# EVLİLİKTE ALGILANAN SORUN ÇÖZME BECERİSİ İLE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASININ EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Görkem Polat
191180105

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2022

# EVLİLİKTE ALGILANAN SORUN ÇÖZME BECERİSİ İLE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASININ EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Görkem Polat
191180105
Orcid: 0000-0002-8031-4661

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2022



# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# TEŞEKKÜR

Tez yazma sürecim boyunca gösterdiği ilgi, destek ve pandemi gibi zor bir süreç içerisinde aynı mekanı paylaşamadan, uzaktan tüm sorularıma sabır ve açıklayıcılıkla yaklaştığı için Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım süresince ve hayatımın her evresinde gösterdikleri eşsiz sevgileriyle ve destekleriyle yanımda olan annem Gönül Polat'a ve babam İsmet Polat'a çok teşekkür ederim. Varlığınız beni her zaman güçlü ve umutlu hissettiriyor.

En iyi oyun arkadaşlarım dedem Süleymen Mertoğlu'na ve anneannem Gülten Mertoğlu'na her zaman bana duydukları sevgi ve inanç için çok teşekkür ederim.

Motivasyonumu korumama destek olan çocukluk arkadaşlarım Tuğçe Güncü'ye, Doğacan Camkıran'a, Ecem Taner'e ve Müge Güncü'ye çok teşekkür ederim.

Görkem Polat

Şubat, 2022

# ÖZ

## EVLİLİKTE ALGILANAN SORUN ÇÖZME BECERİSİ İLE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASININ EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU İLE İLİŞKİSİ

Görkem Polat
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Üyesi Melis Seray Özden Yıldırım
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırma evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisini incelemektedir. Araştırmanın örneklemi 23 – 65 yaş aralığında en az 6 ay süredir evli olan 413 katılımcıdan (273 kadın ve 140 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılar seçkisiz atama yöntemi ile belirlenerek katılımcılara çevrimiçi olarak Google Form aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma verileri ise Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ), Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) ve Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeklerden edinilen puanlar ise SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak yorumlanabilmesi amacıyla tek yönlü Anova testi, bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon testi ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre çift uyumunun yaşa, eğitim durumuna, evlilik süresine, çocuk sahibi olma durumuna, aile büyüklerinin çekirdek aileyi ilgilendiren konulara müdahalesine göre farlılaştığı tespit edilmiştir. Çift uyumunun evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşması toplam puanıyla pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu, sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşması toplam puanı ile arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rollerinin olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Çift Uyumu, Benliğin Ayrımlaşması, Sorun Çözme Becerisi, Evlilik

# ABSTRACT

## RELATIONSHIP OF PERCEPTED PROBLEM SOLVING ABILITY IN MARRIAGE AND DIFFERENTIATION OF SELF WITH THE DYADIC ADJUSTMENT

Görkem Polat
Master Thesis
Department Of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Melis Seray Özden Yıldırım
Maltepe University Graduate School, 2022

This research examines the relationship between perceived problem-solving skills in marriage and differentiation of the self with marital adjustment. The sample of the study consists of 413 participants (243 women and 140 men) between the ages of 23 and 65 who have been married for at least 6 months. In the research, the participants were determined by the random assignment method and the participants were reached online via Google Form. The research data were obtained by using Demographic Information Form, Marital Problem Solving Scale (MPSS), Differentiation of Self Scale (DSS) and Dyadic Adjusment Scale (DAS). The scores obtained from the scales were analyzed with the SPSS 25 program. In order to interpret the data statistically, one-way Anova test, independent groups t test, Pearson correlation test and regression analyzes were performed. According to the research findings, it has been determined that dyadic adjustment differs according to age, education level, duration of marriage, having children, and the intervention of family elders in matters concerning the nuclear family. It was determined that dyadic adjustment has a positive and moderately significant relationship with the total score of problem-solving skills and differentiation of the self in marriage, and a positive and low-level significant relationship between problem-solving skills and the total score of differentiation of the self. It has been determined that problem solving skills and differentiation of self have significant predictive roles on dyadic adjustment.

**Keywords:** Dyadis Adjustment, Differentiation Of Self, Problem Solving Ability, Marriage

# İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... iii
TEŞEKKÜR ..... iv
ÖZ ..... v
ABSTRACT ..... vi
İÇİNDEKİLER ..... vii
TABLOLAR LİSTESİ ..... ix
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... xi
ÖZGEÇMİŞ ..... xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ ..... 1
1.1. Araştırmanın Problemi ..... 1
1.2. Araştırmanın Amacı ..... 4
1.3. Araştırmanın Önemi ..... 5
1.4. Araştırmanın Varsayımları ..... 6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 7
1.6. Araştırmanın Hipotezleri ..... 7
1.7. Araştırmanın Soruları ..... 8
1.8. Tanımlar ..... 8
BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE ..... 10
2.1. Evlilik ..... 10
2.1.1. Evlilik Kavramı ..... 10
2.1.2. Aile ve Evlilik Kavramları ve İşlevleri ..... 10
2.1.2.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile ..... 12
2.1.2.2. Sağlıklı Aile ..... 13
2.1.2.3. Sağlıksız Aile ..... 14
2.1.2.4. Bowen Aile Sistemleri Teorisi Açısından Ailenin İşleyişi ..... 16
2.2. Çift Uyumu ..... 18
2.2.1. Uyum Kavramı ..... 18
2.2.2. Çift Uyumu Kavramı ..... 19
2.2.3. Çift Uyumu İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar ..... 21
2.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ..... 22
2.3.1. Sorun Çözme Becerisi İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar ..... 24
2.4. Benliğin Ayrımlaşması ..... 26
2.4.1. Benlik ..... 26
2.4.2. Benliğin Ayrımlaşması ..... 27
2.4.3. Benliğin Ayrımlaşması İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar ..... 30
BÖLÜM 3. YÖNTEM ..... 33
3.1. Araştırma Modeli ..... 33
3.2. Evren ve Örneklem ..... 33
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu ..... 34
3.3.2. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ) ..... 34
3.3.3. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) ..... 34
3.3.4. Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ..... 35
3.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması ..... 36

BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR ..... 38
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ..... 38
4.1.1. Demografik Bilgilere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ..... 38
4.1.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ..... 42
4.2. Açıklayıcı İstatistikler ..... 43
BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE YORUMLAR ..... 51
5.1. Çift Uyumunun Demografik Özelliklere Göre Tartışılması ve Yorumlanması ..... 51
5.1.1. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 51
5.1.2. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 52
5.1.3. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 53
5.1.4. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 54
5.1.5. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 55
5.1.6. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Aile Büyükleri İle Görüşme Sıklığına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 57
5.1.7. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Aile Büyüklerinin Çekirdek Aileyi İlgilendiren Konulara Karışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 58
5.2. Araştırma Hipotezlerinin Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum ..... 59
5.2.1. Evlilikte Sorun Çözme ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 59
5.2.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... 60
5.2.3. Benliğin Ayrımlaşması ve Evlilikte Sorun Çözme Arasındaki İlişkiye Dair Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması ..... 62
5.2.4. Sorun Çözme Becerisi ile Benliğin Ayrımlaşmasının Çift Uyumu Üzerinde Yordayıcı Rolünün Tartışılması ve Yorumlanması ..... 65
BÖLÜM 6. SONUÇ ..... 69
ÖZET ..... 69
YARGI ..... 69
ÖNERİLER ..... 71
SONUÇLAR ..... 72
EK'LER ..... 74
EK-1 Onam Formu ..... 74
EK-2 Demografik Bilgi Formu ..... 75
EK-3 Çift Uyumu Ölçeği ..... 76
EK-4 Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ..... 78
EK-5 Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ..... 80
KAYNAKÇA ..... 82

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Puanlarının Güvenilirlik Ve Normallik Analizi Sonuçları ..... 37
**Tablo 2.** Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı ..... 38
**Tablo 3.** Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı ..... 38
**Tablo 4.** Örneklem Grubunun Eğitim Durumuna Göre Dağılımı ..... 39
**Tablo 5.** Örneklem Grubunun Evlilik Süresine Göre Dağılımı ..... 39
**Tablo 6.** Örneklem Grubunun Tanışma Biçimine Göre Dağılımı ..... 40
**Tablo 7.** Örneklem Grubunun Çocuk Durumuna Göre Dağılımı ..... 40
**Tablo 8.** Örneklem Grubunun Yaşadıkları Kişilere Göre Dağılımı ..... 40
**Tablo 9.** Örneklem Grubunun Gelir Düzeyi Dağılımı ..... 41
**Tablo 10.** Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımı ..... 41
**Tablo 11.** Örneklem Grubunun Kök Ailesi İle Görüşme Sıklığına Göre Dağılımı ..... 41
**Tablo 12.** Örneklem Grubunun Kök Aile Müdahale Durumuna Göre Dağılımı ..... 42
**Tablo 13.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ..... 42
**Tablo 14.** Katılımcıların Çift Uyumunun Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 43
**Tablo 15.** Katılımcıların Çift Uyumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Analizi Sonuçları ..... 43
**Tablo 16.** Katılımcıların Çift Uyumunun Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 44
**Tablo 17.** Katılımcıların Çift Uyumunun Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 44
**Tablo 18.** Katılımcıların Çift Uyumunun Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 45
**Tablo 19.** Katılımcıların Çift Uyumunun Aile Büyüklerinin Çekirdek Aileyi İlgilendiren Konulara Karışma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 45
**Tablo 20.** Katılımcıların Çift Uyumunun Aile Büyükleriyle Görüşme Sıklığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... 46

**Tablo 21.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi ... 47
**Tablo 22.** Katılımcıların Benliğin Ayrımlaşması Alt Boyutlarının Çift Uyumuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ..... 48
**Tablo 23.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisinin ve Benliğin Ayrımlaşmasının Çift Uyumuna Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi ..... 49

# ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 1 : ARAŞTIRMA MODELİ ..... 33

# ÖZGEÇMİŞ

**Görkem Polat**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Eğitim**

| *Derece* | *Yıl* | *Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı* |
|---|---|---|
| Y.Ls. | 2021 | Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı |
| Ls. | 2016 | İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı |
| Lise | 2012 | Özel Tan Anadolu Lisesi |

# BÖLÜM 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Problemi

Benlik, üzerine oldukça düşünülen ve araştırılan bir kavram olmasına rağmen sosyal ve kültürler arası psikolojide 20-25 yıldır ağırlıkla ele alınan bir çalışma alanı haline gelmiştir. Benliğin yapısı, kişinin diğer insanları, hayatı ve kendisini nasıl algıladığının temelini oluşturmakla beraber, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını belirlemektedir (Kağıtçıbaşı, 2012).

Fişek (1998) ailesel benlik olan ilişkisel yapı ile bireysel benlik olan özerk yapı ayrımını ifade ederek, ailesel benlikte hiyerarşik ilişki içinde kişinin uygun konuma yerleşmesi söz konusuyken, bireysel benlikte ise özerklik ile tanımlı bir yakınlık söz konusudur. Türkiye adına bakıldığında geleneksel işleyişe yatkın kişilerde ailesel temelli yakınlık görülmekteyken, Batı kültüründe ise bireysel benlik temelli yakınlık görülmektedir (Aktaran Fişek, 2018). Özerk oluşluluktan kastedilen ise kopuk bir ilişki yapılanması değil, bireyin kendi yaşamında etkin olabilen ve eyleme geçebilen bir yapıya sahip olmasıdır yani söz konusu özerklik sağlanırken sosyal uyum da beraberinde sağlanmaktadır ve psikolojik sağlık için bu denge başat bir gerekliliktir (Kağıtçıbaşı, 2012; Skowron ve Friedlander, 1998).

Aile ve çift ilişkileri üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir yer tutan çift uyum kavramı birçok bakış açısıyla ele alınmıştır. Eşlerden her birinin ilişkiyi devam ettirebilme kapasitesi önemlidir. İlişkileriyle ya da aileleriyle bağlantılı konulara dair düşüncelerini etkin bir iletişimle ifade eden çiftler, bir sorun yaşadıkları zaman bunları işlevsel bir şekilde çözüme ulaştıracağı için çift uyumuna sahip oldukları düşünülmektedir (Erbek, Beştepe, Eradamlar, ve Alpkan, 2005). Evlilik uyumu yüksek çiftler yaşadıkları sorunlara işlevsel yaklaşımda bulunmaya özen göstererek düşüncelerinde ortak noktaya varma konusunda güçlük yaşamadıkları görülmekteyken, evlilik uyumu düşük çiftler ise sorunlar karşısında işlevsiz tutumlar göstermeleri nedeniyle çözüm üretebilmeleri güç hale geldiğinden sorunların ilerlediği görülmektedir (Janicki, Kamorck, Gwaltney ve Shiffman, 2006). Yaşanan sorunların, çatışmaların esas nedeni olarak görülen bir diğer faktör, kişilerin üzerinde yüksek gerilim yaratan

durumlar karşısında hissettiği kaygı duygusunu düzenlemede hissedilen güçlük ayrıca ilişkilerinde işlevsiz yakınlık ve özerklik mesafesine sahip olmalarıdır. Bahsedilen bu dinamiklerin yaşanması ise bireylerin düşük ayrımlaşma düzeyine sahip olduklarına işaret etmektedir (Kerry ve Bowen, 1988). Bowen, benliğin ayrımlaşmasının, bireyin ailesinin duygusal yoğunluğu ve örüntüsü içerisinde, kendi duygusal oluşumunu koruyabilme becerisi olduğunu vurgulamaktadır ve birey kendi duygusal sistemini koruyamadığı takdirde bireyler kendilerini yüksek bir kaygı halinde bulmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2014; Kerr ve Bowen 1988). Aile ilişkilerindeki sınırlar belirsiz ve birbirinin içerisine geçmiş haldeyse bu durum bireylerin benlik yapılarının ayrışmamışlığına işaret eder. Dolayısıyla bireyler sorunlara yönelik duygusal baskınlıkla hareket ederler, böylelikle sorunun asıl kaynağı anlaşılamaz olur. Tüm bunların sonucunda ise aile sistemi riske girmektedir (Fişek, 2018).

Benliği ayrımlaşmamış olan birey, birlikteliğe karşı duyduğu arzu giderilmediğinde kaygı duyar ve hissettiği kaygının sonucunda ise birey ilişkisinde daha fazla yakın olma ihtiyacı duyar böylelikle sürekli olarak yakınlık arayıp yanıt alamayan birey kendisine özgü olarak yalvarma, çatışma, evden kaçma, çaresiz davranma, diktatör gibi davranma, sorunlara çocukları dahil etme gibi davranışlar gösterebilir (Ersevim, 2008). Benliğin ayrımlaşması gerçekleştiğinde bireyler duygusal iletimler karşısında kaybolmadan kendi birey oluşluluğuyla var olabileceklerdir. Yüksek düzeyde ayrımlaşmanın olduğu ve düşük düzeyde ayrımlaşmanın olduğu ailelere bakıldığında, stres altında ki durumlarda farkı daha iyi anlaşılabilmekte çünkü ailede ki bireylerin ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe işbirliği kurabilmekte ve birbirlerine karşı özveriyle yaklaşabilmektedirler (Kerr ve Bowen, 1988).

Bireylerin bunları gerçekleştirebilecek esnek ruhsallığa sahip olması ya da bunları gerçekleştirme hususunda zorlanan boyutta yer alması, problem çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu ile olan ilişkisine dair bir incelemenin literatüre katkısının gerekliliğini ön plana çıkarmaktadır.

Ayrımlaşmanın sağlanmadığı aile yapısında büyüyen çocuklar duygusal bağlamda tepkisel olmaktadırlar. Bu doğrultuda çocuğun ebeveynleriyle ilişkisinde ya aşırı bağlılık ya da duygusal kopma görülmektedir. Duygusal bağlamda kaynaklarının sınırlılığına işaret eden bu durum nedeniyle ihtiyaçlarını eşlerine yansıtarak ilişkilerinde

ayrışmamış ego kütlesinin yani bir diğer ifade ile kaynaşmanın oluşumu söz konusudur. Kaynaşmanın, ilişkide yarattığı tutarsız durumlar ise birtakım sorunları beraberinde getirmektedir:

1) Eşler arasında duygusal uzaklık
2) Eşlerden birinde fiziksel ya da duygusal işlevsizlik
3) Evlilikte geçimsizlik
4) Sorunların çocuklara yansıtılması (Nichols, 2013).

Her bireyin ayrımlaşma düzeyi kendi köken ailesiyle geliştirdiği yaşam deneyimlerine ve ilişki dinamiğe göre belirlenmektedir. Ayrımlaşma düzeyi düşük bireyler diğer insanları değerlendirme noktasında öznel tutum geliştirerek, sorunlar karşısında tepkisel davranışlarda bulunmaktadır. Yaşanan sorunlar dolayısıyla hissetleri kaygı duygusunu rahatlatmada tek başlarına zorlandıkları için bunu başka insanlarla ilişkileri üzerinden karşıladıkları görülmektedir. Bu sebepe ilişkilerinde sorun yaşama riskleri oldukça yüksektir (Kerr, 1992). Evlilik uyumunu etkileyen diğer faktörler ise evlilik yaşamından duyulan mutluluk ve başarı olma düşüncesi olmasının yanı sıra ile çiftlerin beraber paylaştıkları sosyal yaşam (Hoult, 1969; Aktaran Fışıloğlu ve Demir, 2000) ve karşılaşılan sorunları çözebilme becerisi ile karekterizedir (LeeMaters, 1957; Aktaran Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Çiftlerin, problemlerine çözüm üretebilme becerisine sahip olması ve söz konusu problemleri çözebilmek adına gerekli tutumlarda bulunması evlilik ilişkisinin daha sağlıklı sürdürülebilmesi adına önemli bir adımdır (Koca ve Yüksel, 2017).

Ayrımlaşma düzeyinin eş seçimi hususunda da etkili olduğu ve çiftlerin genellikle benzer düzeydeki ayrımlaşmaya sahip eşler seçtiği görülmektedir (Nichols, 2013). Yapılan araştırmalarda ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde çift uyumu ve çift doyumu yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerin evliliklerinde ise düşük çift uyumu, çift doyumu deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır. (Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Hollander, 2007; Arpita, Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Peleg, 2008).

Peleg'in (2008) evlilik doyumu ve benliğin ayrımlaşması üzerine yaptığı araştırmaya göre duygusal kopma düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyum düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Eşler arasında dengeli bir samimiyet ve

özerkliğin varlığı, evlilik yaşamlarının sağlıklı gelişimini desteklemekte ve eşlerin birbirlerine dair ihtiyaçlarını sağlama konusunda önemli rol oynamaktadır.

Yapılan çalışmaların incelenmesinden yola çıkılarak problemin çözümü konusunda benliğin ayrımlaşma düzeyinin önemli bir etkiye sahip olduğu düşüncesine ulaşılmıştır ve mevcut Türkiye literatüründe bu bağlamda ele alınmış çift uyum çalışmasına rastlanmamıştır. Halbuki benlik ayrımlaşma düzeyi düşük kişilerin kendilerine dair algıladıkları problem çözme becerilerine ilişkin görüşleri önemlidir çünkü ayrımlaşmanın düşük olması durumunda gelişen birtakım semptomların problem çözme becerilerini etkileyeceği ve bu durumun bir döngü haline gelerek çift uyumuyla ilişkileneceği düşünülmektedir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bireylerin algıladıkları evlilik yaşantılarına dair nitelikler, kişilerin yaşam işlevselliğini oldukça doğrudan etkilediğini birçok araştırma desteklemektedir. Kültürel etkilerle de beraber evliliğe yapılan atıflar ve beklentiler evlilik öncesi, evlilik süresince ya da boşanma aşamalarında birbirinden farklı psikolojik etkilerle ruhsallığımızda yer edinmektedir. Bu oluşumlar aynı zamanda kök ailelerimizden getirdiğimiz kuşaklar arası geçişlilikle de karakterizedir.

Yüksek düzey ayrımlaşan kişiler ilişkilerinde sorun yaşamaları durumunda olaylara esnek bir bakış açısı sağlayarak, işlevsizlik yaratacak düzeyde bir kaygı duygusu hissetmeden mevcut soruna çözüm üretebilmektedirler. Kişilerde ayrımlaşma düzeyinin düşük olmasıyla gelişen füzyon nedeniyle yüksek düzeyde kaygı duygusu hissedilmektedir. Kaygı duygusunu düzenleyebilme kapasiteleri gelişmiş olmadığı için çiftler arasında duygusal kopma ya da yoğun kaygı eşliğinde sorunlara dair karar verebilme konusunda güçlük yaşayarak tepkisel davranışlar görülmektedir (Skowron ve Friedlander 1998; Skowron ve Schmitt 2003; Skowron ve ark., 2003).

Ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğunun önemli ifadesi ise entelektüel sistemin duygusal sistemin yoğunluğuna maruz kalmadan korunabilmesi sayesinde bireylerin düşünce ve davranışları nesnel olabilmesidir (Kerr, 1992). Düşük düzey ayrımlaşmaya sahip eşler füzyon halindedir ve ilişki uyumunu sağlayabilmek için partnerinin beklentilerini, isteklerini yeteri kadar anlayabilmeleri zor olmaktadır. Bu özellikleri

ilişki sorunlarına farklı yollar üretebilmelerine engel oluşturmaktadır. İlişkilerine yansıması ise evlilik uyumlarının düşmesidir (Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007). Kısaca ayrımlaşma düzeyimiz hem bireysel hem de kişilerarası etkileşim bağlamında nedensel ilişkileri muhakeme etme becerimizi belirlemektedir (Skowron ve ark., 2009).

Türkiye kültürü gözlemlendiğinde görece toplulukçu bir kültür olduğu (Kağıtçıbaşı, 2000), geleneksel evlilik yapısının ve bireylerin olması, benliğin ayrımlaşmasını güçleştireceği düşüncesi ve benliğin ayrımlaşmasındaki güçlüğü paralelinde oluşan kaygının ve gerilimin sonucunda çiftlerin karşılaştığı sorun karşısında, evlilikte algılanan problem çözme becerileri ile benliğin ayrımlaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisi merak edilmektedir.

Eric Ericson'un her bir dönemsel özelliği birbirinden farklı sekiz aşamalı yaşam döngüsü incelendiğinde, evliliğin yaşantılandığı yaş aralığı tespit edilerek 23-65 yaş aralığında çalışılması uygun bulunmuştur.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye'de yapılan çalışmalarda çift uyumu, evlilik doyumu, ilişki kalitesi gibi kavramlarla problem çözme becerisinin ilişkisini çalışan araştırmalar olsa da bunları benliğin ayrımlaşması düzeyi ve algılanan problem çözme becerisi açısından incelenmesini konu alan çalışmayla karşılaşılmamıştır.

Günümüz evlenme ve boşanma oranlarına baktığımızda evlenme oranları düşerken, boşanma oranları artmaktadır. Bu nedenle kişilerin çift olarak yaşadığı soruna ya da sorunlara yaklaşımı ve sorunu ele alış biçimine bakıldığında klinik çalışmalarda sık rastlanılan kişilerin sorun çözme yöntemlerinin sorunun kendisi haline gelerek bir ilişki paterninin oluştuğudur. Ve her zaman bu döngüyü anlamlandırmak kolay olmamaktadır.Yapılan araştırmalarda düşük benlik ayrımlaşması düzeyi sahip çiftlerin evlilik, ilişki kalitesinin ve çift uyumunun da düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Harrison, 2003; Kruse, 2007; Griffin ve Apostal, 1993; Rodríguez-González ve ark., 2016). Yüksek düzey ayrımlaşmış bireyler terk edilme endişesi duymadan ilişkilerinin içinde yer alırlar ve yakınlık duygusundan tedirgin olmazlar (Lal ve Bartle-Haring, 2011; Kerr, 1992). Ayrımlaşma ilişkiyi sürdürebilmeyi, ilişki içinde samimiyet

duygusuyla yer alabilmeyi etkileyen bir unsur olduğundan dolayı, ayrımlaşma ve evlilik memnuniyeti kavramlarının birlikte çalışılması önemli olacaktır (Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007). Buradan yola çıkılarak sorunu anlamlandırma sürecinde yaşanan güçlüğün, ayrımlaşma düzeyinin düşük olmasından kaynaklı ailede ortaya çıkan füzyonun problem çözme becerisiyle ve sonrasında çift uyumuyla olan ilişkisinin çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrımlaşma düzeyi düşük olan ailelerde büyüyen çocukların da ayrımlaşma düzeyi düşük olacaktır yani kuşaklar arası bir aktarım gerçekleşmektedir ve böylelikle bu çocuklar psikolojik sorunlara daha yatkın hale gelmektedir. Buradan anlamamız gereken, çocuğun yetiştiği ailedeki duygusal oluşum nedeniyle çocuğun yaşamı boyunca işlevselliğini tehdit eden unsurlara karşı kırılgan bir yapı oluşturmasına neden olmaktadır (Nichols, 2013). Bu durum yapılacak araştırmanın temelinde aile, çift terapilerine ve çocuk kliniği çalışmalarında dikkat edilmesi gereken dinamik kökene işaret etmektedir. Söz konusu bu unsur, yapılması hedeflenen araştırmanın önleyici niteliğini de vurgulamaktadır. Çünkü aile ve çift terapisi çalışmalarında karşılaşılan böylesi bir durumda sadece eşlerin ilişkisini etkileyen iki kişilik bir mesele değil kuşaklar arası aktarımla sonraki bireyleri de etkileyeceğinin bilinciyle ilişki sisteminde, benlik ayrımlaşması ve problem çözüme becerisine dair sorunların ele alınması kıymetlidir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, klinik pratiğe de ışık tutacağı ön görülmektedir. Fişek'e (2018) göre her şeyden önce aile yapısında, kuşaklar arası mesafede oluşan denge sorunlarının ailelerde yarattığı sorunlar üzerine çalışmak oldukça önemlidir. Çünkü birey olabilme yalnızca ikili ilişkilerde çözümlenebilen bir mesele değil aksine ailenin tümünü içine alan sosyal bir meseledir.

### 1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.
- Araştırmada kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilirdir.
- Örneklem grubu, gönüllülük esasına göre oluşturulduğundan dolayı evli bireylerin araştırmada kullanılan demografik bilgi formu ve ilgili ölçekleri gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğrulukla cevapladıkları varsayılmaktadır.

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma süresinin zamansal anlamda ekonomik olabilmesi amacıyla ve pandemi koşulları nedeniyle katılımcılara elektronik ortamdan ulaşılmıştır. Bu nedenle katılımcıların hangi koşullarda ölçekleri doldukları bilinemediğinden dolayı kontrol azalmaktadır ve bu durum güvenilirliğin azalması sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Katılımcılara ulaşırken çiftlerden her ikisine de ulaşılabilmesi ve ilişki algılarına bakılabilmesi daha anlamlı sonuçları ortaya çıkaracağı düşünülmektedir fakat veri toplama sürecinde her iki çifte ulaşmanın güç olabilmektedir bu nedenle veriler her iki çift üzerinden alınmamıştır.

### 1.6. Araştırmanın Hipotezleri

Sınanmak istenen hipotezler aşağıda yer almaktadır.

**H1:** Çift uyumu ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H0:** Çift uyumu ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında ilişki yoktur.

**H2:** Benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H0:** Benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında ilişki yoktur.

**H3:** Benliğin ayrımlaşması ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H0:** Benliğin ayrımlaşması ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında ilişki yoktur.

**H4:** Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde yordayıcı rolü vardır.

**H0:** Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde yordayıcı rolü yoktur.

### 1.7. Araştırmanın Soruları

Bu araştırma amacında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1) Yaşa göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2) Cinsiyete göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3) Eğitim durumuna göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4) Evlilik süresine göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5) Çocuk sayısına göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6) Çalışma durumuna göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7) Gelir düzeyine göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8) Kök ailesinin soruna müdahalesine göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9) Kök aile ile görüşme sıklığına göre kişilerin çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### 1.8. Tanımlar

**Çift Uyumu:** Evlilik uyumu farklı kişilik yapıları olan çiftlerin ilişkilerinde mutlu olabilmek için ortak amaçlara varabilmek için bir bütün olarak birbirlerini tamamlamasıdır (Burgess ve Cotrell, 1998; Aktaran Şener ve Terzioğlu, 2008).

**Benliğin Ayrımlaşması:** İntrapsişik bir kavram olmakla birlikte aynı zamanda kişilerarası ilişkilerle de ilgili bir kavramdır. Benliğin ayrımlaşması, kişinin kendi kök ailesinden duygu ve düşüncelerini ayrımlaştırmasıdır. Bir diğer ifadeyle benliğini kök ailesinden ruhsal ve kişilerarası kapsamda denge halinde oluşturmasıdır (Bowen, 1978; Aktaran Hanımoğlu, 2019). Ayrımlaşma, düzeyi yüksek olan birey kaygı duygusu

yaratan yaşam durumları karşısında objektif düşünebilme ve davranabilme becerisinin ölçütüdür (Kerr, 1992).

**Evlilikte Sorun Çözme:** Ailenin işlevselliği açısından bakıldığı zaman ailenin, yaşadıkları sorunlarla ve ortaya çıkan zorluklarla başa çıkabilme yeteneğidir (Yıldız, 2019).

# BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

## 2.1. Evlilik

### 2.1.1. Evlilik Kavramı

İki bireyin bir araya gelerek, birbirinden farklı tutum, ilgi ve davranış gibi faktörlerle oluşturduğu bir ilişki örüntüsüdür. Evlilik aynı zamanda hem birliktelik duygusunu hem de ayrışma halini yaşarak yürütülmesinin sağlıklı olacağı bir ilişki halidir. İlişkinin kişiler arası bağlamda şekillendiği düşünüldüğünde evlilik, iki bireyin kişilik ve kendine özgü özellikleri, hayata bakış açısı, davranışları ile birlikte sürekli olarak etkileşim içerisinde olduğu bir gerçektir. Bu nedenle bireyler evlilik yaşantısı ile birlikte biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmayı arzulamaktadırlar (Özden Yıldırım, 2019).

Evlilik aynı zamanda kendilerine özgü kültürler ve değerleriyle bir araya gelerek ve bu farklılıkların birleşimiyle birlikte her bireyin yeniden kendine özgü oluşturdukları yeni yapıdır. Oluşturulan yeni yapıda eşlerin uyum içerisinde ve problemsiz bir şekilde ilişkilerini devam ettirmesi amaçlanırken farklı hikayelerden gelen bireyler olarak evliliklerinde problem yaşayabilmeleri olasıdır (Ateş, 2019).

Evlilik, çiftlerin çocukluk dönemlerinden itibaren aileleriyle kurdukları bağlar ve ilişkilenmeleriyle birlikte özümsedikleri imgeler ve örnek aldıkları rol özellikleriyle birlikte dinamik bir süreçtir ve yalnızca iki bireyin oluşturduğu bir yapı olarak düşünülemez. Bu nedenle söz konusu iki bireyin ilişkilerinde dengeyi kurabilmeleri oldukça mühimdir (Ateş, 2019).

### 2.1.2. Aile ve Evlilik Kavramları ve İşlevleri

Aile, sosyal sistemin içinde yer alan alt-sistemdir ve mikrosistem düzeyinde olup kendine has bir yapıya sahiptir. Her aile yapısının, fonksiyonel oluşluluğunu koruyabilmesi için yapı içinde yer alan bireylerin rollerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bireylerin bulundukları roller ile ilişkili olarak da eylemleri belirlenmekte ve böylelikle yaşadıkları kültürle bağ kurabilmektedir (Ersevim, 2008). Bireyi yaşadığı toplumla uyum ilişki geliştirmesini sağlaması ailenin en önemli fonksiyonlarından biridir ve

bireye bu kaykıyı sağlayacak en güçlü yapıdır. Cinsel ilişkilerin belirlendiği ayrıca eşleri, eşlerin anne babasını, çocukları ve aile yapısına göre başka kişileri de içinde bulunduran, üyelerin ihtiyaç duyduğu samimi ve güvenli ilişkiyi sunan, bunların yanı sıra ekonomik faktörlerin de içinde yer aldığı bir oluşumdur (Ozankaya, 1976; Aktaran Gül, 2019).

Toplumlarda oluşan değişmelerle birlikte aile kavramının özellikleri de değişmektedir. Günümüzdeki aile modelleri ve özellikleri ile önceki aile modellerine ve özelliklerine bakıldığında farklılıklar görülmektedir. Sosyologlar, geleneksel çekirdek aile, geniş aile, çözülen aile olarak aile özellikleri olarak tanımlamada bulunurken artık günümüzde başka özelliklerle tanımlanmaktadır. Günümüzde çekirdek aile, aile üyelerinin biyolojik çocuk veya evlat edinilen çocuk ile iki yetişkin bireyden oluşmasıdır. Geniş aile ise çocuk ve evli olan bireyleriyle birlikte aile büyükleri, kardeşler ve yeğenlerden oluşabilmektedir. Geniş aile, geleneksel oluşumların ifadesi olarak politik ve ekonomik bir yapıdır. Çekirdek ve geniş ailenin beraberinde çiftler arasındaki etkileşimin düşük seviyede olduğu aile türü ise çözülen ailedir. Bunların beraberinde yalnızca bir ebeveynin bulunduğu ya da gay, lezbiyen yetişkinlerden oluşan aileler yeni aile modelleri içerisinde yer almaktadır (Oktik, 2018).

Evlilik kavramına bakıldığında, aile kavramına göre daha çerçeveli bir tanıma girmektedir. Aile bir topluluk iken, evlilik ise iki bireyin beraberliğine vurgu yapmaktadır. Evlilik çiftlerin hayatını paylaşması, çocuk büyütmesi gibi eylemler üzerine yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilik "yasal" bir birliktelik şeklidir ve yasalar etrafında olduğu kadar toplumsal norm, inanç ve gelenekler tarafından da tanımlanır (B. A. A. K, 1990; Aktaran Gül, 2019).

Aile, yetişkin iki bireyin geleneksel ve yasal yollarla tabi oldukları psikolojik, biyolojik ve sosyolojik nitelikleri barındıran oluşumdur. Hem bireyin hem de toplumun sevgi, seks, çoğalma, barınmak, güvende hissetmek, özerk olma ve bağımlı olma, statü kazanma, kendini aşma, edinilen ekonomik kaynakları sonraki kuşaklara aktarma, çocukların bakım ve eğitim gibi fonksiyonlara sahip olarak farklı ihtiyaçlarını sağlamaktadır. Aile kavramının önemli bir diğer özelliği ise aile üyelerinin belirli sosyal rol ve yükümlülükleri toplumdan topluma ve aynı toplum içerisinde farklı katmanlar

arasında değişimler gösterse bile temel olarak aile bir çocuğun sosyal bir birey olarak yaşadığı toplum ile uyum sağlamasına zemin oluşturmasıdır. (Özgüven, 2010).

Ailenin işlevine dair sosyolojik bakışa göre, öteki sosyal yapılarla ilişkisi ve kişinin sosyal yapılardaki yerine göre mi incelenmesi gerektiği hususunda netliğe ulaşılmış değildir. Bunun yanı sıra Parsons'a (1959) göre, modern toplumda aile, çocuğun ilerleyen dönemlerinde içinde bulunduğu topluma uyumlu bir ruhsal yapı geliştirebilmesini sağlayan fonksiyon olarak görülmektedir (Aktaran Oktik, 2018).

Aile yaşamını rol katılığı olarak değil, yadsınamaz şekilde ortak bir anlaşma bütünü ile meydana geldiği ve bu durumun yanı sıra devamlı olarak yenilenen, kimi aile üyeleri tarafından yeniden tanımlamalara tabi olan esnek ve akışkan bir yapıdır. Kısaca aile yapısı sınırları katı, değişime kapalı, rollerin öncesinde belirlendiği bir oluşum değildir. Aile yapısını katı bir inşa olarak görmek toplumsal etkinin gücüne fazlasıyla yapılan abartılı bir algı olabilmektedir. Oysa ki bu algı yerine kişilerin anlam dünyalarının paralelinde kendi aile hayatlarını nasıl yaşayacakları konusunda seçeneklere ulaşmasındaki yeteneklerine odaklanmak işlevsel olacaktır (Bilton, Bonnet, Jones ve ark., 2009).

Aile toplumu oluşturan parçalardan biridir ve bu doğrultuda toplumun kurallarına, ölçütlerine tâbidir. Her toplumun kendine ait sosyal ve kültürel kuralları bulunmaktadır ve bu kurallar toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Böylelikle kültürden kültüre aile yapılarında da farklılıklar dikkat çekmektedir. Batı ailelerinin yapılarına bakıldığında alt sistem sınırlarının bulanık değil net bir şekilde olduğu ve aile ifadesinin karşılığının çekirdek aile olduğu ve akrarabalık ilişkilerinin ayrı bir yapı olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu özellikler birlikte düşünüldüğünde Batı ailelerinin önemli bir kısmının bağımsız ilişki özelliğinine sahip olduğu söylenebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2019).

#### 2.1.2.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile

Bireylerin sağlıklı olabilmeleri yaşadıkları ailenin sağlıklı bir işleyişe sahip olabilmesine bağlıdır. Fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan aile tanımlamalarından bahsedilirken, fonksiyonel olan (sağlıklı aile) aile yani yerine getirilmesi gereken işlevleri yeterli seviyede gerçekleştirebilme durumu işaret edilirken fonksiyonel

olmayan (sağlıksız aile) ailede ise gereken işlevleri yeterli seviyede gerçekleştirememe durumu işaret edilmektedir (Bulut 1993, Aktaran Kumbas, Çam ve Keskin, 2009).

Aile fonksiyonu, ailenin hedefleri doğrultusunda kullandıkları süreçleri kapsamaktadır. Söz konusu süreçler ise aile bireylerinin iletişimi, hedef oluşturma, sorun çözme, beslenme, iç ve dış kaynaklardan yararlanma olarak tanımlanmaktadır (Potter, Perry, Stockert ve Hall, 2012; Aktaran Hallaç ve Öz, 2014).

Ailenin sağlıklı ya da sağlıksız yapıda olmasını belirleyen sosyoekonomik durum, genetik faktörler, kişilik özellikleri, bireylerin aile içindeki ilişkilerine yansıyan dinamik özellikler, ihtiyaç halinde sosyal hizmetlere ulaşabilme imkanları gibi birtakım unsurlar vardır (Tufan, 1983; Aktaran Özden Yıldırım, 2020).

Aile gayet sağlıklı işlevler gösterse bile ailede yaşanan sıkıntının belirtileri bir çocuğun okula başlaması gibi bir gelişme sonrası da kendini gösterebilmektedir (Mc Whirter ve ark., 1993).

#### 2.1.2.2. Sağlıklı Aile

Sağlıklı olarak tanımlanan aile yapıları fonksiyonelliklerini gayet başarılı bir şekilde gerçekleştirirler. Aile bireyleri birbirleri ile olan iletişim ihtiyaçlarını karşılabilmektedir ve psikolojik olarak yeterli bir yapıdadır. Değişimler ve kaygı verici durumlar karşısında baş edicilikleri yüksektir ve daha az çatışma yaşamaktadırlar. Aile sistemlerinde daha az sorun yaşanması ve bunları çözebilir işlevde olmaları nedeniyle optimal düzeyde fonksiyona sahiptirler (Frude, 1991; Aktaran Nazlı, 2018). Sağlıklı aile yapısının en başat belirleyicileri dengeli aile uyumu ve esneklik düzeyleridir (Olson, 2011).

İşlevsel olan ailelerde aynı zamanda kurallar esnek, aile bireylerinin farklılıklarına hoşgörü gösterilen, birlikte zaman geçirmekten mutlu oldukları, katı hiyerarşinin olmadığı, açık ve net iletişimin olduğu, bireylerin duygularını rahatça konuşabildiği bir sistem vardır (Alacahan, 2010).

Evlilik yaşantısından doyumun yüksek ve çiftlerin uyumlu olabilmesi ilişkilerinde sorun yaşamamalarıyla ilişkili değil önemli olan mevcut sorunu işlevsel

yollarla çözebilmeleriyle ilişkilidir. Sorun çözme becerileri işlevsel olan aile yapılarında soruna getirilen çözümler olumlu yönde olmaktadır (Akça Koca, 2013).

Sağlıklı aile bireylerinin özelliklerine bakıldığında, kendisiyle ve başkalarıyla olan etkileşiminde realist bir algıya sahiptir. Yaşamlarına dair gelişen durumlar karşısında sorumluluk alabilmektedirler, böylelikle sorunlar karşısında çözüm üretebilme becerileri oldukça gelişmiştir. Bedensel algıları pozitif, yaratıcı, sevecen, duygularını yaşayabilen bireylerdir ayrıca ayrışmış benlik özelliğine sahip olması dolayısıyla psikolojik sağlık durumlarının da yeterli olduğu görülmektedir (Nazlı, 2018).

Sağlıklı oluş yalnızca herhangi bir patolojik unsurun varlığıyla karakterize bir hal değildir. Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını bütünsel olarak içeren her iki açıdan da bireylerin kendilerini "iyi" hissetmeleri öncelikle bulundukları aile işleyişinin sağlıklı olup olmamasıyla ilişkilidir (Bowen, 1985, Aktaran Özden Yıldırım, 2020).

Özetle sağlıklı ailenin özellikleri aşağıdaki gibidir:

**1)** Aile üyeleri arasında kolaylaştırıcı bir etkileşim süreci yaratmak.

**2)** Üyelerin bireysel gelişimini artırmak.

**3)** Rol ilişkilerini etkili bir şekilde yapılandırmak.

**4)** Aktif sürekli olarak problemleriyle başetmek için girişimlerde bulunmak.

**5)** Sağlıklı bir ev çevresi ve yaşam tarzına sahip olmak.

**6)** Bağlı oldukları topluluklarla sürdürülür bağlar kurmak (Allender ve Spradley, 2005; Aktaran Hallaç ve Öz, 2014).

#### 2.1.2.3. Sağlıksız Aile

Aile optimal fonksiyon oluşlulukla karakterize bazı işlevleri yerine getiremiyorsa sağlıksız aile yapısı ortaya çıkabilmektedir. Aile yaşantısında sıkça çatışma yaşanması bireylerde fiziksel ya da psikolojik semptomların görülmesine neden olabilmektedir (Frude, 1991; Aktaran Nazlı, 2018). Bazı ailelerde yaşam döngüsü

geçişlerinde ortaya çıkması olası kaygı yaratan durumlarla baş etmede güçlük yaşarlar ve bu durum aile içindeki çocuklara yansımaktadır. Bu gibi etkilerin görüldüğü aileler işlevsiz bir yapıya sahiptir (Mc Whirter ve ark., 1993).

Sağlıksız ailelerde, aile sisteminde gelişen işlevsizliğin ifadelerinden bazıları da bireylerin ilişkilerinde iç içe geçmiş olması ya da kopuk iletişim ve ilişki halinde olmalarıdır (Frude, 1991; Aktaran Nazlı, 2018).

Kopuk aile yapılarında ailedeki bireylerden biri bir sorunla karşılaştığı zaman bu duruma fazla kayıtsız kalabilmektedir. Yalnızca birey eğer çok yüksek düzeyde kaygı yaşıyorsa diğer aile bireyleri destek olmaktadır. Kopuk aile yapısında birbirleri ile iletişimleri zayıf ve sağlıksızdır bunun nedeni ise ailede bireylerin sağlıklı iletişim kurma becerilerinin gelişmemiş olmasıdır. Kopuk ailelerde yetişen bireylerin gereksinimleri ailesinde fark edilip, giderilmediği için bu bireylerde bir ötekinin gereksinimlerine cevap sağlayacak yöntemleri öğrenmede güçlük yaşamaktadırlar. Böylelikle sağlıksız aile yapısı içerisinde bulunan bireylerin davranışlarında problemlerin görülmesi olasıdır (Mc Whirter ve ark., 1993).

Aile yapısı iç içe özellikte ise birbirlerinin hayatlarına fazlasıyla dahildir ve yakınlık seviyeleri yüksektir. Böylesi ailelerde yetişen çocukların diğer aile bireyleriyle bağımlı ilişkileri gelişebilmektedir bu nedenle çocuğun ayrışması güç olabilmektedir. İç içe geçmiş aile dinamiğinde çocuğun aileyle kurduğu bağ çocukta karmaşık duygular oluşmasına neden olmaktadır. İç içe olma halindeki ailelerde bireyin yaşadığı kaygı verici durum karşında soruna etki sağlayacak çözüm odaklı yaklaşmak yerine tepkisel tutum görülebilmektedir (Mc Whirter ve ark., 1993).

Aile sisteminde sınırların işlevi, alt sistemlerin farklı bireylerinin bağımsız oluşunu sağlar ayrıca alt sistemleri belirlenmesini kolaylaştırır (Ateş, 2019). İç içe geçmiş ailelerde alt sistem sınırları bulanıktır bu nedenle aile içi ilişkilerde ve rollerde değişimler yaşanabilir. Bunun etkisiyle çocuk ebeveyn rolü alarak, ebeveynin etkisi azalabilmektedir (Mc Whirter ve ark., 1993).

Türküm ve ark.'nın (2005) çalıştığı 17-30 yaş aralığında bulunan 1745 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu araştırma bulgularında aile fonksiyonunu sağlıksız olarak algılayan üniversite öğrencilerinin aile bireyleriyle, arkadaş ilişkilerinde, romantik

yaşamlarında, eğitim ve ekonomik sınırlılıklarıyla ilgili durumlarda uyum problemleri içerisinde oldukları tespit edilmiştir (Aktaran; Kumbas, Çam ve Keskin, 2009).

#### 2.1.2.4. Bowen Aile Sistemleri Teorisi Açısından Ailenin İşleyişi

Aile sistemleri teorisinin kuramcısı olan Murray Bowen, sistemik bakış açısıyla aile sistemleri kuramının ilkini oluşturmuştur. Aile içerisindeki sistemde bireylerin pozisyon alışlılıklarını göz önünde bulundurarak, ailenin işlevsellik seviyesi ve kuşaklar arası aktarımı temel alarak çalışılmaktadır. Sistemik aile terapisinde kuşaklar arası aktarım kavramının vurgusunda çalışmasının nedeni ise ailenin tarihsel hikayesinin beraberinde mevcut zamandaki durumla ilgilenmesidir (Özburun, 2018). Bowen aile sistemleri teorisi, kök ailede yaşanan sorunların kişilere, çiftlere ve ailelere aktarılabilir olduğuna işaret etmektedir (Bowen, 1978; Aktaran Kim ve ark., 2015). Bireylerin ve aile sistemlerinin sağlıklı bir işleyiş sağlayabilmelerinin başat koşulu iyi ayrımlaşmış bir benlik yapılanmasıdır (Bowen, 1976).

Sistemik aile kuramının çift çalışmalarına sağladığı kazanımlardan en mühim olanı çifti bağımsız, ayrı bir sistem olarak görmesi ve bu ayrı sistemi ilişkinin içerisinde üçüncü bir faktör olarak işaret etmesidir. Kuramın sağladığı bir diğer kazanım ise neden-sonuç ve geri bildirim döngüsüdür yani eşlerden birinin aldığı bir pozisyon diğerinin pozisyon alışını belirlemektedir bu doğrultuda çiftin sisteminin fonksiyonel özelliği olarak çalışmasıdır (Pines, 2017).

Bowen aile terapisi "yaşamda olmak devamlı olarak kaygıyı getirmektedir" fikrinde bulunmaktadır. Söz konusu kaygı sadece duygusal değil aynı zamanda fizikseldir ve bütün aile üyelerine tesir etmektedir fakat kuşaklar arası aktarım yoluyla kimi aile üyeleri bu kaygıdan daha yüksek seviyede etkilenmektedir. (Özburun, 2018).

Bowen aile sistemleri terapisi kişinin yaşantıyı objektif, aile tarihselliğinden bağımsız olarak algılayabilme ve analiz etme becerisiyle karakterize olan benliğin ayrımlaşması kavramı üzerine temellenmiştir. Aile sistemleri teorisinin psikodinamik terapilerle ortak buluştuğu zemin ise kişinin kendi etkisini gerçekleştirebilmesi aile oluşumundan ayrışabildiği sürece mümkün olduğu görüşüdür (Lebow, 2019).

Bowen'a göre, benliğin ayrımlaşma düzeyinin değiştirilmesi oldukça güçtür. Diğer bir yanıyla da bunu gerçekleştirebilmek önemlidir çünkü ayrımlaşmanın

bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkma yöntemlerinin kaynağını oluşturduğu görülmektedir (Murdock ve Gore, 2004).

Bowen aile sistemleri terapisi, bireyin ailesinden ayrışamamasının sonucu olarak duygu ve inançlarda ortaya çıkan füzyonun, aile sisteminde kuşaklararası aktarımının gerçekleşmesine vurgu yapmaktadır. Bowen perspektifiyle çalışmada hedef, bireyin ailesiyle ve dolayısıyla kendisiyle olan ilişkisinde değişimi sağlamaktır (Lebow, 2019). Ayrıca Bowen terapisinin başat amacı, bireyin duygusal anlamda toparlanması ve ailesideki diğer bireylerle kendine özgü bir ilişki yapılandırarak duygusal bağlanmayı sağlamasıyla beraber benliğin ayrımlaştırma düzeyini yükseltmektir (Carter ve McGoldrick, 1999; Aktaran Skowron, 2004).

Bowen teorisinde kronik kaygı ile benliğin ayrımlaşma düzeyine göre belirlendiğine vurgu yapmaktadır. Kişilerin, kronik kaygılarıyla baş edebilmek için ve kronik kaygının seviyesini azaltabilmek için evlilik çatışması yaşadıkları, bedensel veya psikolojik sorunlar yaşamasının yanı sıra çocuklarının da bedensel ya da psikolojik sorunlar yaşadıkları ve başka insanları aile ve evlilik ilişkilerine dahil ettikleri görülmektedir (Miller, Anderson ve Keala, 2004).

Bir sistem olarak aile ifadesi, işlevsiz özellik gösteren ailelere bakışı sağlamak amacında önemlidir. Sistem, dengenin devamlılığını sağlamak için dinamik olarak birbirini etkileyen bileşenler kümesidir. Aile, doğal bir sistemdir ve sağlanan işlevler çevresinde etkileşimde olan ilişkili bileşenler yani aile bireyleri ile ortaya çıkan bütünlüktür. Aile içindeki bütün bireyler homeostatik dengeye kendinden bir pay aktarmaktadır. Ailenin homeostaz özelliklerini sürekli olarak gerçekleşen alışkanlıklar, davranışlar, istekler ve komünikasyon biçimleri belirlemektedir (Mc Whirter ve ark., 1993). Kısaca, aile sistemlerinin tümünde kaygı düzeyini azalmak ve sürekliliği korumak adına çözümler arayayan aileye özgü bir duygusal sistem vardır (Haefner, 2014).

Homeostatik dengeyi aile bireyleri genellikle farkında olmadan, kimi zaman açık kimi zaman kapalı bir şekilde korumaktadırlar. Açık bir şekilde koruduklarında açık sistem, kapalı bir şekilde koruduklarında ise kapalı sistem olarak tanımlanmaktadır. Kapalı sistemler çevre faktörlerine karşı katıdır ve oradan gelen uyarıcılara karşı değişim göstermede zorluk yaşanır fakat açık sistemlerde ise dengeli, uyum sağlamaya

yatkın ve çevresel uyaranlara karşı değişimi yaratabilmektedir (Mc Whirter ve ark., 1993). Ayrıca açık sistemler edilgen bir uyum göstermenin ötesine geçerek, esnek sınırları nedeniyle toplumla etkileşimde bulunmalarını sağlayan eylemler görülmektedir. Ancak hiçbir aile sistemi bütünüyle açık ya da bütünüyle kapalı bir sisteme sahip değildir. Eğer bütünüyle açık bir sistem varlığı mümkün olsaydı, aile başka bir sistem ve varlık olarak dış dünyadan bağımsız devamlılığını sürdüremezdi. Eğer bütünüyle kapalı bir sistem varlığı mümkün olsaydı ise dış dünya ile bağı kalmaz bunun sonucu olarak sistem devamlılığını sağlayamaz (Ateş, 2019).

Sistemik aile yaklaşımına göre, her ailenin alt sistemlerine ve aynı zamanda ailenin tümüne bakmak gerekmektedir. Aileler kendilerine özgü ve o ailenin yapısını meydana getiren grup normlarına, rollere, davranışlara ve beklentilere sahiptirler. Ailenin işlevsel veya işlevsiz nitelikte olan sözlü veya sözsüz kuralları içeren etkileşimi vardır. Aile bireyleri, aile sistemine farklı seviyelerde bağ kurmuş ve sınırlarını oluşturarak kendilerine özgü iletişim modelini yaratmaktadırlar. Önemli olan kısım ise sistemin devamlılığını koruyabilmesi için bireylerin diğer aile üyelerinin arzularını da dikkate alarak aile içindeki rollerini gerçekleştirmeleridir (Olson, 1993; Aktaran Oktik, 2018).

## 2.2. Çift Uyumu

### 2.2.1. Uyum Kavramı

Uyum, kişinin kendisi ve başkaları ile sağlam ilişkiler kurabilmesidir. Uyum, alan yazında uyum-uyumsuzluk, normal-normal dışı; psikolojik sağlık bakımındansa sağlıklı-sağlıksız ifadeleriyle belirtilmektedir. Uyumu "uyum var" ya da "uyum yok" gibi net bir tanıma sığdırılma olanağı yoktur (Özgüven, 2010). Özgüven'e (1994) göre Kişiler, uyum ve uyumsuzluk sınırlarıyla belirli iki aralık içerisinde farklı uyum derecelerine sahiptirler (Aktaran Özgüven, 2010).

Jackson (1957) fark edilen patolojik unsurların, birey temelli sorunlar olmadığı "aile etkileşimi" neticesinde oluştuğunu belirtmektedir. Bateson ve Dell (1982) uyumu neden-sonuç ilişkisinden bağımsız, aile sistemi içerinde oluşan davranışların birbirini bütünleyen kapsamda olduğunu ifade etmektedir. Dell "denge" olarak ifade edilen homeostasis tabirini "uyumluluk" olarak vurgulamaktadır. Dell uyumu kısaca, aile

sistemini oluşturan üyelerin ve unsurların fonksiyonel tamamlayıcılığı olarak tanımlamıştır. Uyumu, aile sisteminin doğrudan içinde bulunan alt sistemlerle etkileşimi kadar üst sistemlerle olan uyumluluğu da belirlemektedir (Aktaran Özgüven, 2010).

### 2.2.2. Çift Uyumu Kavramı

Çift uyumu, eşlerden her birinin sağlıklı bir ilişki sürdürebilme becerileri ile karakterizedir. Evlilik uyumunda, evlilik doyumunda olduğu gibi eşlerin öznel algısından ziyade ilişkinin niteliği söz konusudur (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar, Alpkan, 2005).

Aile uyumunun tanımlaması iletişim, uyum becerisi ve aile dinamikleri kavramlarını oluşturmak amacıyla üzerinde çalışılan elliden fazla kavramın birleşim noktarından oluşturulmuştur (Olson, Russel ve Sprenkle, 1983). Evlilik uyumu ve doyumu kavramlarının tanımları birbirinden ayrı olarak oluşturulmaya çalışılsada bazı özellikleriyle birbirleriyle kesişen kavramlardır. Evlilik uyumu, çiftlerin evlilik yaşamlarında işlevsel olma halini tanımlamaktayken aynı zamanda evlilik doyumu ve mutluluğu kavramlarını da kapsamaktadır (Crane ve ark., 1990).

Spanier'a (1976) göre evlilik uyumu, iyi ya da kötü uyum seviyeleri arasında hareket halinde olan bir süreçtir. Uyum, çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına göre ilişki süreçlerinde gelişen değişimlerin beraberinde gelişen yeni durumlara karşı adaptasyon gösterebilmeleri ile belirlenmektedir.

Evlilik uyumu, ilişki sürecinin içeriğini, yönünü oluşturur, hem sürekli oluşluluğu hem de bu süreklilik halinde devam eden değişimi ifade eder. İlişki süresi boyunca çiftler ilişkilerini ve uyumlarını olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinin temelini oluşturan birtakım koşullar ve durumlarla karşılaşırlar. Kısaca, devamlılık içindeki devinim süreci olarak tanımlayabiliriz. Çiftler arasındaki uyumu şu ölçütlerle tanımlı olduğu düşünülmektedir:

1- Çiftler arasında problem oluşturan farklılıklar
2- İlişki içerinde yaşanan gerilim ve kaygı durumları
3- Çiftler arasında ilişki doyumu
4- Çiftlerin arasındaki bağlılık
5- Çift olma algısında önemli görülen konularda fikir ortaklığı (Fidanoğlu, 2007).

Uyumunun dengeli bir seviyede olduğundan söz edebilmek için aile bireylerinin özerkliklerini koruyabilmesi ve sağlıklı ve işlevsel duygusal yakınlıkta olabilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca bireylerin ilişki sınırları, karar verme süreçleri, zaman, mekan, çeşitli durumlar karşısında oluşturdukları aile içi koalisyonlar da uyum seviyesini belirlemektedir (Olson, Russel ve Sprenkle, 1983).

Evlilik yaşamı çatışma, yakınlaşma, özerklik, ortaklık, cinsellik, sevgi ve umut gibi birçok farklı boyutu içerir. Tüm bunlar ise iki farklı hikayeden ve ailesel tarihçeden gelen kişilerin deneyimlemesi nedeniyle her biri kendisi için yeni bir yapılanmaya gitmek durumdadır ki uyum sağlanabilsin. Yeni bir sistemin yapılanmasından kasıt ise dış sosyal dünyayla, kendi iç dünyaları ile ve kök aileleriyle ilişkilerinde dengenin sağlanmasıdır (Gülerce, 1996; Aktaran Akar, 2005). Evlilik yaşantısında çift uyumun sağlanabilmesinde farklı etkenler söz konusudur. Eşlerin doğuştan itibaren getirdikleri mizaç özellikleri, çevresel etkileşimler doğrultusunda oluşan kişilik örüntülerinin yanı sıra kendi ailelerinin de tutumları önemlidir (Özden Yıldırım, 2019). Sistemik kuramının yaklaşımına göre kişilerarası bağımlılık düzeyi yükseldikçe evlilik uyumu düşmektedir. Genel bir ifadeyle, eşlerin birbirine duydukları sevgi, iletişim ve sorun çözebilme becerileri, kişilik yapıları, eş seçimi ve düşünsel olgunluk evlilik yaşamına etki eden önemli faktörlerdir (Chmielewska, 2012).

Keyifli, sağlıklı bir evlilik yaşamı, iki farklı bireyin kendilerine özgü kişilik yapılanmalarının birbirleriyle bütünleşmesi ile oluşmaktadır. Söz konusu oluşum eşlerin bütüncül uyumu olarak tanımlanabilmektedir. Bütüncül uyum eşlerin birbirleriyle farklı kapsamlarda uyum sağlayabilmeleridir. Bahsedilen kapsamlar aşağıdaki gibi maddelere ayrılmaktadır:

1) İnsan insana ilişki kurmada uyum.
2) Ruhsal yaşantıda uyum.
3) Topluluk içinde birliktelikte uyum.
4) Eşlerin varlık gösterimlerinde karşılıklı tutum ve davranışlarda uyum.
5) Birbirini tamamlamada ve bütünleşmede uyum.
6) Cinsel uyum (Özuğurlu, 2013).

### 2.2.3. Çift Uyumu İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar

Evlilik uyumunu belirleyen temel unsurlar, eşlerin karşılıklı iletişimi ve etkileşimi ayrıca kişinin kendi benliğini koruyarak eşiyle birlik halinde bir ilişki kurabilmesi gelmektedir. Diğer önemli etkenler ise, çiftlerin sorun çözme becerisi ve beraber yapılan etkinlikler olarak tespit edilmiştir (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Hamilton Anksiyete Ölçeğinden elde edilen puanlarla Çift Uyum Ölçeğinden elde edilen puanlar neticesinde, bireylerin anksiyete puanları yükseldikçe çift uyum puanlarında düşüş olduğu fark edilmiştir (Işıloğlu, 2006; Aktaran Aktaş, 2009).

Hamamcı (2005) 98 kadın, 92 erkek katılımcı sayısından oluşan ve evlilikte işlevsiz ilişki inançları, doyum ve uyum üzerine yapmış olduğu araştırma bulgularına göre yaş, cinsiyet, çocuk sayısı ve eşlerin eğitim seviyesinin evlilik doyumu ve uyumu üzerinde etki sağlamadığı ve bunlarla beraber çift uyum düzeyi düşük bireylerin, çift uyum düzeyleri yüksek olan bireylere göre anlamlı düzeyde irrasyonel ilişki inançları taşıdıkları bulgusuna ulaşmıştır.

Fışıloğlu'nun (1992) lisansanüstü öğrencilerinden oluşan araştırma grubu üzerine yaptığı evlilik uyumu çalışmasında ise çocuk sahibi olma, cinsiyet, lisansüstü derecesi gibi değişkenler ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir sonuç saptanmamıştır. Fakat eşlerin eğitim seviyelerinin birbirine yakın olmasının evlilik uyumu üzerinde pozitif anlamda etki ettiği saptamıştır.

Özden Yıldırım'ın (2019) çift uyumu üzerine yaptığı araştırmanın bulgularına bakıldığında çocuk sahibi olmak ile çift uyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ve eğitim seviyesiyle çift uyumuna bakıldığında ise üniversite mezunu kişilerin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu kişilere göre çift uyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik destek almak amacıyla yapılan başvurular incelendiğinde görülmektedir ki yaşanılan ruhsal sıkıntıların evlilikte yaşanan problemleri de sıklıkla içerdiği ve çocuklarında yaşadığı problemlerin zemininde yüksek oranda ebeveynlerinin evlilik uyumunun bulunduğu görülmektedir. Boşanma ise kişilerde ciddi strese neden olmakta ayrıca evliliklerinde uyum düzeyleri düşük olanların, yüksek olanlara göre

bedensel sorunlar yaşama riskleri daha fazladır (O'Leary, 1987; Aktaran Fidanoğlu, 2007).

Yapılan araştırmalarda, çift ilişkisinin doyum düzeyine ve devamlılığına bakıldığında ilişkisinden hoşnut olan çiftlerde ortak olduğu tespit edilen özellikler vardır. Mutlu çiftler birlikte zaman geçiren, beraber keyifli aktivitelerde bulunan ve karşılıklı olarak pozitif davranışlarda bulunan bireylerdir. Eşlerden biri olumsuz bir davranışta bulunduğunda dahi diğer eş yapıcı olma gayretinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Örsel ve Özbay, 2013).

Deniz'in (2019) yurt dışından evlilik nedeniyle Konya iline yerleşen 120 katılımcıdan oluşan çift uyumu üzerine yaptığı araştırma bulgusuna göre cinsiyet, yaş grupları, evlilik süresi ve eğitim durumu ile çift uyum puanlarında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Cole, Cole ve Dean'in (1980) 200 haneden (bunlardan 143 vakadan hem kadından hem de erkekten veri sağlanmıştır) aldıkları veriler üzerinden çalıştıkları duygusal olgunluk ve evlilikte uyum üzerine yaptıkları araştırmaya göre, eşlerin duygusal olarak olgun olmasının evlilik uyumuna etki eden unsur olarak bahsetmektedir. Eşlerin duygusal olarak gelişmiş olması her iki bireyinde evliliklerinde daha iyi uyum sağladıklarını belirtmektedirler.

Gündoğan (2015), 100 evli çiftin katıldığı, bağlanma stilleri ve çift uyumu üzerine yapılan araştırma bulgusuna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çift uyum düzeylerinin kayıtsız, korkulu ve saplantılı bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### 2.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi

Morgan'a (1999) göre sorun temelde, bireyin bir hedefe ulaşmada bir engellenmeyle karşılaştığı bir çatışma durumudur. Engellenme hedefe ulaşmayı güçleştirmektedir. Böyle bir durumda sorunu çözme, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır (Aktaran Arslan, 2005). Sorun çözmede başarı öncelikle, problemin doğru bir biçimde tanımlanmasına ve anlamlandırılmasına bağlıdır. Kişiyi huzursuz eden durumun ne olduğu kesin ve uygun bir biçimde tanımlanamazsa çözümü için doğru yaklaşımın bulunması güç olacaktır (Kuzgun, 1995; Aktaran Arslan, 2005).

Sorun çözme becerisi, sağlıklı aile fonksiyonlarını belirleyen özelliklerden birisidir ve evlilik ilişkisinde bireyler muhakkak hızla gelişen ya da sürece yayılmış olan sorunlar yaşamaktadır ve bu sorunlara rasyonel bir açıdan çözüm getirebilmek önemlidir (Nazlı, 2018). Acherman'a (1967) göre sağlıklı aile fonksiyonu gösteren yapıyı oluşturan bireylerin temel özelliği esnek ve yaratıcı olmalarıyla ilişkilidir. Bu sayede yaşanılan durumlar karşısında kendilerini gerçekçi dayanaklarda algılamakta ve durumlara çeşitli perspektifte bakabilme ayrıca sorunlar karşısında rasyonel yöntemler geliştirebilmektedirler (Aktaran Özden Yıldırım, 2020).

Her birey kendi aile sisteminde çeşitli sosyal rollere sahiptir. Sosyal rollerin yerine getirilme düzeyi ailenin işlevselliğine katkı sağlamaktadır. Bireylerin gerçekleştirmek istemedikleri ve bireyin ya da yaşam durumlarının değişmesiyle birlikte önceki rollerin pozitif yönde deneyimlenmediğinde sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Lebow, 2019).

Evliliklerinde sorun yaşamakta olan çiftleri birbirinden ayıran en önemli farklılık sorunun çözülmesini güçleştiren tutumlarda bulunmamak bunların farkında olmak ve sorun yaşarken birbirlerini etkili dinleyebilme gibi ilişkilerini tamir edebilecek çeşitli yolları kullanabilme becerileridir (Stanley, Bardburry ve Markman, 2000).

Yaşam süresince birçok sorunla karşılaşılmaktadır. Sorun çözme becerisi ise, söz konusu zorluklarla başa çıkabilme kapasitemizle karakterizedir. Bireylerin sorun çözme becerisi objektif düşünebilme, kendine güven duyma, zor durumlar içerisinde tepkisel tutum göstermeme gibi faktörlerle ilişkilidir. Bu yapıya sahip bireyler için soruna çözüm sağlayabilme daha rahat ve yapıcı olabilmektedir (Saygılı, 2000; Aktaran Kayış, 2019).

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki evlilikte sorun çözme becerileri evlilik yaşamında önemli bir rol oynamakta. Literatür taraması sonucunda sorun çözme becerisinin evlilik doyumu ve çift uyumu gibi faktörleri etkilediği sonucuyla karşılaşılmıştır. Evli bireylerin hangi sıklıkla sorun yaşadığı, genellikle sorunu nasıl çözdüğü ve etkili sorun çözümlerinin evlilik doyumunu etkilediği bulunmuştur. Çiftlerin sorun çözme becerileri yüksek ise evlilik doyumlarının yüksek, düşük ise evlilik doyumlarının düşük olduğu belirtilmiştir (Winemiller ve Mitchell, 1994). Bireylerin ihtiyaçları yeterince karşılanmadığında ve bu ihtiyaçları doğrultusunda kişi

doyum sağlamadığı ve beklentisi karşılanmadığı durumlarında kişinin tutumlarında bazı olağan dışı farklılıkların oluşması "problem" olarak tanımlanmaktadır. Problemler ise kişinin temel ihtiyaçlarını yeterince ve yerinde karşılayamaması durumunda, çevre koşullarının yetersizliği ve dolayısıyla oluşan duygusal çatışmalar nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Özgüven, 2002; Aktaran Kafkaslı, 2019).

Çatışma, evlilik hayatında bireylerin kaygı duymasına neden olan ama bir o kadarda evliliğin doğal olan bir yönüdür. Eşler çatışmada birbirlerine karşı sağlıklı, işlevsel bir iletişim kullanırlarsa evliliklerinin istikrarı ve uyumu aile yaşamlarında devam eder. Yaşanan problemler karşısında duyulan kaygının, ailede depresif etkiler yaratmasının önüne geçebilmek için partnerlerin dayanışma içerisinde olması önemlidir. Eşler yaşanan problemlerin oluşmasında kendi etkilerini ve sorumluluklarını ve devamında gelişen diğer problemleri inkar etme yoluna girebilmektedir. Yaşanılan problemler karşısında her birey kendi etkisinin sorumluluğunu alması ve problemleri kabul etmesi ise sorunu çözebilme yolunda en önemli başlangıçtır (Özgüven, 2010).

Sorun çözme, çiftlerin ve ailelerin sorunlarını çözmeyi öğrenmeleri ayrıca edindikleri becerileri içselleştirerek kullanabilmeleriyle karakterizedir. Bu süreç ana hatlarıyla çiftler tarafından çözüme dair seçeneklerin oluşturulması ve bu seçeneklerin işlevselliğini konuşularak değerlendirilmesidir (Lebow, 2019). Çift terapisine dair yapılan çalışmalar ayrıca sorun çözme becerileri ve iletişim temelli yapılan grup çalışmaları göstermektedir ki çiftlerle, sorun çözme becerilerini ve kurdukları iletişim tarzlarını çalışmak terapinin ve psikoeğitimin sağladığı önemli faydalardandır (Jacobson, 1984; Jacobson ve Folette, 1985; Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Akça Koca ve Yüksel, 2017).

### 2.3.1. Sorun Çözme Becerisi İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar

Evlilik hayatında sorunların çözüme ulaşmasında güçlük yaşandığında ilişkilerin işlevsiz hale gelmesi, boşanmaların ortaya çıkması söz konusudur. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki sorun çözebilme becerisini yeterli algılamayan kişiler sorun çözebilme becerisini yeterli algılayan kişilere göre kriz anlarında daha edilgen olduklarını ve sorunu çözebilme konusunda daha etkisiz kalabildikleri tespit edilmiştir (Bradbury ve Fincham, 1990; Aktaran Güven ve Sevim, 2007).

Çiftler, sorunun olduğu ilişki içerisindeyken mevcut sorunların etkisiyle hem aile hem de arkadaş ilişkilerinde bulundukları sosyal rollerinde, çalışma hayatında, stres düzeyinde, sağlık durumunda sıkıntı yaşandıkları ve intihar fikirlerinin belirginleştiği tespit edilmiştir (Whisman ve Uebelacker, 2006). Bunların yanı sıra ilişkilerinde sorun yaşayan ayrıca depresyon, kaygı ve madde bağımlılığı tedavisi gören çiftlerin tedaviden yarar görme olasılıkları düşmekle beraber yarar sağlandığı takdirde dahi yinelenme durumu ihtimaldir (O'Farrell ve Clements, 2012).

Evlilik sorunları ile depresif semptomlar arasındaki etkileşimi açıklayan Davila, Bradbury, Cohan ve Tochluk (1997) yüksek seviye depresyon yaşayan kadınların partnerlerinin destekleyici tutumuna dair algılarının daha negatif olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla söz konusu tutumlar evlilikte stres düzeyini arttırdığı fark edilmiştir.

Sorunu çözüm noktasında işlevsel olan bireylerin, işlevsel olmayan bireylere göre kaygı düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu, kendilerine daha güven duydukları, duygusal anlamda daha sağlıklı oldukları ve sorumluluklarının bilincinde oldukları saptanmıştır (Heppner, Baumgardner ve Jacson, 1985).

Kurdek'in (1995), 155 çiftin katılımcısı olduğu boylamsal yöntemle çalıştığı araştırmasında çiftlerin, çatışmayı çözme stillerinin evlilik doyum düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre kullanılan çatışma çözüm stillerinin çift arasındaki etkiye bakıldığında, kadınların yaşanan sorun karşısında geri çekilme stiliyle pozisyon aldıklarında partnerlerinin evlilik doyum düzeyinde artma olduğu görülmüştür. Erkeklerin uyum sağlayıcı stil ile pozisyon almalarıyla eşlerinin geri çekilme stilini uygulamaları ve böylelikle evlilik doyum düzeylerinin artmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Markman (1981) tarafından evlilik uyumu üzerine yapılan araştırma sonucuna göre ilişki yaşamında sağlıksız iletişim kalıplarının ve sorun çözme yöntemlerinin ilişki uyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Sorunla baş etme stillerinden olan problem çözüm odaklı olmak, çatışmaya girmek, uyum sağlayıcı olmak, etkin olmayan tartışma gibi tutumlar ile çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyum arasındaki ilişkiye bakıldığında, işlevsel olmayan çatışmaya girme stili kullanan bireylerin ilişki doyumları düzeyinde azalma olduğu

ayrıca sorun çözüm çözebilme becerisine sahip olma, geri çekilme stilinde olma ve uyum sağlayıcı olma tutumlarında bulunan bireylerin ilişkilerindeki doyum düzeyinde artmayı sağladığı tespit edilmiştir (Kurdek, 1994).

Depresyon tanısı almış kişilerin evlilik sorunu yaşamaları olasıdır. Bu sorunlar önemli sorunlar olmaktadır ve kişiler için güç durumları ortaya çıkarmaktadır (Beach ve Gupta, 2013). Bununla birlikte evlilik sorunlarının, depresyon semptomlarıyla birlikte şekil almaktadır. Niceliksel yöntemle çalışan Whisman (2001) 26 kesitsel araştırmada kadınlar ve erkekler için evlilik kalitesi ve depresyon semptomları arasında negatif ilişki tespit etmiştir (Aktaran Beach ve Gupta, 2013).

Graham ve Conoley (2006), 58 evli çifterin katılımcısı olduğu araştırma bulgusuna göre evliliklerine pozitif atıfları olan çiftlerin yaşadıkları stres karşısında düşük seviyede evlilik kalitesi bulunmadığı fakat evliliklerine olumsuz atıfları olan çiftlerin stres karşısında düşük seviyede evlilik kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra evlililiklerine pozitif atıfları olan çiftlerin yaşadıkları stresli durumlarla baş edebilme ve stresli durumlara çözüm üretebilme becerisine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

## 2.4. Benliğin Ayrımlaşması

### 2.4.1. Benlik

Benlik, psikolojik ve evrensel bir kavramdır. Ancak yine de çeşitli kültürler arasında birbirinden farklı tanımlamaları vardır. (Kağıtçıbaşı, 2019). Geertz (1975), söz konusu çeşitliliği işaret ederek benlik kavramının, Batılı bakış açısıyla oldukça akla yatkın bulunsa dahi farklı kültürlerde benimsenmesi güç bir kavram olabileceğini belirtmektedir. Benlik kavramı ise sınırları net olan, kendine has, kısmi güdüsel ayrıca bilişsel uyumu olan ve duygu, yargı ve eylemin denge halinde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Aktaran Kağıtçıbaşı, 2019).

Eric Erikson benlik kavramının çok fonksiyonlu bir oluşum olarak görmekteyken Freud ise alt benlik (id) ve üst benlik (süper ego) istekleri arasında dengeyi sağlayan işlevi olduğunu ifade etmektedir. Erikson'un bakışıyla benlik kişilik

yapısının özerk ve güçlü olan bir parçasıdır ve temel fonksiyonu kişide kimlik algısını oluşturarak bunu muhafaza etmektedir (Burger, 2006).

### 2.4.2. Benliğin Ayrımlaşması

Benliğin ayrımlaşması kavramı, intrapsişik yaklaşımla kişilerin duygu ve düşüncelerinin birbirinden ayrı olarak farkında olması ve bunları düzenleyebilme ile karakterizedir. Ben pozisyonu alabildiğinin belirtisi olarak, kişiler arası ilişkilerde hem kendi özerkliğini koruyabilmekte hem de diğerleriyle ilişkisini sürdürebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal tepkisellik ve ben poziyonu ayrımlaşmanın intrapsişik alanla ilgiliyken, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ise kişiler arası alan ile ilgilidir (Lampis, 2017). Erken çocukluk döneminde her kişinin kendi aile dinamiğine göre şekillenen ilişki deneyimleri nedeniyle birbirlerinden farklı ayrımlaşma seviyeleri oluşmaktadır. Bireyin bu sürecinde ailesinin kuşaklar arası dengeli ilişki mesafesi, karşılaştığı stresötler ve anne-babanın kaygılarını, ihtiyaçlarını, korkularını ve güvensizliklerini çözümlemede hangi modelde aile içi koalisyon oluşturdukları bireyin ayrımlaşma düzeyini belirlemektedir (Kerr, 1992). Benliğin ayrımlaşması kavramının öncüsü Bowen'e göre benlik ayrımlaşma düzeyi yüksek kişiler, kendi duygu ve düşüncelerinin ayrımında olmasıyla birlikte başkalarından ayrışarak onlarla olan ilişkilerinde var olurlar (Bowen, 1976). Ayrıca ayrımlaşma düzeyinin yüksek oluşunun önemli işaretlerinden birisi ise kişinin aile ve sosyal ilişkilerinde diğer kişilerle çatışmaya, kabul görmemeye ve düşüncelerinin onay almayarak eleştiri almasına dayanıklılık gösterebilir ve bu ilişkileri kişide önemini yitirmez (Haefner, 2014).

Benliğin ayrımlaşması, bireyin aile içindeki duygusal meseleleri objektif şekilde düşünebildiği düzeyin ölçütüdür. Füzyon, benliğin aileden ayrımlaşmasına karışan bir fenomendir. Aile sisteminde gelişen füzyon, sistemde bütünleşmişliğin yani bir diğer ifadeyle ayrışmamış bir aile ego kütlesinin görülmesine yol açmaktadır. Füzyon bütünleşmiş duygusal bir örüntüye neden olur ve dolayısıyla aile ne kadar risk altında veya güvensiz bir durumda olduğunu hissederse, füzyonun gelişme olasılığı da o kadar artar ve bunun beraberinde patolojik bir neticeyle karşılaşma olasılığı da bir o kadar artabilmektedir (Prochaska ve Norcross, 2014). Bowen aile sistemleri terapisinin yapı taşını oluşturan perspektife göre amacı, ilişkide yaşanan sorunlar karşısında hissedilen duyguları ve düşünceleri ayırt edebilme becerisini geliştirerek bu beceriyi sorunlar

karşısında çözüme ulaşabilmek amacında bireylerin kullanabilmesini sağlamaktır (Nichols, 2013). Benliğin ayrımlaşmasına atfedilen anlam, temel olarak kaygılı durumlarla başa çıkma becerisi ile açıklanabilir. Yani, benliğin ayrımlaşması olarak değerlendirilen kavramın, kaygıyla baş edebilme becerisine dair bir yetenek olduğu ifade edilebilir (Murdock ve Gore, 2004; Kerr, 1992). Yüksek düzey ayrımlaşma, bireyin ilişkilerinde "ben pozisyonunu" alabilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla birey düşünce ve duygularının sorumluluğunu alabilmektedir (Tuason ve Friedlander, 2000). Düşük ayrımlaşma düzeyindeki birey ise kaygı içerisindeyken diğer insanlarla olan ilişkilerinde füzyon ya da duygusal kopma yaşama riski söz konusudur (Skowron ve Friedlander, 1998).

Yapılan araştırmalar benliğin ayrımlaşmasının kişilerarası ve psikolojik iyi oluş, depresif semptomlar gibi durumlar üzerinde olduğunu göstermektedir (Skowron ve ark., 2009; Karababa, Mert ve Çetiner, 2018; Hooper ve Doehler, 2011). Çekirdek ailenin duygusal sisteminde temel nokta anne, baba ve çocuğun ilişkisinde oluşan paternlerin sonraki kuşağa aktarılmasıdır (Nazlı, 2018). Eşler arasında çatışmaların yaşanması ile birlikte ilişkilerinde uyumu sağlayamazlar ve sonucunda aile içindeki çocuklarda birtakım ruhsal etkilere, nevrozlardan psikopatolojik unsurlara kadar yansımasını gösterir. Bu nedenle ayrı çalışma konusu olacak kadar önemli bir parçadır (Rabstejnek, 2009). Çekirdek aile üyelerinin oluşturduğu sistemde kaygının oluşmasına zemin yaratan önemli faktör üyelerin oluşturduğu ilişkide füzyonun gelişmesidir (Kerr, 1981; Aktaran Hanımoğlu, 2019).

Ayrımlaşma düzeyi düşük olan ailelerde yetişen çocuklar duygusal olarak tepkisel olduğu görülmektedir ve böylelikle ailesine karşı "aşırı duygusal bağlanma" ya da "duygusal kopma" durumlarından birini geliştirecektir. Bahsedilen durumlardan birine sahip birey kendi evlilik yaşamında da füzyon gelişmesine neden olabilmektedir (Nichols, 2013).

Kuşaklar arası aktarımın etkilerinin en çok yansımasına uğrayan çocuk, ailedeki diğer çocuklara göre en az ayrımlaşma düzeyindedir. Ayrıca çocuğun ayrımlaşma düzeyi kendi anne babasının ayrımlaşma düzeyine göre daha düşük olmaktadır. Bunun devamında kişi aynı düzeyde ayrımlaşmış birisiyle evlenmesi sonucunda gelecek kuşak,

önceki kuşağa göre daha düşük ayrımlaşma düzeyinde olacaktır (Papero, 1990; Aktaran Hanımoğlu, 2019).

Bowen'ın kuramında şizofreninin oluşumuna kadar çocuk semptomlarının birkaç kuşakta yoğunlaşarak devam ettiğini vurgulamaktadır. Nevroz ve şizofreni, normalden akut psikoza kadar gidebilen ruhsal süreçler boyunca farklı pozisyonlarda görülmektedir. Aile paternleri diğer kuşaklarda da kendini göstereceği için çocuklarını üçgenlere bölen her aile bu paterni diğer kuşaklarında da yaşayacaktır (Rabstejnek, 2009).

Benliği yüksek düzeyde ayrımlaşmış kişiler hayatın kaygı yaratan durumları karşısında daha işlevsel tepkiler verirler yani duygusal tepkilerini kontrol edebilseler de insan olmanın olağan parçası olan duyguların yaşanmasına da yer açarlar. Füzyona girmiş oluşması durumunda ise duygusal sistemin kişinin her kararında, adımında, eyleminde temel yönetici olduğu görülmektedir (Rabstejnek, 2009).

Çekirdek ailenin duygusal sisteminde temel nokta anne, baba ve çocuğun ilişkisinde oluşan paternlerin sonraki kuşağa aktarılmasıdır (Nazlı, 2018). Eşler arasında çatışmaların yaşanması ile birlikte ilişkilerinde uyumu sağlayamazlar ve sonucunda aile içindeki çocuklarda birtakım ruhsal etkilere, nevrozlardan psikopatolojik unsurlara kadar yansımasını gösterir. Bu nedenle ayrı çalışma konusu olacak kadar önemli bir parçadır (Rabstejnek, 2009). Çekirdek ailede füzyon düzeyi artmasıyla birlikte kaygı ve ihtimal dengesizlikler ortaya çıkabilmektedir (Kerr, 1981; Aktaran Hanımoğlu, 2019).

Bowen'in teorisine göre ilişkilerde sorun yaşanmasına zemin oluşturan unsur olan duygusal gerilimin ortaya çıkışının sebebi, iç yaşantı ve kişiler arası güç çatışmasının çalışılmasıyla ailede iyileşme sağlanabilmektedir (Mavili Aktaş, 1998). Bowen'a (1975) göre bireyin iki benlikten oluştuğunu söylemektedir. Bunlardan birisinin "tutarlı ben" bir diğerinin ise "yalancı/sahte ben" dir. Tutarlı ben dış faktörlere karşı daha sağlam bir yapıya sahip iken yalancı ben daha dayanaksız bir yapıya sahiptir. Kimi insanlar yaşam sürecinin büyük bölümünde yalancı benliğe hakim olabilmekte zorluk çekebilmektedir ve bu durumda tepkisel olmayı beraberinde getirmektedir (Aktaran Mavili Aktaş, 1998). Kısaca ayrımlaşmış benlik tutarlı benlik olarak tanımlanmaktayken, füzyon halindeki benlik yalancı benlik olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yalancı benliğe sahip kişi, dış faktörlerin beklenti ve arzularına göre harekete

geçer ve kendi arzularının ayırımına varması güçtür (Bowen, 1976). Bu nedenle ait olduğu gruplardaki tezat hallerin kendisi üzerinde yarattığı negatif etkileri tanımlamada zorluk yaşamaktadır. Tutarlı benlik ise gruplarla, yapılarla aidiyet duygusu kursa dahi tezat unsurların farkındadır ve eleştirilerini getirerek akılcı bir tutumla grup içerisinde var olur (Rabstejnek, 2009).

Orta ayrımlaşma düzeyine sahip çiftler, yeteri kadar uyumlu görünseler dahi kaygının arttığı durumda düşük ayrımlaşma düzeyine sahip, füzyon geliştirmiş çiftlerin fonksiyonel özellilerini göstermektedirler (Rabstejnek, 2009).

Benliğin ayrımlaşması, duygusal tepkisellik, "ben" pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört temel boyutla karakterizedir. Duygusal tepkisellik kişinin duyguları düşüncelerine baskın gelerek bireyselleşmenin bastırılmasıdır (Peleg ve Popko, 2002). "Ben" pozisyonu kişinin yaşadığı durumlar karşısında diğerlerinden bağımsız şekilde kendi kararlarını alabilmesi, duygusal kopma kişinin aile yaşantısında çözümleyemediği sorunlar nedeniyle duygusal ilişkisini kesmesi, başkalarına bağımlılık ise kişide hem duygusunun hem de düşüncelerinin birbirine geçerek kişinin kendisine dair benlik algısını oluşturamaması olarak tanımlanmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003). Duygusal kopma, bireyin içinde bulunduğu aile sistemi içerisinde kaygının ve duygusal olarak bağımlı oluşluluğun yüksek olmasıyla oluşmaktadır (Bowen, 1978; Aktaran Hanımoğlu, 2019). Bowen (1976), kendi kök ailesinden duygusal olarak uzaklaşan bireyin aslında kök ailesinin evinden hiç kopamamış birey kadar bağımlı bir ilişkisi olduğundan ve kök ailesinden duygusal olarak kopan kişi kendi evlilik deneyiminde de kaçma davranışını kalıp haline getirebileceğinden bahsetmektedir.

Özetle, düşük düzeyde benlik ayrımlaşması ile yüksek düzeyde kaygı durumu arasında ilişkinin tespit edilmesinden dolayı benliğin ayrımlaşmasının, psikolojik ve sosyal uyum için başat bir gereklilik olduğunu göstermektedir (Peleg ve Yitzhak, 2010).

### 2.4.3. Benliğin Ayrımlaşması İle İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar

Genelleyici bir görüşten uzak durularak, duygusal tepkiselliğin yüksek olduğu aile dinamiğinde bulunan bipolar ve şizofreni tanısı almış bireyler, duygusal tepkiselliğin daha düşük olduğu aile dinamiğinde bulunan bipolar ve şizofreni tanısı

almış bireylere göre yaşamakta oldukları ruhsal sorunların etkilerinin daha belirgin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu durumun, hem ruhsal soruna sahip bireyin hem de ailelerinin işlevselliğine olumsuz yansımaları olmaktadır (Hooley, 2007).

Tayvan'da kültürler arası gerçekleştirilen bir araştırmada ayrımlaşmanın olduğu aile içerisinde olan genç yetişkin kadınların daha yüksek benlik saygısı ve kişiler arası yetkinlik ve daha düşük seviyede depresyonu yordamaktadır. Genç yetişkin erkeklerde ise ayrımlaşmış aile sisteminde yetişen erkeklerin daha yüksek benlik saygısı olduğunu tespit edilmiştir (Yang, 1999).

Skowron'ın (2004) ABD'de yaşayan farklı etnik gruplardan kişileri kapsayan benliğin ayrımlaşma düzeyinin kişiler üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı araştırmada duygularda daha düşük tepkisellik, duygusal kopma ayrıca ilişkilerinde daha az füzyon yaşama durumu ve ben pozisyonu alabilme becerisini psikolojik uyum ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Etkili problem çözebilme becerisini benliğin yüksek düzey ayrımlaşmasıyla ilişkili olduğu ve bunların yanı sıra bireyin "ben pozisyonu" alabilmesi daha etkin sosyal problem çözme becerisi ile de ilişkili bulunmuştur.

Tuason ve Friedlander'in (2000) 306 Filipinli yetişkin bireylerle yaptığı araştırmada yüksek düzey ayrımlaşmaya sahip bireylerin, düşük düzey ayrımlaşmaya sahip bireylere göre daha düşük seviyede kaygı ve genel semptom bulguları görülmektedir. Ayrıca Bowen'ın kuramında desteklediği benliğin ayrımlaşma seviyelerinin kuşaklar arası aktarım yoluyla iletildiği düşüncesini destekleyen bir bulguya ulaşılamadıkları görülmektedir.

Harvey, Cury ve Bray (2001) ise kuşaklar arası ilişkilere dair yaptıkları araştırmalarında bireylerin, anne ve babalarının bireyleşme ve samimiyet düzeylerinden etkilendikleri bulgusu tespit edilmiştir (Aktaran Murdock ve Gore, 2004).

Skowron'ın (2000) 100 katılımcıdan oluşan bunlardan 39'unun ise her iki eşinde oluşturduğu evlilik uyumunda benliğin ayrımlaşmasının rolünü incelediği araştırmaya göre ben pozisyonunu alabilen çiftlerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet duydukları ve az düzeyde ayrımlaşmış bireylerin evliliklerinde yüksek seviyede evlilik sorunları yaşadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bunlarla birlikte Bowen'in benzer ayrımlaşma düzeyindeki bireylerin birbirleriyle evlenme olasılığının yüksek olduğu

düşüncesinin tersi bir bulguya ulaşılmıştır. Araştırma bulgusunda evli çiftlerin ayrımlaşma düzeylerinin benzer olmadığı tespit edilmiştir.

Fişek'e göre (1982) Türk aile yapısının önem verdiği hususlara bakıldığında yakın grup bağlılığı, sorumluluklar ve sadakat gibi faktörler ön plandadır. Buradan yola çıkarak aile sistem teorisi perspektifinden bakıldığında ayrımlaşmamış ilişki sistemini işaret etmektedir. Çekirdek aile yapısında rol farklılaşmalarının yüksek seviyede oluştuğu ancak bireysel ayrımlaşmanın düşük seviyede olduğu fark edilmiştir (Aktaran Hünler ve Gençöz, 2003).

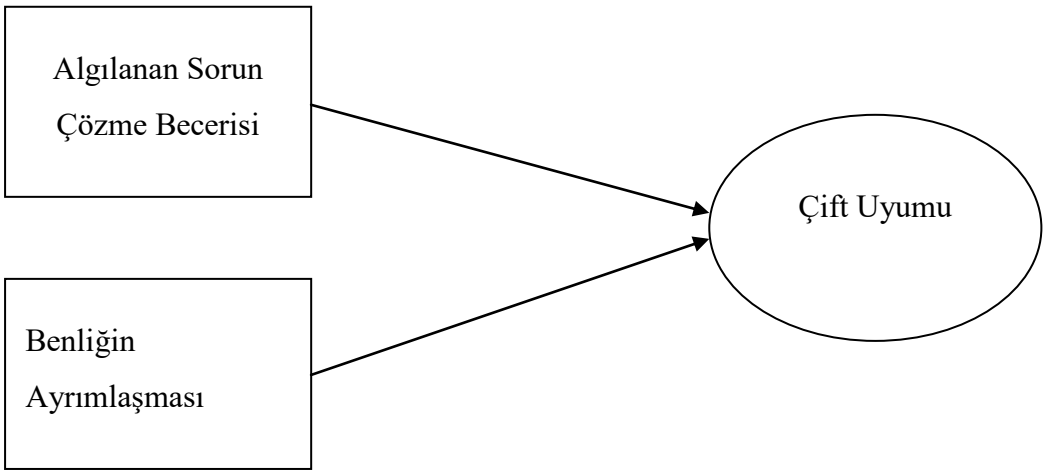
Çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu stres, başa çıkma ve benliğim ayrımlaşması üzerine yapılan araştırmada benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu bireylerin algılanan stres düzeylerinin, benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğu bireylere göre daha fazla olduğu ve psikolojik semptom yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Stres, benlik ayrımlaşması ve psikolojik işlev bozukluğunun birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Stresle baş etme yöntemlerinden reaktif ve baskılayıcı stillerin uygulanması işlevsiz psikolojik belirtiyle ilişkili olduğu ve birbirinden farklı başa çıkma stillerinin benliğin ayrımlaşması ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yansıtıcı başa çıkma stilini uygulanması yüksek düzey benliğin ayrımlaşması ile baskılayıcı ve reaktif başa çıkma stilinin ise düşük düzey ayrımlaşma ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. (Murdock ve Gore, 2004).

Polat ve İlhan'ın (2018) katılımcıların 362 evli kişilerden oluşan araştırma bulgularına göre duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemişken, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve Benliğin Farklılaşması Ölçeği toplam puanı ile duygusal tepkisellik ve başkaları ile iç içe olma ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca benliğin ayrımlaşması, çift uyumu ile depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması ve çift uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmişken, depresyon, kaygı ve stres arasında ise negatif yönlü bir ilişki sonucuna ulaşılmıştır.

# BÖLÜM 3. YÖNTEM

## 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel bir araştırma olmasıyla birlikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2016).




ŞEKİL 1 : ARAŞTIRMA MODELİ

## 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli illerinden katılım sağlayan en az 6 ay süredir evli olan çiftlerden oluşmaktadır. Katılımcılar seçkisiz atama yöntemi ile belirlenmiştir. 23 - 65 yaş aralığında olan 413 katılımcıdan ( 273 kadın ve 140 erkek) oluşmaktadır.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ), Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) ve Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) aracılığıyla veri toplanmıştır.

### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumları, çocuk sayısı, evlilik süresi, gelir durumu, kök aile ile görüşme sıklığı, birlikte yaşadığı kişiler gibi bilgilerin alındığı form araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuştur.

### 3.3.2. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ)

Eşlerin evlilikte karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı (.95), test tekrar test korelasyonu ise (.86) olarak bulunmuştur. Çift Uyum Ölçeği ile olan korelasyonu ise (.61) olduğu tespit edilmiştir (Aktaran Hünler, 2002).

Hünler (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Orijinal formunda 7 dereceli cevaplama seçeneği olan ölçek, 5'li likert tipi ölçeğe dönüştürülmüştür. 9 maddelik ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 en düşük puan ise 9'dur. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin evlilikte sorun çözme becerileri açısından kendisini yeterli olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Pilot çalışmada, ölçeğin tamamı için Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı (.88) olarak elde edilmiştir ve Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği arasındaki korelasyon ise (.51) olarak tespit edilmiştir (Hünler, 2002).

Bu araştırma için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı evlilikte sorun çözme ölçeği için (.91) olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)

Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilerek sonrasında ise Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir. Revize edilmiş olan ölçeğin tamamına

ilişkin Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı (.92); alt ölçeklerden duygusal tepkisellik için (.89), ben pozisyonu alma için (.81), duygusal kopma alt ölçeği için (.84), başkalarıyla iç içe geçme alt ölçeği için (.86) olarak tespit edilmiştir.

Orijinal çalışma 43 maddeden oluşan, dört alt boyuttan oluşan 6 dereceli likert tipi bir ölçektir (Skowron ve Schmitt, 2003). Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğe ait yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek maddelerinden 26 tanesi ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 20 madde kullanılarak Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği Türkçe olarak oluşturulmuştur.

Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık olmak üzere ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır ve 6 dereceli likert bir ölçektir. Ölçekte bulunan 20 maddenin toplamıyla "Toplam Benliğin Ayrımlaşması" puanını elde edilmektedir. Alt boyutların toplamıyla ise her alt boyuta ait benliğin ayrımlaşması puanı elde edilmektedir. Böylelikle ölçekten alınan puanın yüksekliği benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini belirlemektedir.

Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı (.81); alt ölçeklerden duygusal tepkisellik için (.78), ben pozisyonu alma için (.75), duygusal kopma için (.74) ve başkaları ile iç içe geçme için (.77) bulunmuştur (Işık ve Bulduk, 2015).

Bu araştırma için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı duygusal tepkisellik için (.72), ben pozisyonu için (.68), duygusal kopma için (.66), başkalarına bağımlılık için (.73), benliğin ayrımlaşması toplam puanı için (.80) bulunmuştur.

### 3.3.4. Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Çift Uyum Ölçeği (DAS – Dyadic Adjustment Scale) evli ve evli olmayan bireylerin çift uyumunu ölçmek amacı ile Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal çalışmada Spanier (1976) ölçeklere ait güvenirlik katsayıları sırası ile çift fikir birliği için (.90), çift doyumu için (.94), çift bağlılığı için (.86) ve duygusal ifade için (.73) olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı ise (.96) bulunmuştur.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmasına dair güvenirlik ve geçerlik çalışmaları ise Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fışıloğlu ve Demir (2000), Çift Uyum Ölçeği ile Evlilik Uyum Ölçeği (Locke - Wallece Marital Adjustment Test) arasındaki korelasyonun (.82) olduğu tespitinde bulunmuşlardır.

Çift uyum ölçeği 32 maddeden oluşmaktadır ve bunlar 5 dereceli, 6 dereceli ve 7 dereceli likert tipi bir ölçek olmasın yanı sıra cevapları "evet" ya da "hayır" olarak verilecek 2 soruyu da içermektedir. Ölçek çift doyumu, çift fikir birliği, çift bağlılığı ve duygusal ifade olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 0 ve en yüksek puan 151'dir. Toplam puandaki yükselme evlilikteki çift toplam uyumunu göstermektedir. Bu çalışmada Çift Uyum Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmasında Cronbach's alfa katsayısı (.92) olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere ait güvenirlik katsayıları ise sırası ile çift fikir birliği için (.75), çift doyumu için (.83), çift bağlılığı için (.75) ve duygusal ifade için (.80) olarak bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Bu araştırma için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı çift uyum ölçeği için (.92) olarak bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Örneklem grubundan, araştırma amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences 25) programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt bayutlarına dair betimsel özelliklerini incelemek amacıyla ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri ayrıca Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizinde, demografik değişkenlerde iki grup sayısına sahip olanlar üzerinde, herhangi bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacı ile bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grup sayına sahip olanlar için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanarak farklılık bulunması halinde hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ise post hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Evlilikte sorun çözme becerisi, benliğin ayrımlaşması ve çift uyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt boyutlarının çift uyumuna etkisini incelemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde ortak etkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Puanlarının Güvenilirlik ve Normallik Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Cronbach's Alpha (α) | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|
| Evlilikte Sorun Çözme | ,914 | -,973 | 1,024 |
| Duygusal Tepkisellik | ,720 | -,052 | -,564 |
| Ben Pozisyonu | ,681 | -,260 | -,431 |
| Duygusal Kopma | ,666 | -,814 | ,539 |
| Başkalarına Bağımlılık | ,738 | -,815 | ,436 |
| Benliğin Ayrımlaşması Toplam | ,805 | -,402 | -,199 |
| Çift Uyumu | ,922 | -1,110 | 1,837 |

Tablo 1 incelendiğinde, evlilikte sorun çözme ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu (α=,914), benliğin ayrımlaşması ölçeğinde duygusal tepkisellik (α=,720), ben pozisyonu (α=,681), duygual kopma (α=,666), başkalarına bağımlılık (α=,738) alt boyut puanlarının orta düzeyde güvenilir olduğu, toplam ölçek puanının ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu (α=,805), çift uyumu ölçeğinde ise toplam ölçek puanının (α=,922) yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir (Özdamar, 2013). Çarpıklık basıklık değerleri normal dağılımın belirlenmesi amacıyla kullanılmakta olup, bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağılıma uygun olduğu anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo incelendiğinde, tüm ölçek alt boyutlarının ve toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir.

# BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümünde, kullanılan ölçeklerden ve demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

## 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

### 4.1.1. Demografik Bilgilere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 2.** Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

| Cinsiyet | f | % |
|---|---|---|
| Kadın | 273 | 66,1 |
| Erkek | 140 | 33,9 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların %66,1'i kadınlardan, %33,9'u ise erkeklerden oluşmaktadır.

**Tablo 3.** Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı

| Yaş | f | % |
|---|---|---|
| 20-30 yaş | 113 | 27,4 |
| 31-40 yaş | 135 | 32,7 |
| 41-50 yaş | 100 | 24,2 |
| 51 ve üzeri yaş | 65 | 15,7 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 3'de katılımcıların %27,4'ü 20-30 yaş aralığından, 32,7'si 31-40 yaş aralığından, 24,2'si 41-50 yaş aralığından, 15,7'si ise 51 yaş ve üzerinden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Örneklem Grubunun Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

| Eğitim Durumu | f | % |
|---|---|---|
| Lisans öncesi | 110 | 26,6 |
| Lisans | 195 | 47,2 |
| Yüksek Lisans/Doktora | 108 | 26,2 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 4'de katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında %26,6'sının lisans öncesi, %47,2'sinin lisans, %26,2'sinin ise yüksek lisans/doktora grubundan olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Örneklem Grubunun Evlilik Süresine Göre Dağılımı

| Evlilik Süresi | f | % |
|---|---|---|
| İlk 5 yıl | 162 | 39,2 |
| 6-15 yıl | 107 | 25,9 |
| 16-25 yıl | 80 | 19,4 |
| 26 ve üzeri yıl | 64 | 15,5 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 5'e bakıldığında %39,2'sinin evliliklerinde ilk 5 yılın içerisinde olduğu, %25,9'unun 6-15 yılın aralığında olduğu, 19,4'ünün 16-25 yılın aralığında olduğu, 15,5'inin ise 26 ve üzeri süredir evli olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Örneklem Grubunun Tanışma Biçimine Göre Dağılımı

| Tanışma Biçimi | f | % |
|---|---|---|
| Görücü usulü | 51 | 12,3 |
| Tanışarak | 362 | 87,7 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 6'ya bakıldığında katılımcıların %12,3'ünün görücü usulü, %87,7'sinin ise kendilerinin tanıştığı görülmektedir.

**Tablo 7.** Örneklem Grubunun Çocuk Durumuna Göre Dağılımı

| Çocuk Durumu | f | % |
|---|---|---|
| 0 | 108 | 26,2 |
| 1 | 139 | 33,7 |
| 2 ve üzeri | 166 | 40,2 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 7'ye bakıldığında katılımcıların %26,2'sinin 0 çocuğu olduğu, %33,7'sinin 1 çocuğu olduğu ve %40,2'sinin ise 2 ve üzeri sayıda çocuğu olduğu görülmektedir.

**Tablo 8.** Örneklem Grubunun Yaşadıkları Kişilere Göre Dağılımı

| Yaşadıkları Kişiler | f | % |
|---|---|---|
| Çekirdek aile | 403 | 97,6 |
| Geniş aile | 10 | 2,4 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 8'e göre katılımcıların yaşadığı kişilere bakıldığında %97,6'sının çekirdek ailesiyle, %2,4'ünün ise geniş ailesiyle yaşadığı görülmektedir.

**Tablo 9.** Örneklem Grubunun Gelir Düzeyi Dağılımı

| Gelir Düzeyi | f | % |
|---|---|---|
| Düşük | 5 | 1,2 |
| Orta | 335 | 81,1 |
| Yüksek | 73 | 17,7 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 9'a göre katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında %1,2'sinin düşük, %81,1'inin orta, %17,7'sinin ise yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

| Çalışma Durumu | f | % |
|---|---|---|
| Çalışıyor | 320 | 77,5 |
| Çalışmıyor | 93 | 22,5 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 10'a göre katılımcıların 77,5'inin çalıştığı, 22,5'inin çalışmadığı görülmektedir.

**Tablo 11.** Örneklem Grubunun Kök Ailesi İle Görüşme Sıklığına Göre Dağılımı

| Kök Aile Görüşme Sıklığı | f | % |
|---|---|---|
| Günde bir/birkaç kere | 96 | 23,2 |
| Haftada birkaç kere | 133 | 32,2 |
| Ayda birkaç kere | 139 | 33,7 |
| Yılda birkaç kere | 45 | 10,9 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 11'e göre katılımcıların %23,2'sinin kök ailesiyle günde bir/birkaç kere görüştüğü, %32,2'sinin haftada birkaç kere, 32,7'sinin ayda birkaç kere, % 10,9'unun yılda birkaç kere görüştüğü görülmektedir.

**Tablo 12.** Örneklem Grubunun Kök Aile Müdahale Durumuna Göre Dağılımı

| Kök Aile Müdahale Durumu | f | % |
|---|---|---|
| Hiç | 175 | 42,4 |
| Çok az | 149 | 36,1 |
| Biraz fazla | 89 | 21,5 |
| Toplam | 413 | 100,0 |

Tablo 12'ye göre katılımcıların evliliklerinde yaşadığı sorunlara kök ailelerinin %42,4'ünün hiç müdahale etmediği, %36,1'nin çok az, %21,5'inin biraz fazla müdahale ettiği görülmektedir.

### 4.1.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 13.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| **Alt boyut** | **Puan Aralığı** | **X** | **Ss** |
|---|---|---|---|
| Evlilikte Sorun Çözme | 9-45 | 33,96 | 6,96 |
| Duygusal Tepkisellik | 5-30 | 15,71 | 5,09 |
| Ben Pozisyonu | 5-30 | 20,34 | 4,98 |
| Duygusal Kopma | 5-30 | 23,83 | 4,60 |
| Başkalarına Bağımlılık | 5-30 | 22,86 | 4,98 |
| Benliğin Ayrımlaşması Toplam | 20-120 | 82,75 | 13,42 |
| Çift Uyumu | 0-151 | 102,45 | 19,20 |

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılanların evlilikte sorun çözme becerisi düzeylerinin yüksek olduğu, benliğin ayrımlaşmasında duygusal tepkisellik düzeyinin orta seviyede olduğu, ben pozisyonu, duygusal kopma, başklarına bağımlılık ve toplam benliğin ayrımlaşması puanının ise orta düzeyin üzerinde olduğu, çift uyumu ölçeğinde toplam çift uyumu düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

### 4.2. Açıklayıcı İstatistikler

**Tablo 14.** Katılımcıların Çift Uyumunun Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Yaş Grubu | N | X | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | 20-30 yaş | 113 | 110,63 | 14,41 | 3,026 | ,000 | 1>2, 1>3, 1>4, 2>4 |
| | 31-40 yaş | 135 | 102,61 | 20,09 | | | |
| | 41-50 yaş | 100 | 97,66 | 19,06 | | | |
| | 51 ve üzeri yaş | 65 | 95,23 | 19,88 | | | |

Tablo 14 incelendiğinde, toplam çift uyumu düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post hoc Tukey test sonucuna göre 20-30 yaş grubundaki katılımcıların çift uyum düzeyinin 31-40 yaş, 41-50 yaş ile 51 ve üzeri yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 31-40 yaş grubundaki katılımcıların çift uyum düzeyinin 51 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15.** Katılımcıların Çift Uyumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Cinsiyet | N | X | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | Kadın | 273 | 101,68 | 19,64 | -1,125 | ,261 |
| | Erkek | 140 | 103,93 | 18,29 | | |

Tablo 15 incelendiğinde, erkek katılımcıların çift uyumu düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu ancak katılımcıların çift uyumu düzeylerinin cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

**Tablo 16.** Katılımcıların Çift Uyumunun Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Eğitim Durumu | N | X | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | Lisans öncesi | 110 | 97,36 | 22,18 | 5,939 | ,003 | 1<2 |
| | Lisans | 195 | 105,15 | 16,18 | | | |
| | Yüksek Lisans/Doktora | 108 | 102,74 | 20,08 | | | |

Tablo 16 incelendiğinde, araştırmaya katılanların toplam çift uyumu düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post hoc Tukey test sonucuna göre lisans mezunu olan katılımcıların çift uyumu düzeyinin lisans öncesi mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

**Tablo 17.** Katılımcıların Çift Uyumunun Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Evlilik Süresi | N | X | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | İlk 5 yıl | 162 | 109,09 | 14,21 | 13,399 | ,000 | 1>2, 1>3,1>4 |
| | 6-15 yıl | 107 | 101,27 | 21,27 | | | |
| | 16-25 yıl | 80 | 95,79 | 19,66 | | | |
| | 26 ve üzeri yıl | 64 | 95,91 | 20,80 | | | |

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmaya katılanların çift uyumu düzeylerinin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post hoc Tukey test sonucuna göre evlilik süresi ilk 5 yıl olan katılımcıların çift uyum

düzeyinin evlilik süresi 6-15 yıl, 16-25 yıl, 26 ve üzeri yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

**Tablo 18.** Katılımcıların Çift Uyumunun Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Çocuk Sayısı | N | X | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | 0 | 108 | 110,96 | 15,89 | 17,856 | 000 | 1>2, 1>3 |
| | 1 | 139 | 101,90 | 17,77 | | | |
| | 2 ve üzeri | 166 | 97,36 | 20,46 | | | |

Tablo 18 incelendiğinde, araştırmaya katılanların toplam çift uyumu düzeylerinin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post hoc Tukey test sonucuna göre çocuğu olmayan katılımcıların çift uyum düzeyinin 1 ile 2 ve üzeri çocuğu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

**Tablo 19.** Katılımcıların Çift Uyumunun Aile Büyüklerinin Çekirdek Aileyi İlgilendiren Konulara Karışma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Alt boyut | Müdahale Durumu | N | X | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | Hiç | 75 | 106,91 | 18,64 | 11,452 | 000 | 1>3, 2>3 |
| | Çok az | 49 | 101,40 | 17,31 | | | |
| | Biraz fazla | 9 | 95,43 | 21,07 | | | |

Tablo 19 incelendiğinde, araştırmaya katılanların çift uyumu düzeylerinin aile büyüklerinin çekirdek aileyi ilgilendiren konulara karışması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post hoc Tukey test

sonucuna göre ailesi hiç karışmayan katılımcıları çift uyumu düzeyinin ailesi çok az ve biraz fazla karışan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

**Tablo 20.** Katılımcıların Çift Uyumunun Aile Büyükleriyle Görüşme Sıklığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| **Alt boyut** | **Görüşme Sıklığı** | **N** | **X** | **Ss** | **F** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Çift Uyumu | Günde bir/birkaç kere | 86 | 100,52 | 20,63 | ,433 | ,730 |
| | Haftada birkaç kere | 133 | 102,98 | 19,52 | | |
| | Ayda birkaç kere | 139 | 103,23 | 17,67 | | |
| | Yılda birkaç kere | 45 | 102,53 | 19,99 | | |

Tablo 20 incelendiğinde, toplam çift uyumu düzeylerinin katılımcıların aile büyükleri görüşme sıklığına göre farklılaştığı ancak katılımcıların çift uyumu düzeylerinin toplam puanda aile büyükleri ile görüşme sıklıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

**Tablo 21.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi, Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

| | | Duygusal tepkisellik | Ben Pozisyonu | Duygusal kopma | Başkalarına Bağımlılık | Benliğin Ayrımlaşması | Evlilikte Sorun Çözme | Çift Uyumu |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal Tepkisellik | r | - | | | | | | |
| | p | | | | | | | |
| | N | | | | | | | |
| Ben Pozisyonu | r | ,061 | - | | | | | |
| | p | ,217 | | | | | | |
| | N | 413 | | | | | | |
| Duygusal Kopma | r | ,346** | ,128** | - | | | | |
| | p | ,000 | ,009 | | | | | |
| | N | 413 | 413 | | | | | |
| Başkalarına Bağımlılık | r | ,505** | ,296** | ,393** | - | | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | | | | |
| | N | 413 | 413 | 413 | | | | |
| Benliğin Ayrımlaşması | r | ,708** | ,548** | ,667** | ,807** | - | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | |
| | N | 413 | 413 | 413 | 413 | | | |
| Evlilikte Sorun Çözme | r | ,227** | ,313** | ,181** | ,148** | ,319** | - | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,003 | ,000 | | |
| | N | 413 | 413 | 413 | 413 | 413 | | |
| Çift Uyumu | r | ,273** | ,207** | ,308** | ,177** | ,352** | ,728** | - |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 413 | 413 | 413 | 413 | 413 | 413 | |

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

Evlilikte sorun çözme beceri düzeyi ile duygusal tepkisellik arasında (r=,227; p<0,01), ben pozisyonu arasında (r=,313; p<0,01), duygusal kopma arasında (r=,181; p<0,01), başkalarına bağımlılık arasında (r=,148; p<0,01), benliğin ayrımlaşması arasında (r=,319; p<0,01) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Evlilikte sorun çözme beceri düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,728; p<0,01) pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Duygusal tepkisellik düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,273; p<0,01) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Ben pozisyonu düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,207; p<0,01) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Duygusal kopma düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,308; p<0,01) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Başkalarına bağımlılık düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,177; p<0,01) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşması düzeyi ile çift uyumu arasında (r=,352; p<0,01) pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 22.** Katılımcıların Benliğin Ayrımlaşması Alt Boyutlarının Çift Uyumuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

| **Değişken** | **B** | **Std. Hata** | **β** | **t** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 58,141 | 5,766 | | 10,083 | ,000 |
| Duygusal Tepkisellik | ,838 | ,203 | 222 | 4,119 | ,000 |
| Ben Pozisyonu | ,725 | ,185 | ,188 | 3,927 | ,000 |
| Duygusal Kopma | 1,005 | ,210 | ,241 | 4,785 | ,000 |
| Başkalarına Bağımlılık | -,330 | ,220 | -,085 | -1,498 | ,135 |

r=,398; $r^2$=,159; F(4, 408)=19,214; p=,000

Tablo 22 incelendiğinde, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının çift uyumu ölçeği toplam puanındaki değişimin %15,9'unu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı ($r^2$=,159; p<0,01). Alt boyutlar bazında incelendiğinde, β değerine göre en büyük etkinin sırasıyla duygusal kopma, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında olduğu görülmektedir. Alt boyutlardan duygusal tepkisellik (β=,222; p<0,05), ben pozisyonu (β=,188; p<0,05) ve duygusal kopma

(β=,241; p<0,05) anlamlı düzeyde etkiye sahipken, başkalarına bağımlılık (β=-,085; p>0,05) anlamlı bir etkiye sahip değildir.

**Tablo 23.** Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisinin ve Benliğin Ayrımlaşmasının Çift Uyumuna Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

| **Model** | **Değişken** | **B** | **Std. Hata** | **β** | **t** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Model 1 | Sabit | 34,225 | 3,231 | | 10,593 | ,000 |
| | Evlilikte Sorun Çözme | 2,009 | ,093 | ,728 | 21,554 | ,000 |
| | r=,728; $r^2$=,531; F(1, 411)=464,571; p=,000 | | | | | |
| Model 2 | Sabit | 60,815 | 5,540 | | 10,978 | ,000 |
| | Benliğin Ayrımlaşması | ,503 | ,066 | ,352 | 7,613 | ,000 |
| | r=,352; $r^2$=,124; F(1, 411)=57,954; p=,000 | | | | | |
| Model 3 | Sabit | 22,491 | 4,446 | | 5,059 | ,000 |
| | Evlilikte Sorun Çözme | 1,892 | ,097 | ,686 | 19,548 | ,000 |
| | Benliğin Ayrımlaşması | ,190 | ,050 | ,133 | 3,776 | ,000 |
| | r=,739; $r^2$=,546; F(2, 410)=246,911; p=,000 | | | | | |

Tablo 23 incelendiğinde çift uyumu ölçeğinin, evlilikte sorun çözme ve benlik ayrımlaşması tarafından ne düzeyde etkilendiğini inceleyen 3 farklı modelin analiz edildiği görülmektedir. Model 1'de evlilikte sorun becerisinin toplam çift uyumuna etkisi, model 2'de toplam benlik ayrımlaşmasının çift uyumuna etkisi, model 3'de ise evlilikte sorun çözme ve benlik ayrımlaşmasının çift uyumuna ortak etkisi incelenmiştir. Model 1 incelendiğinde, evlilikte sorun çözme becerisinin toplam çift uyumuna etkisinin %53,1 ve anlamlı olduğu ($r^2$=,531; p<0,01), model 2 incelendiğinde benliğin ayrımlaşmasının çift uyumuna etkisinin %12,4 ve anlamlı olduğu ($r^2$=,124; p<0,01), model 3 incelendiğinde evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının

toplam çift uyumuna ortak etkisinin %54,6 ve anlamlı olduğu ($r^2$=,546; p<0,01) görülmektedir. Modeller arasındaki etkiler incelendiğinde evlilikte sorun çözme becerisinin benliğin ayrımlaşmasına göre daha yüksek oranda etkisi olduğu, evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının ortak etkisinin evlilikte sorun çözme becerisinin tek başına etkisinden fazla olduğu görülmektedir. Model 3'deki β değerleri incelendiğinde evlilikte sorun çözme becerisinin etkisinin benliğin ayrımlaşmasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

# BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE YORUMLAR

## 5.1. Çift Uyumunun Demografik Özelliklere Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Aile ve çift yaşamını anlamada demografik bilgiler önemli bilgiler sağlamaktadır. Demografik bilgiler, dolayısıyla ailelerin ve çiftlerin yaşam durumlarına dair algıları hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir (Fincham ve Beach, 2010).

### 5.1.1. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumunun yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların çift uyumu düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 20-30 yaş grubundaki katılımcıların çift uyum düzeyleri 31-40 yaş, 41-50 yaş ile 51 ve üzeri yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca 31-40 yaş grubundaki katılımcıların çift uyum düzeyinin ise 51 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgusunu diğer araştırmalar da desteklemektedir. Aktaş'ın (2009) 26-55 yaş aralığında bulunan ve 110 kadın 110 erkek katılımcıdan oluşan evlilik uyumu üzerine çalıştığı araştırmaya göre çiftlerin yaşı ilerledikçe çift uyumlarında azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Demiray'ın (2006) 20-30 yaş, 31-41 yaş ve 42-52 yaş gruplarından oluşan 51 evli çiftin katılımcısı olduğu evlilik uyumunu demografik değişkenlere göre incelediği araştırmasında 20-30 yaş grubundaki bireylerin evlilik uyum düzeyleri diğer gruplardan yüksek düzeyde olduğu ayrıca 31-41 yaş aralığındaki bireylerin evlilik uyumunun diğer gruplardan düşük düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kafkaslı'nın (2019) 282 kadın ve 155 erkek katılımcıdan oluşan araştırmasının bulgularına göre yaşın artmasıyla birlikte evlilikte doyumun azalmaktadır.

Yaş ilerledikçe çift uyum düzeyinin düşmesi yaşam sorumluluklarının artmasıyla beraber ekonomik yükün de (çocukların eğitim ve sosyal yaşam ihtiyaçları) artmasıyla açıklanabilir olduğu düşünülmektedir.

Bazı araştırma bulguları ise bu araştırmanın bulgusunu desteklememektedir. Yaş ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Dença, 2016; Fışıloğlu, 1992; Turanlı, 2010).

### 5.1.2. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların çift uyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Çift uyumu ve cinsiyet arasında farklılaşma olup olmadığına bakan birçok araştırmanın bu araştırma bulgusuyla aynı neticeye ulaştıkları görülmektedir (Şendil ve Korkut, 2012; Fidanoğlu, 2007; Özden Yıldırım, 2019; Kalkan, 2002; Aktaş, 2009; Çelik ve Tümkaya, 2012; Fışıloğlu, 1992; Turanlı, 2010, Şengül Öner, 2013, Luckey, 1966).

Tutarel Kışlak ve Çabukça'nın (2002) 75 kadın 75 erkek katılımcı ile demografik değişkenler ve evlilik uyumu arasında fark olup olmadığına baktığı araştırma bulgusuna göre cinsiyetin evlilik uyumunu yordamadığı tespit edilmiştir.

Yapılan bazı araştırmaların ise bu bulguyu desteklemediği görülmektedir. İlericiler Karpuz'un (2015) 80 kadın ve 80 erkek katılımcıdan oluşan araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların evlilik uyumları, kadın katılımcıların evlilik uyumlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı sonuç Çakır'ın (2008) çalıştığı 534 evli bireylerden oluşan araştırma bulgusunda da görülmektedir. Edinilen bu bulgu ise kadınların hem ev hem de iş hayatında ve çocuk bakımında aynı anda rol alması ayrıca kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal iletişime ihtiyaç duyması ve kimi erkeklerin bunu eşlerine sağlayamamasına dayandırılmaktadır.

Yapılan bu araştırmada cinsiyet ile çift uyumu arasında anlamlı bir fark bulunmaması ise artık eşlerin her ikisinin de çalışma hayatında bulunması ev işleri, çocuk bakımı ve yaşam karşısında çeşitli durumların sorumluluklarını beraber paylaşmaları sebebiyle olduğu düşünülmektedir. Sorumlulukları beraber paylaşmaları sayesinde evlilik yaşamı çiftlerden birine daha yorucu bir alan haline gelmemektedir.

### 5.1.3. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumunun eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların çift uyumu düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisans mezunu olan katılımcıların çift uyumu düzeyinin lisans öncesi mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada edinilen bulguyu literatürdeki çoğu araştırmanın desteklediği görülmektedir. Kamo (1993), Amerikalı (465 erkek ve 457 kadın) ve Japon (427 erkek ve 475 kadın) eşler üzerine çalıştığı karşılaştırmalı araştırmasında eğitim düzeyi düşük olan kişilerin evlilik yaşamında problemler yaşadığını bildirmiştir. Şendil ve Korkut'un (2012), araştırmasında ilkokul mezunu olan kişilerin, lise, lisans ve lisansüstü eğitime sahip olan kişilere göre daha düşük düzeyde çift uyumu bulunduğu tespit edilmiştir. Fışıloğlu (1992) tarafından yapılan araştırmada ise eşlerinde uzmanlık eğitimi bulunanların evlilik uyum düzeylerinin eşleri lise ve lisans mezunu olan bireylerden daha yüksek düzeyde olduğu, eşleri doktora mezunu olanların ise lisans mezunu olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Özden Yıldırım'ın (2019) araştırmasında eğitim durumu üniversite olan bireylerin çift uyum düzeylerinin, eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Turanlı'nın (2010) araştırmasında ise çift uyum düzeyinin eğitim faktörüne göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Birbirinden farklı eğitim gruplarından olan katılımcıların çift uyum düzeyinin benzer olduğu görülmektedir.

Luckey (1966), 2 yıl ile 21 yıl aralığında evli olan 80 evli çift ile yaptığı araştırmasında eğitim durumu ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Eğitim durumunun yükselmesiyle, eşlerin yaşadıkları durumlara çeşitli yönlerden bakabilme becerisi gelişebilmektedir (Çakır, 2008). Hortaçsu (1999), katılımcılarının 130 evli çiftin oluşturduğu ve görüşme yaparak gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre, eğitim durumları yüksek olan bireylerin görücü usulünden ziyade flört ederek evlendiği ve görücü usulü evlenen bireylerin eğitim durumundaki

düşüklük ile daha fazla sayıda çocuk, az düzeyde duygusal yakınlık, kök aileye bağımlılık ve aile içi rollerde katılaşma olduğu görülmüştür. Diğer literatür sonuçları ile bu araştırmanın bulguları beraber düşünüldüğünde eğitim düzeyinin yüksek olmasıyla beraber evlilik yaşamında deneyimlenen durumlara çeşitli yönlerden bakabilmeleri sayesinde sorunlara karşı çözüm odaklı oldukları, birbirini anlayabilmek için etkili iletişim yollarını kullanmaya özen gösterdikleri düşünülebilir. Çift uyumlarının yükselmesi ise bireylerin sahip oldukları bu becerilerle açıklanabilir.

### 5.1.4. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumunun evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların çift uyumu düzeylerinin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evlilik süresi ilk 5 yıl olan katılımcıların çift uyum düzeyinin evlilik süresi 6-15 yıl, 16-25 yıl, 26 ve üzeri yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde bu sonuçları destekler bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Kublay ve Oktan'ın (2015) 452 evli katılımcıdan oluşan araştırmasında 0-5 yıl süredir evli olan bireylerin evlilik uyumları 6-15 ve 16-25 yıl süredir evli olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ayrıca 26-35 yıla kadar olan aralıklarda evlilik yılı arttıkça evlilik uyum düzeyinin düştüğü ve 26-35 süresinde olan evliliklerde ise evlilik uyum düzeyinde yeniden artma yaşandığı ayrıca diğer süreleri kapsayan gruplar arasındaysa anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Evlilik süresi 21 ve üzeri olan evlilik süresine kadar yıl arttıkça evlilik uyum düzeylerinde düşme tespit edilmesiyle beraber 21 yıl ve üzeri süredir evli olan bireylerin evlilik uyumlarında yeniden artma tespit edilmiştir. Evlilik süresi 0-5 yıl süreli olan bireylerin evlilik uyum düzeyleri 6-20 yıl süreli olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Şener ve Terzioğu, 2008). 1-5 yıl süreli evli olan bireylerin çift uyumları 6-10 yıl süreli evli olan bireylerin evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Özden Yıldırım, 2019). Demiray'ın (2006) araştırma bulgularına göre de evlilik uyumunun 10-15 yıl aralığında

azaldığı ve sonrasında evlilik uyumunun yeniden arttığı tespit edilmiştir. Murat (2019), tarafından çalışılan ve katılımcıları 419 (210 kadın, 209 erkek) evli bireylerden oluşan araştırmasına göre evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunda azalma görülmektedir.

Chadler ve Fittro (2002), evlilik sürecinin ilk ve orta evresinde evlilik uyumunda düşüş olduğu tespit edilmiştir. Hayatın orta yaş evresine gelmeleriyle beraber hayatlarına dair birçok unsuru yeniden değerlendikleri ve bunun etkisiyle evlilik uyumunda düşme olduğu düşünülmektedir (Aktaran Özgen, 2019).

Erbil ve Hazer (2018) tarafından yapılan ve çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelendiği, katılımcılarının ise 400 (206 erkek ve 194 kadın) evli bireyden oluşan, evlilik sürelerinin 1 yıldan az, 1-5, 6-10, 11-15 ve 15 yıl ve üzeri olarak gruplandırıldığı araştırmaya göre evlilik uyumunun ilk 5 yılında evlilik uyum düzeyinin 15 yıl üzeri süredir evli olan bireylerden daha yüksek olduğu, evlilik süresinin arttıkça evlilik uyum düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir.

Karney ve Bradbury (1997), Çiftlerin evlilik yaşamına yüksek düzey evlilik memnuniyetiyle başlasalar bile ilk 6 ay içinde dahi önemli bireysel farklıkların bulunduğu fakat yine de ilk 4 yıl evlilik memnuniyetinin yüksek düzeyde olduğu fakat sonrasında ilerleyen yıllarda evlilik memnuniyet düzeyinin azaldığını belirtmişlerdir. Evlilik memnuniyet düzeyindeki yıllar içerisindeki azalmasını ise iş kaybı gibi çeşitli stres yaratan durumlar ve yaşanan ciddi hastalıklar ile açıkladıkları görülmektedir.

Evliliklerinin ilk 5 yılında içinde bulunana bireylerin çift uyum düzeylerinin daha yüksek bulunması çiftlerin çocuğunun olamaması ya da olsa bile sayı olarak az olması ile aynı zamanda evliliğin ilk yılları olması sebebiyle duygu paylaşımlarında daha sık bulundukları düşünülerek romantik yaşamlarına daha fazla yatırım yapmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

### 5.1.5. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumunun çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların çift uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çocuğu olmayan katılımcıların çift uyum düzeyinin 1 ile 2

ve üzeri çocuğu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk sahibi olma ve çift uyumu arasındaki etkiye bakan araştırmalara bakıldığında bu araştırma bulgularını destekleyen sonuçlar olduğu görülmektedir. Özden Yıldırım'ın (2019) çift uyumu üzerine yaptığı araştırma bulgusuna göre çocuk sahibi olan kişilerin çift uyum düzeyinin, çocuk sahibi olmayan kişilere göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir.

Şendil ve Korkut'un (2012) 112 kadın ve 59 erkek olmak üzere 171 katılımcının bulunduğu araştırma bulgusuna göre bireylerin çocuk sayısı arttıkça çift uyumunda azalma olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir.

Bu araştırmanın bulgusunu Şengül Öner'in (2013) 113 evli bireyden oluşan araştrma bulgularına göre evli bireylerin çocuk sayılarına göre evlilik uyumunda anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir.

Twenge, Campbell, Foster'ın (2003) ebeveynlik ve evlilik uyumu üzerine yaptığı meta-analiz çalışmasına göre, ebeveyn olan bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ebeveyn olmayan bireylerin evlilik uyum düzeyine göre daha düşük olduğu ve çocuk sayısının evlilik uyumu üzerindeki etkisine bakıldığında evlilik uyumunda dikkat çekici bir azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sağlıklı ya da sağlıksız tüm romantik ilişkilerde çiftler çocukların getireceği muhtemel mutlulukların ve güçlüklerin farkında olması önemlidir (Twenge, Campbell, Foster, 2003). Çocuk doğumuyla birlikte yalnızca eş ilişkisi değil, üçlü bir ilişki söz konusu olduğundan dolayı alt sistem meydana gelebilmektedir. Böylelikle eşler sadece anne-babalık rollerine ağırlık vererek eş ilişkilerini geri plana koyma, bakım veren olma davranışı geliştirebilmektedirler (İşmen Gazioğlu, 2019).

Çocuk sayısı ve çift uyumu üzerine olan araştırmalar göz önüne alındığında, çocuk sayısı artmasıyla düşen çift uyumu neticeleri çiftler için bir ön yargı oluşturmamasında yarar görülmektedir. Bu noktada çocuk planı yapılmadan önce ilişkide risk teşkil eden durumların çalışılması ya da çocuğun dünyaya gelmesinden sonra eşlerin birbirine destek olması oldukça önemli faktörlerdir. Gjerdingen ve Chaloner (1994)'in annelerin sosyal destek deneyimleri üzerine yaptığı çalışmaya göre,

babaların da anneyle beraber çocuk bakımında eşit seviyede destek vermesi evlilik doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırma bulgusunun aksine çocuk sahibi olma ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Fışıloğlu, 1992; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2000; Demiray, 2006). Her iki sonucu değerlendirdiğimizde görece giderek farklılaşan toplumsal cinsiyet rolleri, evliliğe dair algılar ve beklentilerin bu farklılığı oluşturabileceği düşünülmektedir. Burada bakılması gereken bir diğer konu ise çiftlerin evlendikten ne kadar süre sonra çocuk sahibi olduğu çünkü daha önceki yıllarda çiftler evlilikten kısa bir süre sonra çocuk sahibi olmaktaydı. Ayrıca içinde bulunduğumuz kültürün etkisiyle evlilikten kısa bir süre sonra çocuk sahibi olmak iyi giden bir evliliğin ifadesi olarak görülmekteydi. Bu bağlamda toplumsal yapıya bakıldığında çocuk sahibi olmanın, çift ilişkisinin önüne geçen bir durum olarak görülmediğini söylemek mümkün. Günümüzde ise çiftlerin gerek sosyal yaşama dair gerek mesleki ilerleyişe dair beraber paylaşmak istedikleri çeşitli deneyimler söz konusu. İlerleyen süreçte çocuk sahibi oldukları zaman yaşamlarındaki değişimi çift uyumlarına etki eden bir unsur olarak hissetmeleri olası bir durumdur.

### 5.1.6. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Aile Büyükleri İle Görüşme Sıklığına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumu düzeylerinin aile büyükleri görüşme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna bakıldığında katılımcıların çift uyum düzeylerinin aile büyükleri ile görüşme sıklıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatürde bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırma bulunmaktadır. Tabakcı'nın (2019) çalışmasında kök aile ile görüşme sıklığının, evlilik uyum düzeyi üzerinde etkili bir değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırma bulgusuyla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Demiray (2006)'ın araştırmasına göre kişilerin görüşme sıklığının artması ile evlilik uyum düzeylerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sağlıklı bir aile sisteminin temelini oluşturan önemli hususlardan birisi evli bireylerin öncelikleri, kendi üst kuşağı ile ilişkilerinden ziyade kendi çift ilişkileri olmalıdır. Bunun yanı sıra evli çiftlerin köken aileleriyle yaşadıkları sorunlar, çatışmalar ve çiftlerin özerk oluşluluğu evlilik uyumuna etki ettiği görülmektedir (Marotz Baden ve Cowan, 1987).

Bu araştırma bulgusunda çift uyum düzeyinin görüşme sıklığına göre farklılaşmaması ise çalışmanın pandemi sürecinde gerçekleşmesi nedeniyle aile ziyaretlerinin kısıtlı olması ve görüşmelerin online ortamdan sağlanması ile ölçeklerin verildiği zaman aralığındaki uyum durumlarının yansıtılmış olabileceği düşünülmüştür.

### 5.1.7. Evli Bireylerin Çift Uyumunun Aile Büyüklerinin Çekirdek Aileyi İlgilendiren Konulara Karışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin çift uyumu düzeylerinin aile büyüklerinin çekirdek aileyi ilgilendiren konulara karışması durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonucuna bakıldığında bireylerin çift uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ailesi hiç karışmayan bireylerin çift uyum düzeyi, ailesi çok az ve biraz fazla karışan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bu bulgu ise evli bireylerin yaşamlarına kök ailelerinin karışmamasıyla çift uyumlarının daha yüksek olması kendi kararlarını alabilmeleri, sorunlarına (ilişki, çocuk, içinde bulundukları evrelere dair) kendileri çözüm bulabilmeleri ve böylelikle yaşadıkları durumların geniş alanlara yayılmadan kendi ilişki ve aile yararlarına göre çözüm sağlamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin evlilik yaşamıyla ilgili konulara geniş ailenin müdahahaleci olma durumunun çift uyumuna etkisini araştırmaya dahil eden başka bir çalışmayla karşılaşılmamıştır.

Demografik değişkenlerden tanışma şekli, gelir durumu, çalışma durumu ve bireylerin birlikte yaşadıkları kişiler ile çift uyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin gruplar arası kişi

sayı dağılımları orantısız olması sebebiyle istatistiksel anlamda doğru bir sonuç alınamayacağından dolayı bu bulguların yorumlanması sağlıklı bulunmamıştır.

## 5.2. Araştırma Hipotezlerinin Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum

### 5.2.1. Evlilikte Sorun Çözme ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan analize göre evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile çift uyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak sorun çözme beceri düzeyi yükseldikçe evlilikte çift uyumunun artacağı sonucuna ulaşılmaktadır.

Elde edilen bu bulguyu literatürdeki diğer araştırma sonuçları da desteklemektedir. Vural Batık ve Kalkan'ın (2017) katılımcıların 187 evli bireyden oluşan araştırmasına göre evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Güven ve Sevim'in (2007) katılımların 305 evli bireylerden oluşan araştırmasına göre evlilikte sorun çözme becerileri ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna bakarak eşlerin sorun çözme becerileri düzeylerinin yükselmesi ile evlilik doyumunu etkileyerek yükselteceği düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

Evlilikte sorun çözme düzeyi ile evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ayrıca evlilikte sorun çözme becerisinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Akgün Boylu, 2018).

Özen'in (2006) araştırmasında eşlerin çatışma çözüm stillerinin, evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Eşlerin olumsuz çatışma ve çözüm stilleri, çiftlerin evlilik uyumunu olumsuz bir şekilde yordamaktadır. (Aktaran Demir, 2016).

Herhangi bir sorun alanı belirtmemiş 36 evli çift ile evlilik zenginleştirmesi üzerine yapılan 3-6 saatlik tedavi programı uygulandığı bildirilmiştir. Bu tedavi planı

bilgi alma ve grup tartışmasını içermektedir. Bilgilendirme ve grup tartışmasına katılan çiftlerin cinsel, entelektüel, sosyal yakınlık ve çatışma çözümüne etki ederek evlilik memnuniyetlerinde yükselme tespit edilirken katılmayan çiftlerde yükselme gerçekleşmediği görülmüştür (Worthington, Evortt ve Beverley, 1989).

Kafkaslı (2019), katılımcıları 437 evli bireylerden (282 kadın ve 155 erkek) oluşan araştırma bulgularına göre evlilikte sorun çözme beceri düzeyi arttıkça evlilik doyumunda da artma görülmektedir.

Canel (2007), 10 evli çiftten oluşan grup araştırma sonuçlarına göre evlilikte sorun çözme becerisi geliştirme çalışması sonrası çiftlerin evlilik doyumlarının, uyumlarının ve bununla beraber çiftlerin yakınlık duygularını düzeylerinde yükselme olduğun ve bunların beraberinde ise çiftlerin birbiriyle tartışmalarında, birbirine duydukları öfke duygusunda düşme görülmektedir.

Gerek bu araştırmanın bulguları gerekse diğer araştırma bulguları incelendiğinde, evlilikte bireylerin problem çözme konusunda etkin olmaları ve yaşadıkları sorunlara getirdikleri çözümleri işlevsel algılamaları bireylerin çift uyum düzeylerini etkilediği ve beraberinde çift uyumunun arttığı düşünülmektedir.

### 5.2.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Benliğin ayrımlaşması düzeyi ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan analize göre benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt boyutları ile çift uyumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise duygusal kopma, başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alabilme alt boyutları ile çift uyumu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak benliğin ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe evlilikte çift uyumunun da yükseleceği düşünülmektedir.

Kahraman'ın (2021) katılımcıları 1660 evli kadınlardan oluşan araştırma bulgularına göre benliğin ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe evlilik uyum düzeyi de yükselmektedir. Bunun yanı sıra benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal

tepkisellik, ben pozisyonu alma ve duyusal kopma evlilik uyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamakta olduğu tespit edilirken başkalarına bağımlılık ise evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir.

480 evli çiftin katıldığı benliğin ayrımlaşması ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırma bulgularına göre evlilik ilişki kalitesi ile benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt boyutları ile ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde ise evlilik ilişki kalitesi ile ben pozisyonu alma ve duygusal kesme arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir anlamlı bir ilişki tespit edilirken evlilik ilişki kalitesi ile başkalarıyla iç içe geçme ve duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Kalkan ve Aydoğan, 2018). Benliğin ayrımlaşması ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye bakılan, katılımcıları 173 kişiden (100 kadın ve 73 erkek) oluşan ve 6 ay-15 yıl aralığında evli olan bireylerden oluşan araştırma bulgusuna göre benliğin ayrımlaşma düzeyindeki artış ilişki kalitesinde de artışı sağladığı tespit edilmiştir (Akar, 2019). Yılmaz ve Gündüz (2021), benliğin ayrımlaşma seviyesi yükseldikçe romantik ilişki doyumunun da seviyesinin yükseldiği ve alt boyutlardan duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Polat ve İlhan'ın (2018) yaptığı araştırma bulgularına göre benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu ve aynı şekilde ben pozisyonu alt boyutu ile çift uyumu arasında da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca alt boyutlardan duygusal kopma çift uyumunu negatif yönde ilişki bulunmaktayken, iç içe geçme ve duygusal tepkisellik ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ulu Yalçınkaya (2019), 825 evli kişiden (420 kadın ve 405 erkek) oluşan tarafından yapılan araştırmada benliğin ayrımlaşması arttıkça ilişki doyumunun arttığı ve alt boyutlardan ben pozisyonu alma düzeyi düştükçe ilişki doyumunun da düştüğü, duygusal tepkisellik, duygusal kopma düzeyi yükseldikçe ilişki doyumunun azaldığı tespit edilmiştir.

Peleg (2008), 121 evli bireyin oluşturduğu araştırma bulgusunda yüksek düzey evlilik doyumunu düşük düzey duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve yüksek düzey

ben pozisyonu alabilme ile ilişkili olduğu sonucuyla beraber benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide cinsiyete göre bir farklılık tespit etmiştir. Erkeklerde yüksek ben pozisyonu evlilik doyumunun artmasıyla ilişkiliyken, kadınlarda ise düşük düzeyde duygusal kopmayla ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumun kültürel ve biyolojik farklılıklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kaleta (2014), 220 evli kadından oluşan araştırma bulgusunda benliğin ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun arttığı tespit edilmiştir. Benliğin yüksek düzey ayrımlaşması ise düşük düzey duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe olma ve yüksek düzey ben pozisyonu alabilme durumunu işaret ettiği sonucuna gidilmiştir.

Literatürde yapılan diğer araştırma bulguları incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında paralellik olduğu fakat alt boyutlarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bunun sebebinin ise Lebow'un (2019) belirttiği gibi aile yapılarında hem kültürden kültüre hem de aynı kültüre ait olan alt kültürler arasında bile değişkenlik bulunmasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Gerek bu araştırma sonucu gerek diğer araştırmaların sonucuna bakıldığında bireylerin benlik ayrımlaşması sağlandığında, ilişkilerinde kendi benlik algılarıyla dengeli bir özerkleşme halinde yer aldıklarında yaşadıkları ilişkiyi daha uyumlu olarak değerlendirmektedirler.

### 5.2.3. Benliğin Ayrımlaşması ve Evlilikte Sorun Çözme Arasındaki İlişkiye Dair Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile toplam benliğin ayrımlaşması arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yani buradan kişinin ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe sorun çözme becerisinin de artacağı anlaşılmaktadır. Benliğin ayrımlaşma ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında ise evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık arasında da pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlara bakıldığında benliğin ayrımlaşması algılanan ve sorun çözme becerisi hem yurt dışı hem de yurt içi araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü görülmektedir. Literatürde sorun çözme ve benliğin ayrımlaşması üzerine yapılan diğer araştırmalara bakıldığında bu araştırma bulgusuyla paralel olarak ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe

sorun çözme becerisinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ben pozisyonu alabilme ayrımlaşmış olmanın önemli kriterlerinden birisidir çünkü ben pozisyonu alabilen birey kaygılı durumları ve sorunları iyi yönetebilme, kendi duygu ve düşüncelerinin ayrımına vararak farklı kişilerin duygu ve düşünceleri karşısında da bunları sağlıklı bir şekilde koruyabilme becerileriyle karakterizedir.

Başkalarına bağımlı olmaya yatkın olmak yani füzyon geliştirmek çifterden birinde ya da her ikisinde kaygıya neden olduğundan ilişkilerinde sorunlar çıkmasına yol açmaktadır. Çünkü gelişen füzyon kişinin kendi benliğini koruması önünde bir engel teşkil etmektedir. Bunun devamında ise evlilikte çatışmalar ve sağlıksız üçgenler oluşmaktadır (Peleg, 2008). Bowen'ın kavramlarından birisi olan üçgenleşme, aile ve çift ilişkilerinde yaşanan sorunların deneyimlenme haline etki etmektedir. Sorun ve çatışma yaşamakta olan iki birey bir süre sonra bazı konular üzerine konuşmakta güçlük yaşamaya başlayabilirler. Bunun etkisiyle çiftlerden biri veya ikisi yaşadıkları duyguyu paylaşabilecekleri bir kişiyi ilişkiye dahil edebilmektedirler (Nichols, 2013). Üçgenlerde iki faktör bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan " benliğin ayrımlaşması" diğeri ise "sistem içindeki duygusal gerilim düzeyi". Gerilim düzeyinin yüksek olması halinde sistemde oluşan üçgenlerde de gerilim artacaktır ve bu durum ayrımlaşma düzeyi için de geçerli, ayrımlaşma düzeyi düşük olduğu kadar üçgenlerde gerilimli olacaktır (Ersevim, 2008). Thomas Fogarty (1976), insanların ilişkilerinde yakınlık kurmaya ihtiyacı olduğunu ve bu yakınlığı korumak ve kaygıyla başa çıkabilmek için üçgen oluşturduklarını belirtmektedir (Aktaran Rabstejnek, 2009). Üçgen, kaygıyı azaltmak amacıyla oluşturulmuş olsa da kalıcı hale gelmesiyle ilişkide ki sorunun da kalıcılaşmasına sebep olur ve aile hayatında oluşan sorunlarda sıklıkla üçgenler bulunmaktadır. İlişkiye dahil edilen üçüncü kişi bir süreliğine ilişki içinde bulunursa ve çiftin sorununu çözebilmesine katkı sağlarsa oluşan üçgenin sürekli hale gelmesinin önüne geçilmiş olur. Eğer üçüncü kişi ilişki içerisinde uzun süre kalırsa üçgen ilişkinin özelliklerinden biri haline gelir. Kalıcı hale gelmesi de ilişkinin doğasını tehdit eder (Nichols, 2013).

Boszormenyi-Nagy ve Spark (1973), düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin evliliklerinde daha fazla sorun yaşayabilmektedirler. İlişkilerinde füzyon gelişen çiftlerin birbirlerinin çeşitli durumları karşısında (neşeleri, başarıları, başarısızlıkları, üzüntüleri) kendilerini etken hissederek suçluluk duygusu barındırarak

ilişkilerinden doyum sağlamada güçlük yaşanmasına zemin oluşturabilmektedirler (Aktaran Peleg, 2008).

Sorun çözümünde etkin olmayan davranışların partnerin evlilik yaşamına dair olası sorunları kabul etme ve sorunun çözümüne dair arzusunun da ifadesi olabilmektedir. Cinsiyet ise bu durumun belirleyicisi olarak düşünülebilir (Karney ve Bradbury 1997). Skowron'ın (2000) yaptığı araştırma bulgusuna göre duygusal kopukluk yaşayan kocaların eş seçiminde, duygusal tepkisel olan eşlere yönelme ihtimalinin daha fazla olduğu sonucuna gidilmiştir. Gottman'ın (1994) çalışma sonucuna göre, evlilik yaşamında yaşanılan bir sorunda erkekler kendilerini geri çekilerek daha rahat çözüm ürettiklerini, kadınların ise sorunlar karşısında duygularını daha yoğun deneyimledikleri ve erkekler gibi geri çekilme tutumunda olmamaya yatkın olabilmektedirler (Aktaran Brack, Brack ve Urr, 1994). Buradan edinilen bilgi düşünüldüğünde iki farklı ters yapıya dahil bireylerin bir araya gelmesiyle, erkeğin sorun yaşandığında kendini izole etmesi kadının ise iletişim çabasında kalmasıyla uzun süreçte işlevsel olmasa da tamamlayıcı bir tutum olarak iletişimde kalma halini koruyarak bireylerin bu durumu ilişkiyi sürdürme amacında kullandıkları düşünülebilir.

Ailede sorun çözme becerisi ile sosyal problem çözme becerisi birbirleriyle oldukça ilişkili kavramlar olduğu tespit edilmiştir. Ailedeki sorun çözme beceri düzeyi yükseldikçe bireyin sosyal problem çözme becerisinin yükseldiği görülmektedir (Tiryaki Güven, 2020).

Tiryaki Güven (2020), 425 kişiden oluşan ve aile işlevselliği, benliğin ayrımlaşması, sosyal problem çözme ve psikolojik belirtiler üzerine çalıştığı araştırmasına göre, benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında karşılaştıkları sorunları çözebilme becerisi de yüksektir. Aynı bulgu Skowron'ın (2004) çalışmasında da görülmektedir.

Magami, Abolghasemi ve Niknam (2017), katılımcıları 120 evli ve ilişkilerinde çatışma yaşamakta olan kadınların oluşturduğu araştırma bulgusuna göre evlilik yaşamında sorun yaşayan kadınlarda, benliğin ayrımlaşması aile işlevselliğini yordamaktadır. Yani ulaşılan sonuçlar göstermektedir ki sorun çözebilme, iletişim becerisi, duygusal katılım ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Düşük düzey ayrımlaşmış bireyler yüksek düzey duygusal tepki göstermektedirler ve duygularını yoğun bir şekilde ifade ederek objektif düşünebilmede güçlük yaşarlar. İlişkide olduğu bireyler de bu özelliğe sahipse ilişki sınırları bulanıklaşma riskine girmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). İlişkilerinde duygularını ifade etme noktasında güçlük yaşayan çiftlerin daha yüksek düzeyde bağımlılık geliştirdikleri tespit edilmiştir (Lampis ve ark., 2017). Çiftler ilişkilerinde bir birey olarak, içinde bulunulan durumlarda yaşadıkları duygusal güçlükler karşısında gelişen kaygıyı sağlıklı yönetebilmeleri için çocukluk çağlarından itibaren ayrışmış benlik düzeyine sahip olmaları önemli olduğundan dolayı terapi çalışmalarında bu noktayı çalışmaya dair alan yaratılmalıdır (Lampis, 2015).

Bu araştırmanın sonucu Bowen'ın teorisini destekler niteliktedir. Benliğin ayrımlaşmasıyla kişiler yaşadıkları kaygı uyandıran durumlar karşısında daha az duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme göstererek ve daha fazla ben pozisyonu alabilmesiyle işlevsel ve ilişkilerine yarar sağlayacak çözümler üretebilme becerisine sahip oldukları düşünülebilir.

### 5.2.4. Sorun Çözme Becerisi ile Benliğin Ayrımlaşmasının Çift Uyumu Üzerinde Yordayıcı Rolünün Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan bu araştırmada evlilikte sorun çözme becerisinin çift uyumuna etkisinin %53,1 olduğu, benliğin ayrımlaşmasının çift uyumuna etkisinin %12,4 olduğu, evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının ortak etkisinin ise %54,6 olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte sorun çözme becerisinin çift uyumuna etkisi modele benliğin ayrımlaşması eklenince artmaktadır ancak bu artışın önemli düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının çift uyumu puanındaki değişimin %15,9'unu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı ve alt boyutlar bazında incelendiğinde ise duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma çift uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı fakat başkalarına bağımlılık alt boyutunun çift uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. En büyük etkinin sırasıyla duygusal kopma, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulguların literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Yapılan birçok araştırma benliğin ayrımlaşmasının evlilik uyumunu ve evlilik doyumunu yordadığı bulgusunu desteklemektedir (Rodríguez-González ve ark., 2016; Spencer ve Brown, 2007; Lal ve Bartle-Haring, 2011; Lim ve Jennings, 1996; Skowron & Friedlander, 1998; Timm ve Keiley, 2011; Aryamanesh ve ark., 2012).

Evlilik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalarda görülmektedir ki duygusal kopma ile ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır bunun yanı sıra erkeklerin duygusal kopma yaşama olasılığı kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Luepnitz, 1988; Aktaran Spencer ve Brown, 2007). Düşük düzey duygusal kopukluk yaşayan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu diğer araştırmalar tarafından da desteklenmektedir (Skowron, 2000; Skowron ve Friedlander, 1998; Spencer ve Brown, 2007). Hem yapılan bu araştırmadan hem de literatürdeki diğer araştırma bulgularına bakıldığında bireyler yüksek düzey duygusal kopma yaşamaları çift uyumlarının düşmesine sebep olduğu anlaşılmaktadır.

Polat ve İlhan (2018), benliğin ayrımlaşması alt boyutları ile çift uyumu arasındaki yordayıcılığa baktığında duygusal kopma ve ben pozisyonu alma çift uyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ancak duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının çift uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığını bildirmiştir. Kahraman (2021) ise duygusal kopma ve ben pozisyonu alt boyutlarının evlilik uyumunu daha fazla etki ile yordama gücü olduğunu bildirmiştir.

Lampis'in (2015) 468 İtalyan çiftlerden oluşan araştırmasında ben pozisyonu, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme alt boyutlarının çift uyumunu yordayıcılığına baktığında, duygusal kopmanın çift uyumunu en büyük etki ile yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda yapılan korelasyon çalışmasında ise duygusal tepkisellik düzeyi düşük olan bireylerin ilişkilerinde daha yüksek düzeyde ben pozisyonu alabildikleri ve daha düşük seviyede duygusal kopmaya sahip bireylerin yüksek düzey çift uyumu içinde oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular yapılan bu araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir.

Kurt ve Gündüz'ün (2020) evli, nişanlı olan ve romantik ilişkisi olmayan 1139 katılımcının oluşturduğu araştırma sonucuna göre benliğin ayrımlaşması yüksek düzeyde olan bireylerin daha az düzeyde irrasyonel romantik ilişki inançları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benliğin ayrımlaşması, akılcı olmayan ilişki inançlarını anlamlı

düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, başkalarına bağımlılığın akılcı olmayan ilişki inançlarını anlamlı düzeyde yordadığı fakat duygusal kopma boyutunun anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Böylelikle ilişkide yaşanan sorunlarla daha iyi baş edebildikleri düşünülmektedir. Calatrava ve ark. (2022) yaptıkları araştırma sonucunda yüksek düzey ayrımlaşma seviyesine sahip çiftlerin ilişki kalitelerinin de daha yüksek olduğu bulgusu tespit edilmiştir.

Literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığında bu araştırma bulgusunu destekleyen, evlilikte sorun çözme becerisinin evlilik uyumunun, doyumunun bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşan araştırmalar görülmektedir (Güven ve Sevim, 2007; Hünler ve Gençöz, 2003; Pasch ve Bradbury, 1998; Metts ve Cupach, 1990; Ilfeld, 1980).

Evlilikten alınan doyumun artmasıyla beraber evlilik uyumu da artmaktadır ve evlilik uyumunun artmasıysa bireylerin ruhsal sağlığına olumlu etki etmesiyle stres düzeyleri de düşmektedir (McClure, Loden, 1982; Aktaran Canel, 2007). Montag'ın (1993) çiftlerle yaptığı çalışmaya göre, iletişim becerileri ve sorun çözme becerisi eğitimi verilmesinden sonra ilişki doyumlarının yükseldiği ve evlilikte yaşadıkları uyumsuzluk düzeyinde düşme olduğu tespit edilmiştir (Aktaran Canel, 2007).

Her ilişkinin kendine özgü sorunları mutlaka olacaktır ama yapılan bu araştırmanın ve diğer araştırmaların bulguları birlikte düşünüldüğünde çift uyumunda ve ilişki mutluluğunda önemli olanın unsurun sorun çözme becerisi olduğu görülmektedir. Çiftler sorun çözebilme becerilerine sahip olduklarında, ilişkilerinde ne kadar sorun yaşarlarsa yaşasınlar birbirlerine dair olumlu duygularını ve düşüncelerini yıkıcı etkilere maruz kalmadan koruyabildiklerini düşünmek mümkün. Çiftler sorunlarını sağlıklı bir şekilde çözebildiklerinde ise partneri tarafından düşüncelerinin anlaşıldığını, duygularına yanıt alabildiğini, farklı bakış açılarına rağmen ortak bir düşüncede buluşabildiklerini fark etmeleri, ilişkilerini algılama şekline yansıyarak uyum düzeylerini arttırmakta olduğu düşünülmektedir.

Ayrımlaşma düzeyleri düşük olan bireyler yüksek düzey duygusal tepkisellik yaşayarak yaşanılan durumlar karşısında duygularını işlevsel yönetme yetenekleri güç olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Ayrıca ayrımlaşma düzeyi yüksek bireyler

ilişkilerinde hissettikleri yakınlık duygusu karşında tedirginlik duymazlar bunun etkisiyle ilişkilerinde kaygı yaratıcı durumlar içerisindeyken başkalarına bağımlılık ya da duygusal kopma ile kaygı duygusu arasında düzenleme yapma gereksinimleri önemli düzeyde düşmektedir. Böylelikle bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini ayırabilme becerisiyle çeşitli durumlar karşısında fikirlerini etkin bir şekilde anlatabilmektedir (Skowron ve Schmitt, 2003). Bu araştırma Bowen aile sistemleri teorisini desteklemektedir ve ulaşılan bulguların sonucuna göre benliğin ayrımlaşması ve evlilikte sorun çözme becerisi çift uyumunu yordamaktadır. Evlilikte sorun çözme becerisinin etkisi benliğin ayrımlaşmasının etkisinden daha fazla olsa da modele beraber alındıklarında her ne kadar önemli bir artış olmasa da, evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının ortak etkisinin evlilikte sorun çözme becerisinin tek başına sağladığı etkiden fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin ayrımlaşma düzeyleri yükseldikçe yaşanan sorunlar ve kaygı uyandırıcı durumlar karşısında duygu ve düşüncelerini diğer kişilerden ayırarak, kendi özerkliklerini koruyabilme yetenekleri sayesinde sorunlar karşısında daha az duygusal tepki gösterme, daha az duygusal kopma yaşama ve daha az başkalarına bağımlı olma ile ben pozisyonunu alabilme becerileriyle sorunlara esnek, çeşitli bakış açılarıyla yaklaşabilmelerinin ve işlevsel çözümler oluşturabilmelerinin çift uyumuna etkisi olarak açıklanabilir.

Benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu ve çift uyumu ile evlilikte algılanan sorun çözme becerisi araştırmalarda berber çalışılırken, benliğin ayrımlaşması, evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ve çift uyumu değişkenlerinin beraber incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılacak başka araştırmalarla beraber konuya yeni görüşler kazandırılacağı düşünülmektedir.

# BÖLÜM 6. SONUÇ

## ÖZET

Bu araştırma evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinden, 23 – 65 yaş aralığında en az 6 ay süredir evli olan 413 katılımcı (273 kadın ve 140 erkek) oluşturmaktadır.

Araştırmada katılımcılar seçkisiz atama yöntemi ile belirlenerek katılımcılara çevrimiçi olarak Google Form aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma verileri ise Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ), Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) ve Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeklerden edinilen puanlar ise SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.

Verilerin istatistiksel olarak yorumlanabilmesi amacıyla tek yönlü Anova testi, bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre çift uyumunun yaşa, eğitim durumuna, evlilik süresine, çocuk sahibi olma durumuna, aile büyüklerinin çekirdek aileyi ilgilendiren konulara müdahalesine göre farlılaştığı ancak cinsiyete, tanışma biçimine, gelir düzeyine ve yaşadığı kişilere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çift uyumunun evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşması toplam puanıyla pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu, sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşması toplam puanı ile arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rollerinin olduğu tespit edilmiştir.

## YARGI

Bowen'ın kuramına göre benliğin ayrımlaşması, hem bireylerin hem de bireylerin içinde bulunduğu sistemin kaygı yaratan durumları yönetebilme, devamında karar verebilme ayrıca sistem içinde oluşan ilişkide sağlıklı özerklik ve yakınlık kurabilme becerileriyle karakterizedir. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarından ayırabilmesi, ifade edebilmesi ve sorunların çözümünde alternatif yollar

bulabilmesinin temel gerekliliğidir. Bireyin bu becerilere sahip olması duygusal ilişkilerinde kendilerini daha rahat hissetmektedirler bu sayede duygusal kopma ya da başkalarına bağımlılık geliştirme durumlarının azalmasıyla hissettikleri kaygı düzeyleri de azalmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003). Bu ruhsal süreç ve teori düşünülerek, yapılan araştırmada evlilikte algılnanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu ile ilişkisinin çalışılması amaçlanmıştır.

Araştırmamın hipotezleri ve soruları doğrultusunda yapılan analizler sonucunda ulaşılan yargılar belirtilmiştir.

Çift uyumu bireylerin yaşına, eğitim durumuna, evlilik süresine, çocuk sayısına ve çift ilişkisini ilgilendiren konulara kök ailenin müdahale etme durumuna göre farklılaştığı ancak cinsiyet, kök aile görüşme sıklığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Evlilikte sorun çözme beceri düzeyi ile duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve toplam benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte sorun çözme beceri düzeyi ile çift uyumu arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çift uyumu ile duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Evlilikte sorun çözme becerisinin çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu, benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu, evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşması beraber çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir. Ayrıca evlilikte sorun çözme becerisinin benliğin ayrımlaşmasına göre daha yüksek oranda etkisi olduğu fakat evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrımlaşmasının ortak etkisinin evlilikte sorun çözme becerisinin tek başına olan etkisinden fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları olan duygusal tepkiselliğin, ben pozisyonunun, duygusal kopmanın ve başkalarına bağımlılığın çift uyumu üzerinde yordayıcı rolüne bakıldığında, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma çift

uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı fakat başkalarına bağımlılığın anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Etki sıralaması ise duygusal kopma, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma ve başkalarına bağımlılık olduğu görülmektedir.

## ÖNERİLER

İleriki çalışmalarda Türkiye örneklemi olarak farklı etnik kökene sahip bireylerin belirlenerek çalışılması, benliğin ayrımlaşması alt boyutları ile çift uyumu arasındaki bulguları daha netliğe kavuşturacağı düşünülmektedir. Yurt dışı çalışmalarında farklı kültüre sahip bireylerle araştırma gerçekleştirilmişken Türkiye çalışmalarında bu noktaya yer veren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktada, Türkiye örneklemi için daha açıklayıcı olması adına başka araştırmaların yapılmasının yararlı olacağını göstermektedir.

Benliğin ayrımlaşması, çift uyumu ve evlilikte algılanan sorun çözme becerisi arasındaki bulgulara dair bakış açısını genişletebilecek bir diğer unsurun farklı bağlanma türlerinin modele eklenmesi olabileceği düşünülmektedir. Çünkü kişilerin bağlanma stillerinin belirleyici etkisiyle yaşadıkları sorunlara getirdikleri çözümler ya da bulundukları tutumlar işlevsiz olsa dahi bunun değerlendirme biçimlerinin farklılık göstereceği düşünülmektedir.

Bowen'a göre düşük seviyede ayrımlaşmış bireyler eş olarak düşük seviyede ayrımlaşmış bireyi seçerken, yüksek seviyede ayrımlaşmış bireyler eş olarak yüksek seviyede ayrımlaşmış bireyleri seçmektedir (Skowron, 2000; Aktaran Bowen, 1978). (Rodríguez-González ve ark., 2016, Skowron 2000), araştırmalarında bu hipotezi desteklemeyen bulgulara ulaşmıştır. Bunun yanı sıra (Bartle Haring, 1993; Lim ve Jennings, 1996; Rovers ve ark., 2007), ise araştırmalarında bu hipotezi destekleyen bir neticeye ulaştıkları görülmektedir. Türkiye örneklemi için bu konu üzerine bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle benliğin ayrımlaşması kavramı ile çalışmak isteyen araştırmacılar her iki eşinde araştırmaya katılacağı bir çalışmaya yönelirlerse Türkiye örneklemi adına önemli bir veri olacağı düşünülmektedir. Yurt dışı literatüründe kronik rahatsızlık tanısı almış bireylerin benliğin ayrımlaşması ve ilişki uyumları üzerine yapılan çalışmayla karşılaşılmıştır (Lal ve Bartle-Haring, 2011).

Türkiye örneklemi adına gerçekleştirilmesinin literatüre katkı sağlayacağı fikrine ulaşılmıştır.

Aile, her biri kendine has özellikleri barındıran aile yaşam döngüsünden oluşmaktadır. Söz konusu evreler, kök ailesiyle yaşadığı evden ayrılan genç yetişkin, yeni evli çift olma, küçük çocuklu aile olma, çocukları ergenlik döneminde olan aile ve yaşamın ileri evrelerindeki aileler olmak üzere beş aşamadan oluştuğu görülmektedir (Nichols, 2013). İleride bu araştırma bağlamında yapılması muhtemel diğer araştırmalara, çifterin yaşam döngülerinin de dahil edilmesinin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrışabilmek kişinin hem aile ve çift ilişkilerinin sağlıklı oluşturabilmesini sağlayan hem de bireyin yaşam boyunca karşılaşacağı, deneyimleyeceği yaşam olaylarıyla kurduğu ilişkiyi belirleyen temel koşullardan birisidir. Bu nedenle terapistlerin terapi çalışmalarında bu hususu göz önünde bulundurmaları önemli bulunmaktadır.

## SONUÇLAR

Araştırma hipotezlerine dair edinilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

**H1:** Çift uyumu ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır (H1=Kabul, H0=Red).

**H2:** Benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır (H2=Kabul, H0=Red).

**H3:** Benliğin ayrımlaşması ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır (H3=Kabul, H0=Red).

**H4:** Sorun çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu üzerinde yordayıcı rolü vardır hipotezi doğrulanmıştır (H4=Kabul, H0=Red).

Araştırma sorularına dair ulaşılan sonuçlar aşağıdaki gibidir:

Evli bireylerin çift uyumu düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. 20-30 yaş grubundaki evli bireylerin çift uyumu 31-40 yaş, 41-50 yaş

ile 51 ve üzeri yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ayrıca 31-40 yaş grubundaki evli bireylerin çift uyumunun ise 51 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin çift uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Evli bireylerin çift uyumunun eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisans mezunu olan katılımcıların çift uyumu düzeyinin lisans öncesi mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Evli bireylerin çift uyumunun evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evlilik süresi ilk 5 yıl olan katılımcıların çift uyum düzeyinin evlilik süresi 6-15 yıl, 16-25 yıl, 26 ve üzeri yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Evli bireylerin çift uyumunun çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çocuğu olmayan katılımcıların çift uyum düzeyinin 1 ile 2 ve üzeri çocuğu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Evli bireylerin çift uyumu düzeylerinin aile büyükleri görüşme sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Evli bireylerin çift uyumu düzeylerinin aile büyüklerinin çekirdek aileyi ilgilendiren konulara karışması durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ailesi hiç karışmayan bireylerin çift uyum düzeyi, ailesi çok az ve biraz fazla karışan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

# EK'LER

## EK-1 Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisan Programı gereğince yürütülen bu araştırma Görkem Polat tarafından çalışılmaktadır. Araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Melis Seray Özden Yıldırım'ın danışmanlığında gerçekleştirilecektir. Verdiğiniz yanıtların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Araştırmanın doğru sonuçları vermesi adına içten ve samimi cevaplar vermeniz oldukça önemlidir. Söz konusu ölçeklerin doldurulması 20-25 dakika süreceği ön görülmektedir.

Ölçeklere verilen tüm yanıtlar gizlilik esasına dayalı olarak saklanacak ve bunlar başka kişilerle ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır.

Desteğiniz için teşekkür ederim.

Adı Soyadı:

İmza:

## EK-2 Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki maddeler sizinle ilgili özellikleri elde edebilmek amacıyla sorulmuştur. Lütfen tüm sorulara doğru ve eksiksiz cevap veriniz.

**1)** Yaşınız:

**2)** Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

**3)** Eğitim Durumunuz (lütfen en son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz): İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans/Doktora

**4)** Yaşadığınız Yer:

**5)** Eşinizle kaç yıldır evlisiniz? ……

**6)** Eşinizle nasıl evlendiniz? Görücü Usulü ( ) Ailem Tanıştırdı ( ) Arkadaşlarım Tanıştırdı ( ) Sosyal Medya Aracılığıyla ( ) Sosyal Çevrede Kendimiz Tanıştık ( ) Diğer: …….

**7)** Çocuğunuz var mı? : Var ( ) Yok ( ) Çocuğunuz varsa kaç tane?.....

**8)** Şu anki çalışma durumunuz: Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum ( ) Emekli ( )

**9)** Gelir durumunuz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

**10)** Aile büyükleriniz, çekirdek ailenizi ilgilendiren konulara karışır mı? Hiç ( ) Çok az ( ) Az ( ) Orta derece ( ) Fazla ( ) Çok fazla ( )

**11)** Kimlerle yaşıyorsunuz; Eşimle yaşıyorum ( ) Eşim ve çocuğumla/çocuklarımla yaşıyorum ( ) Eşim, çocuklarım ve aile büyüklerimizle yaşıyorum ( ) İş/Eğitim v.b. sebeple eşimle ayrı şehirlerde yaşıyoruz ( ) Diğer: …….

**12)** Aile büyükleriniz sizinle yaşamıyorsa, onlarla ne sıklıkta görüşürsünüz? (Aile büyükleriniz hayatta değil ise hayatta olduğu zamanı düşünerek cevaplandırınız) Günde birkaç kere ( ) Günde bir kere ( ) 1-2 gün ara ile ( ) Haftada birkaç kere ( ) Ayda birkaç kere ( ) Ailemle görüşmüyorum ( ) Diğer…

## EK-3 Çift Uyumu Ölçeği

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Her zaman anlaşırız | Hemen hemen her zaman anlaşırız | Nadiren anlaşamayız | Sıkça anlaşamayız | Hemen hemen her zaman anlaşamayız | Her zaman anlaşamayız |

**Örnek Maddeler:**

**1)** Anne – baba ya da yakın arkadaşlarla ilişkiler
**2)** Boş zaman ilgi ve uğraşları
**3)** Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Her zaman | Hemen hemen her zaman | Zaman zaman | Ara sıra | Nadiren | Hiçbir zaman |

**Örnek Maddeler:**

**1)** Ne sıklıkla boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?
**2)** Ne sıklıkla siz veya eşiniz evi terk edersiniz?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Her gün | Hemen hemen her gün | Ara sıra | Nadiren | Hiçbir zaman |

**Örnek Madde:**

1) Eşinizi öper misiniz?

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hiçbir zaman | Ayda birden az | Ayda bir ve ya iki defa | Haftada bir veya iki kere | Günde bir defa | Günde birden fazla |

**Örnek Maddeler:**

**1)** Bir iş üzerinde birlikte çalışmak

**2)** Teşvik edici fikir alışverişlerinde bulunmak

| | |
|---|---|
| Evet | Hayır |

**Örnek Madde:**

**1)** Seks için çok yorgun olmak

Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

[ ] Aşırı mutsuz [ ] Oldukça mutsuz [ ] Az mutsuz [ ] Mutlu [ ] Oldukça mutlu [ ] Aşırı mutlu

[ ] Tam anlamıyla mutlu

**EK-4 Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği**

Aşağıda evlilik yaşamınızda karşılaştığınız sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl algıladığınıza ilişkin 9 soru bulunmaktadır. Her sorunun yanında 1'den 5'e kadar derecelendirilmiş sayılar bulunmaktadır. Tüm soruları dikkatlice okuyunuz ve size en uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Her bir soru için tek bir sayı işaretlemeniz gerekmektedir.

| | |
|---|---|
| **1)** Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerilerinizden ne kadar eminsiniz? | Hiç Emin Değil 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok Emin |
| **2)** Çözümleriniz, ilişkideki sorunlarda ne derecede etkilidir? | Çok Etkisiz 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok Etkili |
| **3)** Eşinize bir sorun için, bir çözüm önerme konusunda kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz? | Çok rahatsız 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok rahat |
| **4)** İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur? | Hiç 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok |
| **5)** Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz? | Çok Mutsuz 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok Mutlu |
| **6)** Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar? | Asla 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Her zaman |
| **7)** Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz? | Hiç Memnun Değil 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok Memnun |

| | |
|---|---|
| **8)** Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz? | Çok Rahatsız 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok Rahat |
| **9)** Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz? | Çok Etkisiz 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok etkili |

## EK-5 Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

© 2015 Erkan IŞIK & Sabiha BULDUK

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözükmüyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler. **1**----2----3----4----5----**6**

Hiç Uygun Değil Çok Uygun

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Puanlama: (Altı çizili maddeler tersten hesaplanacaktır)

Duygusal tepkisellik: 8, 11, 15, 17, 18

"Ben" pozisyonu: 6, 10, 12, 13, 19

Duygusal kopma: 1, 3, 4, 7, 16

Başkalarına bağımlılık: 2, 5, 9, 14, 20

Değerlendirme: Ters çevirme işleminden sonra 20 maddenin toplamı "Toplam Benliğin Ayrımlaşması" puanını, alt ölçeklerin toplamı ise her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrımlaşması puanını vermektedir. Puanın yüksekliği, benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

# KAYNAKÇA


Adempira, N. (2020). *Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Uzmanlık tezi. İstanbul: TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi.

Akar, K. (2019). *The role of differentiation of self and attachment anxiety in the association between family of origin functioning and couple relationship quality.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akgün, R. ve Polat Uluocak, G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: Bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Dergisi,* 6(23), 9-22.

Akgün Boylu, Y. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alacahan, O. (2010). Aile birliğini oluşturan faktörler ve işlevleri. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 11(1),* 289-298.

Arslan, C. (2005). *Kişiler arası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aryamanesh, S., Fallahchai, S., Zarei, E. ve Haghighi, H. (2012). Comparison of differentiation among satisfying couples and conflicting couples in Bandar Abbas City. *Journal of Life Science and Biomedicine,* 2(6), 308-314.

Ateş, F. B. (2019). Aile danışmanlığı. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Ed.), *Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı* (1. Basım) içinde (3-37). Ankara: Pegem Akademi.

Ateş, R. (2019). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve "güç" kavramı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) içinde (114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beach, S. R. H. ve Gupta, M. E. (2013). Bir depresyon epizodu bağlamında aile içi geçimsizlik: Fayda ve etki üzerine bir araştırma T. Özakkaş (Ed.), *Aile psikolojisi: Bilimin sanatı* (1. Baskı) içinde (529-553). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Bartle Haring, S. (1993). The degree of similarity of differentiation of self between partners in married and dating couples: Preliminary evidence. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 15(6), 467-484. http://dx.doi.org/10.1007/BF00892293

Bilton, T., Bonnet, K., Jones, P., Lawson, T., Skinner, D., Stanworth, M. ve Webster, A. (2009). *Sosyoloji* (2. Baskı). (K. İnal, Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. P. Guerin (Ed), *Family therapy: Theory and practice*. (pp. 42-90) NewYork: Gardner Press.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004).

Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C. Ve Rodriguez-Gonzalez, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen family systems theory's core construct. *Clinical Psychology Review,* (91), 1-13. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101

Campos, B., Keltner, D., Bech, J. M., Gonzaga, C. G. ve John, O. P. (2007). Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 33(1), 3-16. https://doi.org/10.1177/0146167206293788

Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Chmielewska, M. (2012). Marital quality in the context of interper sonal dependency. *Economics & Sociology*, 5(2), 58–74.

Cole, C. L., Cole, A. L. ve Dean, D. G. (1980). Emotional maturity and marital adjustment: A decade replication. *Journal of Marriage and Family*, 42(3), 533-539. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/351897

Crane, D. R., Allgood, S. M., Larson, J. H. ve Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: A comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and Family*, 52(1), 87-93. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/352841

Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi,* 13(1), 223-238.

Davilla, J., Bradbury, T. N., Cohan, C. L. ve Tochluc, S. (1997). Marital functioning and depressive symptoms: Evidence for a stress generation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 849-861. https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.4.849

Değirmenci, E. ve Demirli, C. (2019). *Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5), 99-116.

Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, E. (2019). *Kültürlerarası evlilik yapanlarda evlilik yaşamı ve çift uyumunun incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Ersevim, İ. (2008). *Aile tedavisi: Örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi.* (1. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). *Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples.* European Journal of Psychological Assessment, 16(3), 214-218.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16- 23.

Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik durumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x

Fişek, O, G. (2018). *İlişki içinde ben: Kültür, aile, bireyselleşme ve psikanalitik arayışlar* (1. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.

Gjerdingen, D. K. ve Chaloner, K. (1994). Mothers' experience with household roles and social support during the first postpartum year. *Women and Health*, 21(4), 57–74. https://doi.org/10.1300/j013v21n04_04

Graham, J. M. ve Coloney, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationships.* 13(2), 231-241.

Griffin J.R, J. M. ve Apostal, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 267-272. https://doi.org/10.1111/J.1752-0606.1993.TB00987.X

Gül, G. (2019). Aile ve evlilik kurumu. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) içinde (20-28). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması.* Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 46-61.

Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835–841. https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257

Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. A theoretical perspective of family concept. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6(2), 142-153. https://doi.org/10.5455/cap.20130625102321

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social behavior and Personality*, 33(4), 313-328. http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hanımoğlu, E. (2019). Aile terapisi ve aile terapisi ile ilgili kuramlar. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Ed.), *Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı* (1. Basım) içinde (69-115). Ankara: Pegem Akademi.

Harrison, M. D. (2003). *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples.* (Unpublished doctoral dissertaiton), Fielding Graduate Institute, USA.

Hollander, S. (2007). *Differentiation of Self and Emerging Adulthood.* (Unpublished doctoral dissertation), Florida International University.

Hooper, L. M. ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly,* 24(1), 71-82. http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2011.559957

Hortaçsu, N. (1999). The first year of family-and couple-initiated marriages of a Turkish sample: A longitudinal investigation. *İnternational Journal of Psychology,* 34(1), 29-41.

Hünler, O. S. (2002). *The effects of religiousness on marital satisfaction and the mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship.* Unpublished Master Dissertation. Middle East Technical University.

Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi,* 18(51), 99-108.

İlericiler Karpuz, H. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İşmen Gazioğlu, E. (2019). Aile yaşam döngüsü. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) içinde (29-47). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Ilfeld, F. W. (1980). Understanding marital stressors the importance of coping style. *The Journal of Nervous and Mental Disease,* 168(6), 375-381. https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00005053-198006000-00010

Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112. doi: 10.1111/jmft.12022

Jacobson, N. S. (1984). A component analysis of behavioral marital therapy: The relative effectiveness of behavior exchange and communication/problem-solving training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 52(2), 295-305. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.52.2.295

Jacobson, N. S. ve Follette, W. C. (1985). Clinical significance of improvement resulting from two behavioral marital therapy components. *Behavior Therapy,* 16(3), 249-262. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7894(85)80013-7

Janicki, D. L., Kamarck, T. W., Gwaltney, C. J. ve Shiffman, S. (2006). Application of ecologial momentary assessment to the study of marital adjustment and social

interactions during daily life. *Journal of Family Psychology,* 20(1), 168-172. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.20.1.168

Kafkaslı, R. (2019). *Evli bireylerde, problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Kültürel psikoloji: *Kültür bağlamında insan ve aile.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde insan ve insanlar* (13. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı. Ç. (2019). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar* (5. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kaleta, K. (2014). Marital satisfaction, differentiation of self and stress perceived by women. *Polskie Forum Psychologiczne,* 19(3), 305-319. 10.14656/PFP20140302

Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships,* 10(4), 551 -568.

Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi,* 19(2), 1235-1248.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. Baskı). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075- 1092.

Kayış, T. (2019). *Evlilik doyumunun sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve problem çözme becerisi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: W.W. Norton & Company.

Kerr, M. E. (1992). Physical illness and the family emotional system: Psoriasis as a model. *Behavioral Medicine,* 18(3), 101-113. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08964289.1992.9936960

Kim, H., Prouty, A. M., Smith, B. D., Ko, M., Wetchler, J. L. ve Oh, J.-E. (2015). Differantiation and healthy family functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 72-85. https://doi.org/10.1111/jmft.12049

Kinnunen, U. ve Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519-532. https://doi.org/10.1002/ejsp.213

Koca, D. A. ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.

Kruse, N. (2007). *The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame and guilt in intimate relationships.* (Unpublished doctoral dissertaiton) Alliant International University, Los Angeles, USA.

Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.

Kumbas, H., Çam, O. ve Keskin, G. (2009). Bir grup ergenin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 29-39.

Kurdek, L. A. (1994). Areas Of Conflict For Gay, Lesbian And Heterosexual Couples: What Couples Argue About Influences Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage And Family*, 56 (4), 923-934. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/353603

Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change In Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. Journal of Marriage and Family, 57(1), 153-164. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/353824

Kurt, A. A. ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 49(1), 28-44. 10.14812/cufej.658628

Lal, A. ve Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 169-181. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00167.x

Lampis, J. (2015). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303-318. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467- 6427.12073

Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency.

*Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10591-017-9403-4

Lebow, J. L. (2019). *Çift ve aile terapisi: Alan ile ilgili bütüncül bir harita* (1. Baskı). (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2019).

Lim, M. ve Jennings, G. H. (1996). Marital satisfaction of healthy differentiated and undifferentiated couples. *The Family Journal,* 4(4), 308-315. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1066480796044004

Magami, T. G., Abolghasemi, A ve Niknam, M. (2017). Investigate the role of differentiation of self in predicted of family function in women with marital conflict. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science,* 6(1), 23-27.

Markman, H. J. (1981). Prediction of marital distress: A 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(5), 760-762. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.49.5.760

Marotz Baden, R. ve Cowan, D. (1987). Mothers-in-law and daughters-in-law: The effects of proximity on conflict and stress. *Family Relations*, 36(4), 385-390. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/584488

Mavili Aktaş, A. (1998). Evlilik danışması. *7. Anadolu psikiyatri günleri: Cinsiyet ve psikiyatri*. İçinde (s.184-201). İstanbul: Akademi Ofset Matbaacılık.

McWhiter, E. H., McWhiter, J. J., McWhiter, B. T. ve McWhiter, A. M. (1993). Family counseling interventions: Understanding family systems and the referral process. *Intervention in School and Clinic*, 28(4), 231-237. https://doi.org/10.1177%2F105345129302800406

Metts, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research,* 17(1), 170-185. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468- 2958.1990.tb00230.x

Miller, R. B., Anderson, S., ve Keala, D. K. (2004). Is Bowen's theory valid? A review of basic research. Jou*rnal of Marital and Family Therapy,* 30(4), 453–466. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Murdock, N. L. ve Gore, P.A. (2004). *Stress, coping and differentiation of self: A test of Bowen theory*. Contemporary Family Therapy: An İnternational Journal, 26, 319-335. https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18

Nazlı, S. (2018). *Aile danışmanlığı* (14. Baskı). İstanbul: Anı Yayıncılık.

Nichols, M. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve ötesi* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

O' Farrell, T. Ve Clements, K. (2012). Review of outcome research on marital and family therapy in treatment for alcoholism. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 122-144. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00242.x

Oktik, N. (2018). Aile ve Toplum: Sosyolojik Yaklaşımlar. N. Oktik ve H. Ü. Reşitoğlu (Ed.), *Aileyi anlamak: Disiplinler arası yaklaşım* (1. Basım) içinde (s. 1-26). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Olson, D. H., Russell, C. S. ve Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: Vl. Theoretical update. *Family Process*, 22(1), 69-83. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1983.00069.x

Olson, D. (2011). FACES IV and the cırcumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*. 37(1), 64-80. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x

Özburun, N. (2018). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 172-188.

Özdamar, K. (2013). *Paket programlar ile istatiksel veri analizi: MINITAB 16-IBM SPSS 21.* Eskişehir: Nisan Kitabevi.

Özden Yıldırım, M. S. (2019). *Evlilikte çift uyumu: gelişimsel açıdan vaka örnekleriyle incelenmesi.* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özden Yıldırım, M. S. (2020). *Aile psikolojisi: Örnek olaylarla güncel konular*. (1. Baskı). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özgen, H. (2019). *Evli kadınlarda duygusal zeka ve evlilik uyumu ilişkisi aile danışmanlığı merkezi örneği.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgüven, İ. E. (2010). *Ailede iletişim ve yaşam.* Ankara: Pdrem Yayınları.

Özuğurlu, K. (2013). Evlilik raporu: Evlilik – aile ve yaşam birlikteliği. (5. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Pasch, L. A. ve Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 66(2), 219-230. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.66.2.219

Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. ve Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction.

*The Family Journal*, 15(4), 359-367. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1066480707303754

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401. http://dx.doi.org/10.1080/01926180701804634

Peleg, O ve Yitzhak, M. (2010). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses?*Contemporary of Family Therapy,* 33(1), 25-36. http://dx.doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, anxiety and physical symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369. http://dx.doi.org/10.1023/A:1015355509866

Pines, A. M. (2017). *Çiftlerde tükenmişlik: Sebepleri ve çözümü* (1. Baskı). (M. Güneş, Çev.). İstanbul: İletişim Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1996).

Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 87-115.

Prochaska, J. O. ve Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi sistemleri. Teoriler ötesi bir çözümleme* (7. Baskı). (Çev. M. Arık, M. Benveniste, Ö. Kaya, B. Baba, R. Çelenk, L. Gaşgil, M. Akçay). İzmit: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2007).

Rabstenjnek, C. V. (2009). Family systems and Murray Bowen theory. 12 Temmuz 2021, http://www.houd.info/bowentheory.pdf.

Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V. ve Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23. http://dx.doi.org/10.1080/01926187.2015.1099415

Rovers, M., Kocum, L., Briscoe-Dimock, S., Myers, P., Cotnam, S., Henry, T., Kwasniewski, E., Shepherd, D. (2007). Choosing a partner of equal differentiation: A new paradigm utilizing similarity and complementary measures. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(3), 1-23. https://doi.org/10.1300/J398v06n03_01

Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.45.3.235

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation self in marital adjustment. Journal *of Counselling Psychology*, 47(2), 229-237. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.47.2.229

Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability andvalidity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Family and Marital Therapy*, 29(2), 209-222. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Skowron, E. A., Holmes, S. E., ve Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111–129. https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1022514306491

Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counselling & Development*, 82(4), 447-456. https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x

Skowron, E. A., Stanley, K. L., ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal, and psychological well-being in young adults. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3–18. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10591-008-9075-1

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/350547

Spencer, B. Ve Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia? A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples. *Family Process*, 46(2), 257-268. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1545-5300.2007.00208.x

Stanley, S. M., Bradbury, T. N. ve Markman,H. J. (2000). Structural flaws in the bridge from basic research on marriage to interventions for couples. *Journal of Marriage and the Family*, 62(1), 256-264. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3737.2000.00256.x

Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(0), 15-34.

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

Tabakcı, Z. (2019). *Farklı etnik kökenden gelen bireylerin evlilik uyumlarının çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Timm, T. M. ve Keiley M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37, 206–223. https://doi.org/10.1080/0092623x.2011.564513

Tiryaki Güven, S. (2020*). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünün incelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuason, M. A. ve Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And others tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology,* 47(1), 27-35. J0.1037//0022-0167.47.J.27

Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tutarel Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi, *Aile ve Toplum Dergisi Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(5), 32-38.

Twenge, M. J., Campbell, K.W. ve Foster, A.C. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta analytic review. *Journal Of Marriage And Family,* 65 (3), 574-583. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x

Ulu Yalçınkaya, A. U. (2019). *Differantiation of self: Examination of the concept in the interplay of stres, life satisfaction and marital satisfaction.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Vural Baltık, M. ve Kalkan M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi,* 6(5), 2630-2646.

Winemiller, D. R. ve Mitchell, M. E. (1994). Development of a coding system for marital problem solving efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 159–164. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967(94)90098-1

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., ve Bruce, M. L. (2006). Longitudinal association between marital dissatisfaction and alcohol use disorders in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 164-167. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.20.1.164

Worthington, J. R., Evertt, L. ve Beverley G. (1989). A component analysis of marriage enrichment: İnformation and treatment modality. *Journal Of Counselling and Development*, 67(10), 555-560.

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

Yang, K. (1999). *The relationships among family Dynamics, interpersonal competence and psychological adjustment in late adolescence and young adulthood: A Taiwanese sample.* Unpublished Doctoral Dissertation, The Ohio State University.

Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, A. (2019). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) içinde (211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkideki doyumun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.