin yaş ve evlilik süreleri arttıkça yardım arama tutumları da olumlu yönde artmaktadır. Buna göre; yaşça büyük olan çiftler ve evlilik süresi daha uzun olan çiftler yardım aramaya daha eğilimli oldukları düşünülebilir.

Demografik değişkenler ile yardım arama tutumunun çalışıldığı araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ile (Annabardiyev, 2006; Arslantaş, 2005; Komiya vd., 2000) yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmadığı görülmektedir. Bu bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ancak bir diğer taraftan yardım alma tutumunun cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalara daha sık rastlanmaktadır (Atıcı, 2008; Wyatt, 2006; Kalkan ve Odacı, 2005; Thao, 2004; Türküm, 2001; Tata ve Leong, 1994). Birçok araştırma; kadın cinsiyeti ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir

ilişki olduğunu desteklerken, erkek cinsiyeti ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanan çalışmalar çok azdır (Karalp, 2009). Çınar (2008) evlilik ilişkisi içinde yardım arama tutumuna yönelik cinsiyet farklılıklarını incelediğinde toplumsal cinsiyet rollerinin yardım arama tutumu ile ilişki olabileceğini öne sürmüş ancak çalışmanın sonuçları benzer şekilde desteklenmemiştir. Literetürde cinsiyetin yardım arama tutumu ile ilişkisine yönelik birbiriyle çelişen bulguların varlığı; özellikle evlilik ilişkisinde cinsiyet rolleri ve buna bağlı olarak kültürel öğelerin etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde araştırılması gerekliliğini düşündürmüştür.

Diğer demografik değişkenler ışığında literatür incelemesi yapıldığında; yaş (Thao, 2004; Khoie, 1999; Deane ve Chouberlain, 1994) ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlandığı görülmektedir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bir diğer değişken olarak eğitim düzeyi (Leaf, 1987) ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişki sonucuna ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Yapılan araştırmada eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkmaması, çalışma bulgularını destekler nitelikte değildir.

Literatür taraması yapıldığında evlilik süresi ile yardım arama tutumu arasında anlamlı ilişki sonucuna ulaşılan çalışmalara rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular ışığında; evlilik süresi ve yardım arama tutumunun arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması literatüre katkı sağlayacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

4.3. Yardım Arama Davranışına Göre Evlilik Uyumu ve Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi

Çift uyumu ve yardım arama tutum puanları yardım arama davranışına göre incelendiğinde; yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen çiftlerin çift uyumları arasında anlamlı bir istatistiksel farklılaşma olduğu, yardım arama tutum puanları arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı dikkat çekmiştir.

Yardım arama davranışı gösteren çiftlerin çift uyum puan ortalamaları, yardım arama davranışı göstermeyen çiftlere kıyasla daha düşüktür. Bu doğrultuda; evlilik ilişkisi içerisinde karşılaşılan herhangi bir problem çiftlerin uyum düzeylerini düşürdüğü, bununla birlikte yardım arama davranışı göstermelerine sebep olduğu düşünülebilir. Betimsel veriler göz önüne alındığında; evliliğin kalitesini arttırma

ihtiyacına yönelik soruya yardım alan kadınların 31'i (%64,6) "İhtiyaç Duyuyorum", 16'sı (33,3) "Bazen İhtiyaç Duyuyorum", yardım alan erkeklerin 22'si (45,8) " İhtiyaç Duyuyorum", 24'ü (%50) " Bezen İhtiyaç Duyuyorum" şeklinde cevaplamışlardır. Çift uyumu ve evlilik kalitesini arttırma ihtiyacı arasında ortaya çıkan negatif yönlü anlamlı ilişki ve yardım arama davranışı gösteren çiftlerin evlilik uyum puanlarının yardım arama davranışı göstermeyen çiftlerin evlilik uyum puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşük olması göz önünde bulundurulduğunda; çift uyum düzeyi düştükçe evlilik ilişkisinin kalite arttırma ihtiyacı artmaktadır. Bütün bu bulgular göz önüne alınarak değerlendirildiğinde; çiftlerin herhangi bir sebeple evlilik uyum düzeylerinin düşük olması evlilik yaşantılarında kalite ihtiyacını arttırmakta ve bununla birlikte yardım arama davranışı göstermelerine etkili olduğu şekilde yorumlanmıştır.

Evlilik uyumu ile yardım arama tutumu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgu Çınar (2008)'in araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Yardım arama davranışına yönelik yardım arama tutum puanları değerlendirildiğinde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Yardım arama davranışı gösteren çiftler ile göstermeyen çiftlerin yardım arama tutum puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Yani; yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen çiftlerin yardım arama tutum puan ortalamaları birbirlerine yakınlık göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; çiftlerin bir sorun ile karşılaştıklarında tutumdan bağımsız evlilik ilişkilerine yönelik yardım arama davranışı sergiledikleri düşünülmüştür. Ancak tutum ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendiriliğinde tutumu ölçmenin zorluğu dikkat çekmiştir. Zaman zaman kişiler sahip olunan tutumdan bağımsız davranış gösterebilmektedirler (Kağıtçıbaşı; 1996). Yardım arama davranışına göre yardım arama tutumunun farklılaşmıyor olması bu bilgiyi destekler niteliktedir. Bununla birlikte; evlilik ilişkisi içerisinde yardım arama tutumunu değerlendirmeye yönelik daha ayrıntılı çalışmaların planlanması gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca örneklem oluşturulurken evlilik ilişkisine yönelik profesyonel psikolojik yardım arama davranışı göstermiş çiftlerin, danışmanlık hizmeti almış olmaları yani bir çift terapisi sürecine dahil olmuş olmaları, terapinin çiftlerin yardım arama tutumlarını etkilediğini düşündürmüştür.

Cinsiyet ve yardım arama davranışına göre, çift uyumu ve yardım arama tutum puan ortalamaları karşılaştırıldığında; çift olarak ele alınan puan ortalamalarıyla benzerlik gösterdiği dikkat çekmiştir. Yardım arama davranışı gösteren kadınların göstermeyen kadınlara kıyasla çift uyum puan ortalamaları daha düşükken, yardım arama tutum puan ortalamaları farklılaşmamaktadır. Aynı bulgular erkek katılımcılar içinde geçerlidir. Literatür taraması yapıldığında yardım arama gösteren ve gösteremeyen çiftlerin evlilik uyum ve yardım arama tutumlarına yönelik bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Araştırmada katılımcıların yardım arama davranışına göre çift olarak başvuruda bulunup bulunmadıkları göz önüne alındığından; cinsiyete göre kadın ve erkek olarak değerlendirildiğinde kesin bulgulara ulaşılamayacağı düşünülmüştür.

Bir diğer taraftan yardım arama davranışı gösteren kadın ve erkek katılımcıların ve yardım arama davranışı göstermeyen kadın ve erkek katılımcıların çift uyum ve yardım arama tutum puan ortalamaları değerlendiriliğinde; anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı dikkat çekmiştir. Bu bulgu literatürü destekler niteliktedir. Cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı (Şendil ve Korkut, 2008; Gürsoy, 2004) çalışmalar mevcuttur. Bir diğer taraftan erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğuna yönelik araştırmalar (Çakır, 2008) nadir de olsa literatürde yerini almıştır. Ancak bu sonuçlar araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde yine cinsiyete göre yardım arama tutumununda farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu literatürle örtüşmemektedir. Çoğu araştırma kadınların erkeklere kıyasla yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğuna dikkat çekmektedir (Atıcı, 2008; Wyatt, 2006; Thao, 2004; Türküm, 2000; Tata ve Leong, 1994). Ancak cinsiyete göre yardım arama tutumunun farklılaşmadığına yönelik, araştırma sonuçlarını destekleyici nitelikte çalışmalarda mevcuttur (Annaberdiyev,2006; Baello, 2006; Arslantaş, 2000).Kadın ve erkeklerin yardım alma davranışına göre evlilik uyumları değerlendirildiğinde Wyatt (2006) evli çiftler ile yürüttüğü araştırmasında; cinsiyet ile yardım alma davranışı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu bulgu çalışma bulgularıyla örtüşmektedir.

4.4. Çift Uyumu Puanlarının Yardım Arama Tutumu Alt Boyutları Açısından İncelenmesi

Katılımcıların Çift Uyumu toplam puanları arasında Kişilerarası Açıklık yüksek ve düşük olması durumu ve İhtiyaç Hissetme yüksek ve düşük olması durumu yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre; Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme düzeylerinin yüksek ve düşük olması durumlarına göre olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların Çift Uyumu toplam puanları arasında Zorlanma yüksek ve düşük olması durumu, Danışmaya Olan İnanç yüksek ve düşük olması durumu ve Sosyal Kabul yüksek ve düşük olması durumu yönünden puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde; Çift Uyumu puanlarında Zorlanma yüksek ve düşük olması durumu, Danışmaya Olan İnanç yüksek ve düşük olması durumu ve Sosyal Kabul yüksek ve düşük olması durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Literatür taraması yapıldığında doğrudan Yardım Arama Tutumu alt boyutları ile Evlilik Uyumunu ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Çalışma içinde yapılan incelemelere göre; Çift Uyumu ile Yardım Arama Tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması ile Çift Uyumu ile alt boyutların puanlarının düşük ve yüksek olması durumuna göre anlamlı bir farklılığın bulunması birbirini destekler nitelikte bulgular olduğu düşünülmüştür.

4.5. Yardım Arama Davranışına Göre Yardım Arama Tutum Puanlarının Kişilerarası Açıklık ve İhtiyaç Hissetme Alt Boyutları Açısından İncelenmesi

Katılımcıların yardım arama tutumu grupları toplam puanlarının arasında kişilerarası açıklık ve İhtiyaç hissetme yönünden incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre yardım arama davranışına göre kişilerarası açıklık ve ihtiyaç hissetme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yardım arama davranışı göstermeyen kişilerin kişilerarası açıklık ve ihtiyaç hissetme puanları yardım arama davranışı gösterenlerden daha yüksektir.

Literatürde araştırmamız sonuçları ile paralellik gösteren benzer çalışmalar bulunmaktadır. Oladipo ve Oyenuga (2013) araştırmalarında kişilerarası açıklığın yardım arama tutumlarını etkilediği bilgisine ulaşmıştır. Başka bir çalışmada ise Arslantaş ve arkadaşları (2011) yardım arama tutumu ile kişiler arası açıklık ve danışmaya ihtiyaç hissetme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit etmiştir.

Bir diğer çalışmada ise Sarıkoç ve arkadaşları (2015) bakım verilen hastalar için tıbbi tedavi dışındaki uygulamaları kullananların kişiler arası açıklık ve sosyal kabul alt boyut puan ortalamalarının yüksek olduğunu bulgulamıştır. Araştırmacılar bu durumu bu kişilerin tıbbi yardım arama isteklernin ve eğilimlerinin az olduğu şeklinde yorumlamıştır.

Psikolojik yardım alma tutumunu sosyodemografik özelliklere göre gösterdiği farklılıklarını ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile stresle baş etme, algılanan sosyal destek ve genel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelediği başka bir çalışmasında da Arslantaş (2005) kişiler arası açıklık ve ihtiyaç hissetme arasında pozitif yönde anlamlı bir iliskinin bulunduğunu tespit etmiştir. Kırımlı (2007) ise psikolojik yardım arama tutumu alt boyutları ile psikolojik danışmaya ihtiyaç hissetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğrencilerin kişilerarası açıklık düzeylerinin rehberlik servislerini etkili bulmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Yardım arama davranışı gösteren ve göstermeyen çiftlerin yerdım arama tutumları alt boyutlar puan ortalamalarında bir anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamış olması; bireysel danışmanlık odağında ihtiyaç hissetme ile çift danışmanlığı odağında ihtiyaç hissetmenin farklılaşabileceğini düşündürmüştür. Bireysel danışmanlık odağında ihtiyaç hissetmeyen kişiler yardım arama davranışı göstermez iken, çift danışmanlığı odağında kişiler bireysel anlamda ihtiyaç hissetmeseler dahi evlilik ilişkisi içerinde yardım arama davranışını gösterebildikleri şeklinde yorumlanmıştır.

4.6. Çift Uyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde; evlilik süresinin pozitif yönde, yaş ve evlilikte kalite ihtiyacının ise negatif yönde çift uyumunu anlamlı olarak

yordadığı görülmektedir. Cinsiyet, algılanan gelir ve çocuk sayısının çift uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamaktadır.

Araştırma bulguları doğrultusunda; evlilik süresinin ve yaşın çift uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi Gürsoy (2004) ve Çınar (2008)'in araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Evlilik süresinin pozitif yönde anlamlı yordayıcılığına karşın, yaşın negatif yönde anlamlı yordayıcılığı bulgusu; bireylerin evlilik türleriyle ilişkili olduğunu düşündürmüştür. Evlilik süresi daha uzun ve yaşı daha genç olan çiftlerin tanışma şekilleri, evlenme türleri gibi değişkenlerin etkisinin olabileceği düşünülmüştür.

Evlilikte kalite arttırma ihtiyacına yönelik doğrudan yapılmış bir çalışma bulunanamasına karşın, bu değişkenin negatif yönde anlamlı bir yordayıcılığının bulunması çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Kalite ihtiyacı ve yardım alma arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki; çift uyum düzeyi düşük olan çiftlerin evliliklerinin kalitesini arttırmayaihtiyaç duydukları ve yardım alma eğiliminde olduklarını düşündürmüştür. Bu şekilde kalite ihtiyacının çift uyumu üzerindeki yordayıcılığı açıklanabilir.

Cinsiyet, algılanan gelir ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenlerin çift uyumuüzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmaması bulgusu literatürü destekler niteliktedir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Johnson ve Jacob, 2000; Fışıloğlu, 1992).

4.7. Yardım Arama Tutumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi

Yardım arama tutumuna yönelik regresyon sonuçları değerlendirildiğinde; sadece yaş demografik değişkeni yardım arama tutumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilikte kalite ihtiyacının yardım arama tutumu üzerinde yordayıcılığı bulunmamaktadır.

Cinsiyetin yardım arama tutumu üzerindeki yordayıcılığının incelendiği araştırmada farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyetin anlamlı olarak yordayıcı etkisinin bulunduğu araştırmalar (Karalp,2009; Atıcı,2008; Wyatt,2006; Kalkan ve Odacı, 2005; Türküm, 2001;Tata ve Leong, 1994) ile çalışma bulguları örtüşmemektedir. Ancak bir diğer taraftan cinsiyetin anlamlı bir yordayıcılığının ortaya çıkmadığı araştırmalar ile (

Annaberdiyev, 2006; Arslantaş, 2005) bulgular tutarlılık göstermektedir. Yardım arama tutumu ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunda örneklemin öğrencilerden oluştuğu, bireysel yardım arama davranışı gösterildiği ve evli çiftlerle yapılmadığı göz önüne alındığında literatürdeki farklı sonuçların varlığının sebebi olarak düşünülmüştür. Doğrudan yetişkinler ile yardım arama tutumuna yönelik çalışmaların arttırılması bu farklılığı giderebilecek nitelikte olduğunu düşündürmüştür. Buna ek olarak yardım arama tutumunda öz-yeterlilik kavramının önemi göz önünde bulundurulduğunda, öz yeterliliğin araştırıldığı çalışmaların yardım arama tutumunu açıklayıcı nitelikte olabileceğini düşündürmüştür.

Bulgular doğrultusunda yaş değişkeninin yordayıcılığı Khoie (1999) ve Thao (2004) çalışma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Araştırmanın ilk sınırlılığı örneklemin sadece Antalya İlinde yaşayan yardım arama davranışı göstermiş ve göstermemiş çiftlerden oluşmasıdır. Antalya büyükşehir olarak ele alındığından örneklemin evreni temsil gücünün görece kısıtlı kaldığı düşünülmüştür. Kırsal kesimden de katılımcıların dahil edildiği bir araştırma evreni temsil edecek daha kesin bulgulara ulaşılmasını sağlayacaktır.

Araştırmaya sadece 91 çiftten oluşan 182 katılımcı olarak dahil edilmesi bir diğer sınırlılık olarak ele alınabilir. Daha fazla çiftin katılımcı olması ile yürütülecek çalışmalardan elde edilecek sonuçlar daha net ve tutarlı sonuçlar elde edilmesine olanak sağlayacaktır.

Araştırmada örneklem oluşturulurken, yardım arama davranışı sadece aile danışmanlığı ve çift terapisine başvuran çiftlerle sınırlandırılmıştır. Yardım arama tutumu odağından değerlendirildiğinde, bireysel yardım arama davranışı göstermiş ve profesyonel psikolojik yardım alabileceği bir uzmana başvuruda bulunmuş kişilerin çalışmaya dahil edilmemiş olması yardım arama tutumu ile ilgili bulguları sınırlandırabileceği düşünülmüştür. Çiftlerin yardım arama süreçleri ile bireysel yardım arama süreçlerin etkili olduğu kişilerin yardım arama süreçlerinin farklı olabileceği düşüncesinin etkili olabileceği değerlendirilmiştir.

Verilerin analiz aşamasında; Çiftler Uyum Ölçeği ve Yardım Arama Tutum Ölçeği toplam puanlar üzerinden değerlendirilmeye alınmıştır. Daha fazla katılımcı ile her iki ölçeğinde alt boyutlarının değerlendirildiği bir çalışma ile daha anlamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmüştür.

Evlilik uyumu ve yardım arama tutumuna yönelik geçmiş çalışmaların kısıtlı olması elde edilen bulguların literatür ile yeterince tartışılmasına engel olmuştur. Ancak yine kısıtlı olması sebebiyle de sonraki çalışmalara ışık tutabilecek bir araştırma olduğu düşünülmektedir. Etiketlenmenin tutum üzerindeki etkisi göz önüne alındığında; özellikle tutumdan bağımsız çiftlerin yardım arama davranışı gösteriyor olmaları bulgusu dikkat çekici niteliktedir. Aynı durumun kişilerin kendileri için ya da çocukları için yardım arama davranışı gösterip göstermeyecekleri sonraki çalışmalar için değerlendirilebilir olduğu düşünülmüştür. Bir diğer taraftan son dönemde profesyonel danışmanlık hizmeti veren kişilerin evlilik ve çift alanına gösterdikleri ilgi düşünüldüğünde bu alanda çalışan uzmanlar için aydınlatıcı bir çalışma olduğunu düşündürmüştür.

Araştırma bulguları genel olarak daha önceki yapılan araştırmalar ile tutarlı olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklı bulguların sebebi özellikle yardım arama tutumu odağından değerlendirildiğinde önceki çalışmalarda genellikle örneklemin öğrencilerden ve genç yetişkin bireylerden oluşması farklılığı açıklayabilir. Yetişkin katılımcıların dahil edileceği daha kapsamlı çalışmaların planlanması farklılığın nedenine yönelik daha net bir bilgi ortaya koyacaktır. Yürütülen araştırmanın örnekleminin yekişkinlerden oluşması, elde edilen bulguların sonraki çalışmalar için önemli olduğunu düşündürmüştür. Buna ek olarak cinsiyet faktörü ele alındığında; özellikle evliliklerde cinsiyet rolleri ve kültürel öğelerinde etkisi göz önüne alındığında, bu öğelerin dahil edildiği çalışmaların planlanması evlilik uyumu ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye yönelik daha açıklayıcı bulguların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir.

EK'LER

EK 1: Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı ;

Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji (Tezli) yüksek lisans programı öğrencisiyim. Elinizde bulunan anket; Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK danışmanlığında ***"Yardım Arama Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Çiftlerin Evlilik Uyumu ve Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"*** başlıklı yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Ankette bulunan testleri ;

- Rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda, tek başınıza ve bir seferde cevaplamanızı,
- Cevaplandırırken istenileni değil, kendi durumunuza en uygun ifadeyi dikkate almanızı rica ederim.

Anket ; toplam 3 bölümden oluşmaktadır. Bütün bölümleri cevaplamanız ortalama 5-10 dakikanızı alacaktır. 1. bölümde "Demografik Bilgi Formu", 2.bölümde "Yardım Arama Tutum Ölçeği", 3. bölümde "Çiftler Uyum Ölçeği" bulunmaktadır.

Lütfen ankete isim yazmayınız. Anketlerden elde edilecek bulgular birleştirilerek yalnız bu araştırma için kullanılacak, hiçbir kişi yada kuruma verilmeyecektir. Her bir ölçeğin başında ölçeğin amacını belirten ve cevaplayabilmeniz için ihtiyaç duyacağınız bilgileri içeren açıklamalar yer almaktadır. Size en uygun cevaplamayı yapabilmeniz için lütfen bu açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen cevapsız madde bırakmayınız ve her bir madde için tek bir seçeneği işaretleyiniz. Anketten ve araştırmadan istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahipsiniz.

Araştırmayla ilgili öğrenmek veya sormak istediğiniz bir şey olursa aşağıdaki mail adresinden bana ulaşabilirsiniz. Yardım ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı İmza

Gülnihal Öcal

Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Mail:*gulnihalocal@gmail.com*

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan şıkkın yanına (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz
a) Kadın b) Erkek

2. Yaşınız
a) 18-24 b)25-34 c) 35-44 d) 45-59 e) 60 ve üzeri

3. En son mezun olduğunuz okul
a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Yüksekokul e) Üniversite
f) Yüksek Lisans g) Doktora ve üzeri

4. Çalıştığınız sektör

a) Kamu Sektörü b) Özel Sektör c) Emekli d) Çalışmıyorum

5. Aylık geliriniz

a) 0-2500 b) 2501- 4500 c) 4501- 6000 d) 6000 ve üzeri e) Aylık gelirim yok

6. Gelirinizi nasıl değerlendirirsiniz?

a) Düşük b) Orta c) Ortanın üstü d) Yüksek e) Çok yüksek

7. Kaç yıldır evlisiniz?

a)0-5 yıl b) 5-10 yıl c) 10-15 yıl d) 15 yıl ve üzeri

8. Kaç çocuğunuz var?

a) Hiç yok b) 1 c)2 d)3 e) 4 ve üzeri

9. Hiç profesyonel psikolojik yardım alabileceğiniz bir uzmana/merkeze başvuruda bulundunuz mu?

a) Evet b) Hayır

10. 9. soruya cevabınız ***Evet*** ise; başvuruda bulunduğunuz uzman aşağıdakilerden hangisi? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a) Psikolog b) Psikiyatr c) Aile Danışmanı/Çift Terapisti d)Diğer…..(yazınız)

11. Evliliğinizin ya da aile yaşantınızın kalitesini arttırmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?

a) İhtiyaç duyuyorum b) Bazen ihtiyaç duyuyorum c) Hiç ihtiyaç duymuyorum

12. 11. Soruya verdiğiniz cevap; ***İhtiyaç duyuyorum*** ya da ***Bazen İhtiyaç duyuyorum*** ise; hangi konuyla ilgili olduğunu kısa bir açıklamayla lütfen belirtiniz.

……

EK 3: Yardım Arama Tutum Ölçeği (YATÖ)

AÇIKLAMA: Aşağıda değişik ifadeler verilerek bunlara sizden cevap istenmektedir.Dikkatle okuyarak, özellikle evliliğinizle ilgili sorunlarınızı hatırınıza getirip, onlara istinadencevaplarınızı içtenlikle vermeniz gerekmektedir. Vermiş olduğunuz bilgiler araştırma kapsamı dışında kullanılmayacak ve araştırmacıdan başka kimse tarafından görülmeyecektir. Cevaplamalarınızı aşağıda verilen derecelemeye göre gerçekleştiriniz. TEŞEKKÜRLER.

Hiçbir zaman	**1**
Çok az bir zaman	**2**

Az bir zaman	**3**
Bazen	**4**

Sık sık	**5**
Her zaman	**6**

1	Başkalarının kişisel-duygusal problemlerimi bilmesinden rahatsız olurum	1	2	3	4	5	6
2	Problemlerimi arkadaşlarıma açmaktan çekinirim	1	2	3	4	5	6
3	Psikolojik problemlerim hakkında bana yardımcı olabilecek insanlara gitmekten çekinirim	1	2	3	4	5	6
4	Kendime ait bir özelliğimi başkalarıyla paylaşmaktan sıkılırım	1	2	3	4	5	6
5	Bir insanın psikolojik konular hakkında başka insana yardımının sınırlı olabileceğine inanırım	1	2	3	4	5	6
6	Profesyonel eğitim görmüş olsa da kişisel problemlerimi bilmek isteyen bir kişiden çekinirim	1	2	3	4	5	6
7	Beni benden başka birinin anlayabileceğine inanmıyorum	1	2	3	4	5	6
8	Özellikle kişisel konuları doktorlar ve öğretmenler gibi yüksek eğitime sahip kişilerle konuşmaktan çekinirim	1	2	3	4	5	6
9	Şahsıma ait psikolojik problemlerimi başkalarının bilmesini istemem	1	2	3	4	5	6
10	Hayatta öyle şeyler yaşanır ki bunları başka hiç kimse ile paylaşamam	1	2	3	4	5	6
11	İnsanın kendisi hakkında her şeyi bilmemesi belki de en iyisidir	1	2	3	4	5	6
12	Başkalarının bana herhangi bir konuda tavsiyede bulunmasından rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6
13	Şayet uzun bir süre psikolojik bir problemle yaşarsam bir psikologa gidebilirim	1	2	3	4	5	6
14	Hayatımın bu aşamasında eğer bir duygusal bir kriz yaşasaydım, psikoterapiye giderdim	1	2	3	4	5	6
15	Ağır problemlerim olduğunda psikiyatriste gidebilirim	1	2	3	4	5	6
16	Her problemde olduğu gibi psikolojik bir problemde de uzman bir kişiye danışılması gerektiğini düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
17	Eğer psikolojik yardıma ihtiyaç duyarsam kim olursa olsun bunu temin etmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
18	Kişisel-duygusal konularda bana yardımcı olabilecek insanları bulabiliyorum	1	2	3	4	5	6
19	Kişisel sorunlarım konusunda profesyonel yardım almayı normal karşıladığım zamanlar olur	1	2	3	4	5	6

Ölçeğin tamamı ve kullanım izini için iletişim: yasar.ozbay@hku.edu.tr

EK 4: Çiftler Uyum Ölçeği

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi ……						
Eğlenceyle ilgili konular……...						
Dini konular……..						
Muhabbet- sevgi gösterme…...						
Arkadaşlar…….						
Cinsel yaşam……..						

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

Ölçeğin tamamı ve kullanım izini için iletişim: fisil@metu.edu.tr

KAYNAKÇA

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.

Akar, H., Alpkan, R.L., Beştepe, E., Eradamlar, N., Erbek, E. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.

Akıntürk, T. (1996). *Aile hukuku* (4. baskı). Ankara: Beta.

Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Arslantaş, H. (2005). *Yetiskinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler.* Yayımlanmamıs doktora tezi, İstanbul Universitesi, İstanbul.

Arslantaş H. (2003). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul

Arslantaş, H. (2005). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler.* Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 12(1) : 17 – 23*

Atkinson, L. R., Atkinson, C. R., Smith, E. E., Bem, J. S., &NolenHoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. Baskı). (Çev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Aydın, O., & Baran, G. (2010). Marriage and divorce in the process of socialchange. *Society and SocialWork, 21*(2), 117-126.

Baello, J. P. L. (2006). Effects of Enculturation and Gender on Psychological Help-Seeking Attitudes in Filipino Americans. MS Thesis. California State University, Fullerton.

Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. M., Christensen, H. (2006). *Stigma about depression and it simpact on help-seekingintentions.* Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 40, 51-54.

Baron, K. G., Butner, J., Hawkins, M., Moore, J., Smith, T.W., &Uchino, B. N. (2007). Hostility, Anger, and Marital Adjustment: Concurrentand Prospective Associations With Psychosocial Vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine,30*(1), 1-10.

Be. D., Whisman, M. A. &Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *PersonalRelationships, 20*(2013), 728–739. USA.

Bélanger, C., Schiavie M. F. D., Sabourindf, S., Dugalad, C.,Baalbakiab G., &Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe'sJournal of Psychology,10*(4), 660–671.

Bell, R. R. (1971). *Marriage and family interaction, Third edition.* Homewood, Illinois: TheDorseyPress.

Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. InHendrick, C. (Ed.), *Close Relationships.* California: Sage.

Bilen, M. (1983). *Ailede kurumlarda ve toplumda sağlıklı insan ilişkileri*. Ankara: Teknik Basım Sanayi.

Bilen, M. (1996). Sağlıklı insan ilişkileri, ailede/kurumlarda/toplumda. An-kara: Anı.

Bilgin, E. (2018). *Sığınma Evinde Kalan Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumları ve Yardım Arama Davranışlarının İncelenmesi* Yayımlanmamış yü ksek lisans tezi, Hacettepe Universitesi, Ankara.

Bouchard, G. Lussier, Y., &Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the Five-Factor Model of personality. *Journal of Marriage and the Family, 61*(3), 651-660.

Bradbury, N. B., Fincham, F. D., &Beach, S. R. (2002). Evlilik doyumunun doğası ve belirleyicileri üzerine araştırmalar: Son on yılın derlemesi (çev. Ş. Tutarel-Kışlak). *Türk Psikoloji Bülteni, 7*(24-25), 120-129.

Carnevale, J. P. (2001). *Danışmanlık incileri* (1. Baskı). (Çev. Albayrak-Kaymak, D.). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Chen, Z., Tanaka, N., Uji, M., Hiramura, H., Shikai, N., Fujihara, S., &Kitamura, T. (2007). The role of personalities in the marital adjustment of japanese couples. *Social Behavior and Personality,35*(4), 561-572. McNeill. Translatedby Ford Lewis Battles. Philadelphia: Westminster Press.

Corrigan, P. (2004). *How stigma interferes with mental healthcare*. Source American Psychologist, 59(7), 614-625.

Czuchta, D., &McCay, E. (2001). Help-seeking for parents of individual sexperiencing a first episode of schizophrenia. *Archieves of PsychiatricNursing, 15*(4), 159-170.

Çavuşoğlu, Z.Ş. (2011). Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

David, L.V. ve Stephen, R.W. (2003). *Toseekhelpor not toseekhelp: the risk of self disclosure.* Journal of Counseling Psychology, 50(3*)*, 351-361.

Davidson, B. & Sollie, D. L. (1987). Sex role orientation and marital adjustment. *Social Behavior and Personality, 15*(1), 59-69.

Deane, F. P., &Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of Professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling, 22*, 207-217.

Deane, F. P., ve Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of Professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling, 22,* 207‑217.

Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi.*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Erbek, E., Bestepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam, 18,* 39-47

Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, S. (2008). *University students' problem areas and psychological help-seeking willingness.* International

Congress of Counseling'de bildiri olarak sunuldu, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Eşsizoğlu, A., Yenilmez, Ç., Güleç, G., ve Yazıcıoğlu, Y. (2012). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi, 7*(28), 16-22.

Fışıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of maritalquality of Turkishcouples. *European Journal of Psychological Assessment, 16* (3) 214-218

Fincham, F. D., &Beach , S. R. (2002). Forgiveness in marriage: implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships, 9*(2002), 239- 251.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of maritalquality. A reevaluation. *Journal of Marriage and theFamily, 49,* 797-809.

Fischer, E. H., &Turner, J. L. (1970). Development and researchutility of an attitudescale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35,* 79-90.

Fişek, G. O., &Scheler, H. R. (1996). Toplumsal cinsiyet ve eşler: Cinsiyet senaryolarının sınırlarını genişletme amaçlı bir terapi yaklaşımı. *Türk Psikoloji Derrgisi, 11*(36), 1-10.

Güçlü, S. (1998, Mayıs). Türkiye'de aile araştırmaları, sorunlar, öncelikler ve çözüm önerileri. III. Aile Şurası Tebliğleri, Ankara.

Gürsoy, F.Ç. (2004). Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Halford, W. K., Kelly, A. ve Markman, H. L. (1997). *The concept of a healthy marriage. Clinical handbook of marriage and couple inter-vention.* Chichester: Wiley Publishing

Hansen, J. C. ve L'abate, L. (1982). *The classification of normal families: functionality and dysfunctionality. Approaches to family therapy.* New York: Macmillan Publishing Co. Inc.

Hinson, J. A., ve Swanson, J. L. (1993). *Willingness to seekhelp as a function of self disclosure and problem severity*. Journal of Counseling veDevelopment, 71, 465-470.

Husaini, B. A., Moore, S. T., &Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work, 21*(3/4), 177–195.

İlkketenci, R. (2004). *Evli bireylerin problem çözme becerileri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki.* Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

İmamoğlu, O. (1994). Değişim sürecinde aile; toplumsal katılım ve demokratik değerler. *Değişim sürecinde aile: Evlilik ilişkileri, bireysel gelişim ve demokratik değerler* (33-51). Ankara.

Jacobson, N. S. ve Gurman, A. S. (1995). *Clinical handbook of couplетheo-ry.* New York: TheGilford.

Johnson S. L. &Jacob T. (2000). Sequentialınter actions in the marital communication of depressed men and women. *Journal of Consultingand ClinicalPsychology, 68*(1), 4-12.

Kağıtçıbaşı, Ç.(1996). *İnsan ve İnsanlar. İstanbul*, Evrim Basım Yayın.

Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23*(3), 57-62.

Kaniasty, K., &Norris, F. (2000). Help seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology, 28*(4), 545-581.

Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Khoie, K. (1999). *Attitudes of Iranian females toward psychotherapy: Attitudes of Iranian females toward seeking psychological counseling.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uluslararası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.

Kırımlı, F. (2007) *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler Yüksek Lisans Tezi,* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim dalı Ankara.

Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Universitesi, Ankara.

Komiya N, Good GE, Sherrod NB. (2000). Emotional openness as a predictor of collegestudents' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1):138-143.

Korkut, Y. ve Şendil, G. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28(1), 15-34.

Koydemir, S. Selışık, Z. E. S. ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23*(3), 69-75.

Kushner M.G., Sher KJ. (1991). Therelation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice, 22*(3):196-203.

Kushner, M. G., &Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice, 20,* 251 257.

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

Leaf, P. J., Bruce, M. L., Tischler, G. L. &Holzer, C. E. (1987). The relationship between demographic factors and attitudes toward mental health services. *Journal of Community Psychology, 15,* 275-284.

Leong, F. T. L. andZacher, P. (1999). Gender and Opinions About Mental Illness as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. British Journal of Guidance &Conseling, 27(1), 123-132.

Lin, Y. N. (2002). Taiwanese university students' perspectives on helping. *Counseling Psychology Quarterly, 15,* 47-58.

Liou, C. P. (2004). *Perceptions of Professional help-seeking among Taiwan Chinese.* Yayımlanmamış doktora tezi. Argosy Üniversitesi, Sarasota-Florida.

Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Manju, (2016). Marital adjustment and life satisfaction among employed and unemployed females. *Indian Journal of PositivePsychology, 7*(2), 261-263.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the BigFive. *Personality and Social Psychology, 27*(5), 601-610.

Nadler, A. (1990). *Help seeking as a cultural phenomenon: differences between city and kibbutzdwellers.* Journal Of Personality And Social Psychology, 51 (5),976-982.

Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı* (11. baskı). Ankara: Anı

Nicholas, J., Oliver, K., &O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: an investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 3*(1), 1-8.

Oladipo, S. E., ve Oyenuga, T. O. (2013). Psycho-demographicpredictors of psychological help-seeking behaviour of undergraduates. *International Journal of Development and Sustainability, 2*(2), 697-703.

Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı. Kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem.

Özbay, Y. (1996). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki.* IV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 175-189.*

Özbay, Y., Palancı, M., & Koç. M. (1999). *Yardım arama tutum ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. V. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, Gazi Üniversitesi, Ankara

Özbay, Y., Yazıcı, H., Palancı, M. ve Koç, M. (1999). Yardım Arama Tutum Ölçegi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalısması. V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-27 Eylül. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Özgüven, İ, E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam.* Ankara: PDREM Yayınları

Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğuş Matbaası

Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi.* Ankara: PDREM Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özgüven, İ.E. (2009) *Evlilik ve aile terapisi.* Ankara: PDREM Yayınları

Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi J. (2005). Young people'shelp-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health, 4*(3):218-251.

Rickwood, D. J., &Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine, 39,* 563-572.

Rogler LH, Cortes DE. (1993). Help-seeking pathways: A unifying concept in mental healthcare. *American Journal of Psychiatry,150*(4):554-561.

Rothi, D. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care,* 4-13.

Rothi, D., Leavey, G. (2006). *Mental Health Help-Seeking and Young People:* A Review. Pastoral Care, September, 2006.

Sarıkoç, G., Demiralp, M., Özşahin, A., ve Açıkel, C. H. (2015). Ruhsal Hastalıklarda Yardım Arama: Hasta Yakınlarının Tutumlarına Yönelik Bir Çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 32-38.

Saxton. L. (1982). *Marriage. Thenature of marriage, the individual, marri-age, and the family*. California: Wadsworth Publishing

Sayın, Ö. (1990). *Aile Yazıları: Evlilik Kurumu ve İlişkileri* (Der: BeylüDikeçligil - Ahmet Çiğdem). Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu

Sibicky, M., &Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereo types, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 148-154.

Sokolski, D. M., &Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, *26*(1), 26-39.

Spainer, G. B. (1979). The measurement of maritalquality. *Journal of Sex & Marital Therapy*,*5(*3), 288-300.

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

Spanier, G. B.andLewis, R. A. (1980). Maritalquality: A review of the seventies. Journal of Marriage and the Family, 42, 825-839.

Srebnik, D., Cauce, A. M., & Baydar, N. (1996). Help- seeking path ways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioural Disorders, 4*(4), 210-220.

Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması.* Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13),7-20.

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması.* Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Tan, H. (1992*). Psikolojik yardım ilişkileri danışma ve psikoterapi* İstanbul: Milli Eğitim Basımevi

Tezbaşaran, A. (1996). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Thao, D. D. (2004). *Gender and acculturation as predictors of attitudes toward seeking Professional psychological help among the Hmong community.* Yayımlanmamış doktora tezi, Uluslararası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.

Topkaya N. (2011). *Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.

Tuna, M. E. (2003). *Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students.* Yayımlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Tuncay, E. (2006). *Predictıve role of perfectionism on marital adjustment.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması. 3P Dergisi, 7(1), 50-57.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum: Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5, 35-41.

Türküm, S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,10*(2), 205-220.

Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,1*(2), 1-16.

Vogel, D. L., &Wester, S. R. (2003). Toseekhelpor not toseekhelp: The risks of self disclosure. *Journal of CounselingPsychology, 50*, 351-361.

Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., &Hackler, A. H. (2007). Seekinghelp from a mental health professional: The influence of one'ssocial network. *Journal of Clinical Psychology, 63*(3), 233-245.

Vogel, D. L., Wester, S. R., &Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seekinghelp. *Journal of Counseling & Development, 85,* 410-422.

Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., &Boysen, G. A. (2005). The role of out come expectations and attitudes on decisions to seek Professional help. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 459-470.

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 marriage sending in divorce. *Population Trends-London, 131*, 28-36.

Wyatt, C. A. (2006). *Welfarestatus, gender, and the utilization of marita lcounseling*

Yalçın, İ. ve Hamamcı, Z. (2012). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı.

Yavuz A. A. (1995). The Dyadic Adjustment Scale ; A Validation StudyWith a Turkish Sample. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bogaziçi Üniversitesi.

Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, *4*(4), 49-58.

Zartaloudi, A. ve Madianos, MG. (2010). *Mental health treatment fearfulness and helpseeking*. Issues Mental Health Nursing, 31(10), 662-669.

Zubaroğlu, S. (1996). *Türkiye'de çocuklu eşler arasında iletişim biçimleri ve iletişim çatışmalarının çözümlenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.