

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

**EŞLER ARASINDA ÖZ-DUYARLIK VE ÇOK BOYUTLU
ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE EVLİLİK YAŞAMI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Xhensila BABASI

İstanbul
Haziran-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EŞLER ARASINDA ÖZ-DUYARLIK VE ÇOK BOYUTLU
ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE EVLİLİK YAŞAMI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Xhensila BABASI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Besra TAŞ

İstanbul
Haziran-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Eşler Arasında Öz-Duyarlık ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ile Evlilik Yaşamı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Khensila BABASI

ÖN SÖZ

Bu akademik çalışmada; Yüksek lisans eğitim ve tez araştırma süresince beni destekleyen ve yol gösteren, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Uygulama aşamasında ankete katılım gösteren katılımcılara, bana destek olan değerli arkadaşlarıma, her daim yüreğimde hissettiğim sevgili babama, anneme ve her zaman yanımda duran sevgili kardeşlerime teşekkür ederim.

Xhensila BABASI

İstanbul-2024

ÖZET

Xhensila BABASI

EŞLER ARASINDA ÖZ-DUYARLIK VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE EVLİLİK YAŞAMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Besra TAŞ

Haziran, 2024 – 73 Sayfa

Bu araştırmada evli bireylerde öz-duyarlık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ile evlilik yaşamı arasındaki ilişkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirmiştir. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilindeki 356 evli çiftten oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde “Öz Duyarlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek” ile “Evlilik Yaşam Ölçeği” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirleyebilmek adına iki değişkenli karşılaştırmalarda normal dağılım gerçekleştiği için t testi, ikiden fazla grubunkarşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre Öz duyarlılık, Algılanan sosyal destek ve Evlilik yaşamı ölçek puan ilişkilerini ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analiz sonucunda negatif yönde olumlu ilişki saptanmıştır. Katılımcıların öz duyarlılık ölçeği azaldıkça algılanan sosyal destek ölçeği ile evlilik yaşam ölçeği puanları da azalmaktadır. Algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutu olan Özel biri, arkadaşlık alt boyutu aile alt boyutu ile evlilik yaşamı ölçeği algılanan sosyal destek ve öz duyarlılık ile pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Algılanan sosyal destek ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarına göre bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların puan ortalamaları erkek katılımcıların ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Özel biri alt boyutu ile cinsiyet değişkeni ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı

değişkenlerin evlilik yaşamı üzerindeki önem sırası; algılanan sosyal destek ve öz duyarlılık şeklindedir. Evlilik yaşamı, algılanan sosyal destek ve öz duyarlılık üzerinde yordayıcı bir etkisi vardır. Algılanan sosyal destek alt boyutları olan aile, arkadaşlık ve özel biri evlilik yaşamı üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Öz Duyarlılık, Algılanan Sosyal Destek, Evlilik, Evlilik Doyumu



ABSTRACT

Xhensila BABASI

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND MULTIDIMENSIONAL PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AMONG SPOUSES AND MARITAL LIFE

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Besra TAŞ

June, 2024 - 73 page

This study aims to examine the relationships between self-compassion, multidimensional perceived social support, and marital life among married individuals. The research employed a correlational survey model. The study group consisted of 356 married couples from Istanbul. Data were obtained using the "Self-Compassion Scale," "Multidimensional Perceived Social Support," and "Marital Life Scale." Two-variable comparisons were conducted using the t-test, while one-way analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons involving more than two groups due to the normal distribution observed among the variables. According to the research findings, a negative yet positive correlation was found through correlation analysis, indicating that as participants' scores on the self-compassion scale decreased, scores on the perceived social support scale and marital life scale also decreased. A significant positive correlation was observed between the "Special Someone" sub-dimension of the perceived social support scale, friendship sub-dimension, family sub-dimension, and marital life scale, as well as perceived social support and self-compassion. Differences were observed in perceived social support scale scores based on gender, with female participants scoring higher on average than male participants. A significant relationship was found between the "Special Someone" sub-dimension and gender, with female participants scoring higher than male participants. According to the standardized regression coefficients, perceived social support and self-compassion are the most important predictors of marital life. Marital life has a predictive

effect on perceived social support and self-compassion. Sub-dimensions of perceived social support, including family, friendship, and "Special Someone," have a predictive effect on marital life.

Keywords: Self-Compassion, Perceived Social Support, Marriage, Marital Satisfaction



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE	8
Öz-Duyarlık, Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Yaşamı	8
2.1.Öz duyarlık.....	8
2.1.1.Öz duyarlık Kuramı	13
2.1.2.Evlenme İşlevinde Öz-Duyarlık	13
2.1.3.Öz-Duyarlık ve İlişki Atıflar.....	16
2.2.Algılanan Sosyal Destek	16
2.2.1. Algılanan Sosyal ve Evlilik Yaşamı	17

2.3.Evlilik Yaşamı.....	17
2.3.1. Evlilik Yaşamını Açıklayan Kuramlar.....	20
2.3.2 . Evlilik Yaşamını Etkileyen Faktörler	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	21
3.1.Araştırmanın Modeli	21
3.2.Çalışma Grubu	23
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.3.2. Öz Duyarlılık Ölçeği	23
3.3.3.Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	24
3.3.4.Evlilik Yaşam Ölçeği.....	25
3.4. Verileri Toplama İşlemi	26
3.5. Verilerin Çözümlemesi	26
3.5. Verilerin Yorumlanması.....	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	21
4.1: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatiksel Değerler.....	27
4.2: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Evlilik Yaşamı Ölçeğindeki Puanların Ortalamaları Arasındaki İlişkiler.....	27
4.3: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	29
4.4: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	30

4.5: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	31
4.6: Öz duyarlılık Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları.....	33
4.7: Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları.....	34
4.8: Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları.....	36
4.9: Öz Duyarlılık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yardanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi.....	37
4.10: Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutlarının Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi.....	38

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA	39
5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma	39
5.2.Araştırmanın Anlattıkları	40
SONUÇ.....	40
KAYNAKÇA	41
EKLER.....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Bireylerin Demografik Özellikleri- 38

Tablo 4.1: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatiksel Değerler -39

Tablo 4.2: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Evlilik Yaşamı Ölçeğindeki Puanların Ortalamaları Arasındaki İlişkiler -40

Tablo 4.3: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu-41

Tablo 4.4: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu-42

Tablo 4.5: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşma Durumu-43

Tablo 4.6: Öz duyarlılık Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları- 44

Tablo 4.7: Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları- 45

Tablo 4.8: Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları- 46

Tablo 4.9: Öz Duyarlılık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi- 47

Tablo 4.10: Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutlarının Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi- 48

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Toplumun oluşmasına katkı sağlayan en önemli unsurlardan biri hiç şüphesiz ailedir. Aile; insanların davranışlarının, duygularının, kimliklerinin gelişimini sağlayan, bir nevi insanı insan yapan özellikleri barındıran bir yapıya sahiptir. Bireyler bulunduğu yerin kültürel ve geleneksel özelliklerine göre aileleri tarafından şekillendirilmektedir. Böylelikle aileye insanların nasıl birer bireyler olacağını belirleyen biçimlendirici gözüyle bakmak yanlış olmayacaktır. Bu yönüyle aileyi değerlendiren Özkan ve Kılıç (2013) ailenin bireyi koruduğunun ve ona destek çıktığının altını çizmişlerdir.

Ailelerin oluşumunu sağlayan veya birlikte yaşayan bireylerin aile olmasını sağlayan unsurlardan biri de evlilik kurumudur. Evlilikle bireyler, aile olmaya adım atmaktadırlar. Bireyler, evlenerek aile kurmakta ve böylelikle kendilerini ve bir anlamda çocuklarını şekillendirecek adımları atmaktadırlar. Evlilik, bireylerin gelişmesini, değişmesini ve bir anlamda kendisiyle yüzleşmesini sağlayan bir özelliğe sahiptir. Bir yakınlık ilişkisi olan evlilik, bireylerin kendilerini görmelerini sağlayan bir ayna işlevi görmektedir. Özellikle günümüzde teknolojinin hayatın hemen her alanında ipleri ele alması dolayısıyla insanlara daha önceden tanık olmadığı duygu çeşitliliğini yaşatmaktadır. Başak (2012: 1) günümüz toplumunda hayatın daha önceki dönemlere göre daha karmaşık hale geldiğini, bireylerin huzura mesafeli olmasını sağlayan kavramlarla mücadele ettiğini belirtir.

Bireylerin kendilerine saygıları anlamına gelen öz duyarlılık, alan yazında öz şefkat olarak da geçmektedir. Öz duyarlılık, bireylerin mükemmellik algısından kurtulmasını içeren bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Başak, 2012: 5). Öz duyarlılık, Neff (2020: 23) tarafından bireylerin aslında kendilerine öteki yakın arkadaşlarına davrandığı gibi, yani değer vererek yaklaşması olarak değerlendirilmektedir. Öz duyarlılık bireylerin kendilerine yatırım yapmalarını içermektedir. Neff (2020: 34) bireylerin kendisi dışındaki insanlara gösterdiği anlayışı, yaklaşımı, hoşgörüyü göz önünde bulundurarak aslında bireyin en çok şefkat göstermesi gereken kişinin kendisi olması

gerektiğine vurgu yapar. Yani bireylerin iyi niyetlerini ilişkide bulunduğu diğer insanlara olduğu gibi kendisine de yöneltmesi gerektiğine vurgu yapar. Böylece öz-duyarlılığın özellikle kişilerin sıkıntılı zaman dilimlerinde kendilerine iyi davranmasını sağlayan bir yönünün bulunduğu söylenebilir.

Bireylerin hayatlarındaki önemli kavramlardan diğeri de sosyal destek algısıdır. Özellikle evli bireylerin hayatın getirdiği zorluklar karşısında sorunlar yaşamaları ve bu sorunları çözecek yöntemlerden biri olarak görülen sosyal destek, olumsuz durumları daha hafif atlatmayı sağlamaktadır. Bireyler sosyal destek algısıyla kendilerini korumaya aldıkları gibi psikolojik anlamda da güçlü olma becerisini sergilemeyi başarmaktadırlar. Bireylerin algıladıkları sosyal destek miktarı, bir anlamda onların yaşamdaki duruşlarına da yansımaktadır. Atbaşı (2022: 13) sosyal destek algısının düşük olduğu bireylerin sorun yaşayabileceğine dikkatleri çekmektedir. Sevindik (2023: 28) de kişilerin sosyal desteğe yönelik algıları ile sosyal destek almaları farklı anlamlara geldiğini dile getirmiştir. Bu bağlamda hem bireylerin sosyal desteğe olan ihtiyaçları hem de çevreleri tarafından onlara sunulan sosyal desteğin evlilik yaşamına bir sonuç olarak yansımaları beklenmektedir.

Öz-duyarlılık ve algılanan sosyal destek miktarları yüksek olan bireylerin, değer verdikleri insanlar kadar kendilerine de hoşgörülü bir tavır takındıkları söylenebilir. Bir anlamda hayata ve diğer insanlara güveni, değer vermeyi içeren bu kavramlar, bireylerin hayatlarına saygılı olmalarını sağlamaktadır. Özellikle sosyal destek algısının yüksek olmasıyla bireylerin olumsuz durumlara, kriz anlarında oluşabilecek olası sıkıntılara, iş ve eşlerle yaşanabilecek sorunlara daha anlayışla yaklaştıkları bilinmektedir. İnsanların bu gibi durumlarda psikolojik sağlık bakımından güçlü olmaları, sosyal destek algısının yüksekliğine bağlıdır denilebilir (Atbaşı, 2022: 25).

Evlilik, bireylerin bir araya gelerek yakınlaştıkları ve paylaşımlar yaptıkları bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yakınlaşma ilk zamanlarda bireylerde karşılıklı olumlu zamanlar yaşamalarını sağlarken ilerleyen zamanlarda sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Bu bakımdan Kılıç (2018: 26) evliliği bir yolculuğa benzeterek bu yolculuklarda zaman zaman durakların olduğunu, zaman

zaman çıkışlar zaman zaman da inişlerin olduğunu dile getirir. Runkel ve Runkel (2000: 23) da evliliğin içinde kırgınlıkların, yakınlaşmaların olduğunu belirtir.

Evliliklerin bünyesinde olumlu ve olumsuz özellikler yer alabilmektedir. Hendrick (2000: 133) evliliklerdeki mutluluğu, hoşnutluğu ilişkilerde doyumunu beraberinde getirdiğine vurgu yapar. Evliliklerdeki doyum üzerine araştırma yapan Tezer (1996) evlilik doyumunu, evlilik yaşamı bağlamında ele almıştır. Bu çalışmada evlilik ilişkilerindeki öz-duyarlık ile algılanan sosyal destek kavramlarının evlilik yaşamı ile ilişkisi üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem durumu

Seligman (2000: 97) evliliğin insan hayatında önemli evrelerden olduğuna vurgu yapar. Evliliğin aynı anda bireyin hem olumlu özellikler yaşayabileceğini hem de sorunların içerisinde yer alan bir ilişkiye yönelebileceğini belirtir. Bireylerin ilişkilerinin hem evlilikten doyuma hem de hoşnutsuzluğa yol açabileceğini birçok evli birey de kendi hayatında deneyimlemektedir. Şenel (2000: 53) evlilik ilişkisinin insan hayatının üçte ikilik bir kısmını oluşturduğu için yaşam şeklinin de bir belirleyicisi olabileceğine dikkatleri çekmektedir.

Evlilik yaşamı -bir anlamda doyum- evli çiftler arasındaki ilişkinin niteliğine bağlıdır. Kılıç (2018: 154) evli çiftler arasındaki içtenliğin önemine dikkat çeker. Buna göre evli bireylerin birbirleriyle olan paylaşımları, birbirlerine olan yaklaşımları ve davranma şekilleri, doyuma ulaşmada oldukça belirleyici özellikler olarak yorumlanabilir. İçtenlikle yaşanan bir ilişkinin evlilikte doyumunu da beraberinde getirdiğini belirtir. Plooy ve Beer (2018) evlilikteki doyumun iletişimle olduğuna vurgu yaparlar. Güven (2017: 18) evliliklerdeki huzurun, güvenin ve doyumun krizlerle de mümkün olacağını dile getirmektedir.

Öz-duyarlık, bireylerdeki olası sıkıntılı durumları, negatif hisleri, olumsuz özellikleri eleştirmekten çok kabullenmeyi ifade etmektedir. Bireyler, olumsuz yönlerini kabullendikleri zaman kaygı yaşama ihtimallerini azaltırken depresyon ve ruminasyon gibi özelliklerden de uzaklaşmış olmaktadır. Bu durum da onların mutlu olmalarını, benliklerine saygılı hale gelmelerini ve yaşamdan doyum almalarını sağlamaktadır (Solak Şimşek, 2019: 34). Neff (2000: 47) öz-duyarlıktan

uzak durulduğu zaman bireylerin aslında kendilerine düşmanlık yaptıklarına vurgu yapar. Sevindik (2023: 49) bireylerin yaşamlarında stresli durumlarla karşılaşabildiğini belirtir. Bu gibi durumlarda etrafındaki kişilerden destek görmeyi beklediklerini böylelikle yaşanan kriz durumlarına farklı bakış açısıyla yaklabileceklerini belirtir. Bundan dolayıdır ki bireylerin algıladıkları sosyal destek, problemlili durumlarda insanları rahatlatıcı özelliğe sahiptir. Öz-duyarlık ve algılanan sosyal desteğin bu özellikleri dikkate alınarak bu çalışma hazırlanmıştır. Bu çalışmada evli bireylerin öz-duyarlık, algıladıkları sosyal destek ve evlilik ilişkisinin getirdiği evlilik doyumunu arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığını belirlemek amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tezin temel amacı, yeterli öz-duyarlık ve algılanan sosyal destek ile bir bireyin evlilik memnuniyetine ulaşip ulaşamayacağını araştırılması olarak belirlenmiştir

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmaktadır:

1. Evlilerin öz-duyarlık seviyelerinin düzeyi nedir?
2. Evlilerin öz-duyarlık düzeyleri cinsiyete, yaşa, evlilik süresine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olup olmamaya, çocuk sayısına ve gelir durumuna göre değişmekte midir?
3. Evlilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyete, yaşa, evlilik süresine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olup olmamaya, çocuk sayısına ve gelir durumuna göre değişmekte midir?
4. Evlilerin evlilik yaşamları cinsiyete, yaşa, evlilik süresine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olup olmamaya, çocuk sayısına ve gelir durumuna göre değişmekte midir?
5. Evlilerin öz-şefkat düzeyleri, çok boyutlu algılanan sosyal destek seviyeleri ve evlilik yaşamları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile, bireylerden genel nüfusa kadar toplumun temel bir unsuru olarak kabul edilir. Psikolojik olarak iyi ve mutlu insanlar, refah toplumlarının oluşturulması ve sürdürülmesi için önemlidir. Mutluluk ve iyi olmayı deneyimleyen evli bireyler, aynı zamanda eşlerini ve çocuklarını da etkiler. Evli yetişkinler kendi aile yapılarını oluşturur ve çocuklarıyla birlikte geleceği şekillendirmeye başlarlar. Bu, bir sonraki nesli şekillendirme anlamına gelir. Araştırmalar, iyi olmayan ebeveynlerin çocuklarının psikolojik ve fiziksel bozukluklar yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu ve suçlara bulaşma olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir (Maybery vd., 2005; Ereş, 2009; Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010). Bu bağlamda, evli çiftler sadece kendi bireyleri olarak değil, aynı zamanda topluluklar için de temel unsurlar olarak kabul edilir. İyi olma çalışmaları ve müdahaleleri, sadece bireyin iyi olması için değil, aynı zamanda sağlıklı bir toplum oluşturmak için temel öneme sahiptir. Evlenme, hem çiftler hem de tüm aile için önemli sonuçları olan bir tür yasal taahhüttür. Evlilik, çiftleri güçlü bir ilişkiye yerleştirmenin yanı sıra bir aile içinde çeşitli ilişki düzeyleri kurar (Benokraitis, 1996). Genel olarak, evli çiftlerin birbirlerine ekonomik sorumluluklarla başa çıkma, cinsel aktivitelere katılma, çocuk doğurma ve yetiştirme gibi çeşitli alanlarda yardımcı olmaları beklenir. Bir ailenin birlik olarak paylaştığı bağ, bir çiftin evlilikte paylaştığı memnuniyet ve uyum düzeyine büyük ölçüde bağlıdır. Bu nedenle, evlilikteki memnuniyet, mevcut çalışmada ilgi odağı olan bir değişkendir, öz duyarlık ve algılanan sosyal destekle birlikte.

Alan yazında yapılan tarama sonrasında bu çalışmada ele alınan değişkenlerin araştırıldığı başka bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bundan dolayı bu araştırmanın aile danışmanlığı alanına katkısının olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmayla ulaşılabilecek veriler, aile danışmanlığı alanında hizmet verecek çalışanlara karşılaştırma imkânı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yine bu çalışmayla ulaşılabilecek verilerle ailelere yönelik farkındalık oluşturulabilir. Aile alanında çalışan danışmanlar ve aileler, bu değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirme imkânına sahip olabileceklerdir.

1.4. Araştırmanın varsayımları

Bu çalışmanın varsayımları şu şekilde düşünülmüştür:

1. Öz Duyarlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Evlilik Yaşam Ölçeğinin bu araştırmada ulaşılmak istenen özellikleri ortaya çıkarabileceği varsayılmıştır.
2. Katılımcıların bu araştırmada kullanılan soruları cevapladıkları zaman kendi evliliklerini düşünerek içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki maddelerde verilmiştir:

1. Bu araştırmayla ulaşılabilecek bilgiler, evli bireylerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
2. Bu çalışmada örneklem grubu İstanbul ilinde yer alan 18 yaş üstü evli bireyleri ile sınırlıdır. Araştırmada verilere ulaşmaya yönelik “Kişisel Bilgi Formu”, “Öz Duyarlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Ölçeği” ve “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ile sınırlı olmaktadır.

1.6. Tanımlar

Öz Duyarlık: Öz-duyarlılık, kendi acısına dokunabilme ve açık olabilme, ondan kaçınmama veya ondan kopmama, kendi acısını hafifletme ve kendini sevgiyle iyileştirme isteği oluşturma sürecini içeren bir çatı terimdir. Öz-duyarlık ayrıca kendi acısına, olumsuz özelliklerine karşı yaklaşım oluşturmaktır. Böylelikle kişi, tecrübelerini diğer insanların da deneyimlediğini düşünebilmektedir (Neff, 2003a: 87).

Algılanan Sosyal Destek: Alınan destek, bireylere doğal olarak verilen yardım ve desteği ifade ederken algılanan destek, bireylerin ihtiyaç durumunda ne kadar yardım ve desteğe sahip olacaklarına dair algılarına işaret eder (Norris ve Kaniasty, 2016).

Evlilik Yaşamı: Hawkins (1968: 164; Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen & Wilson, 1989'dan alıntılanan), evlilik yaşamı" bir eşin, evliliğinin tüm güncel yönlerini düşündüğünde yaşadığı mutluluk, memnuniyet ve zevk hissi olarak tanımlamıştır."

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Özduyarlık Kuramı

Öz-duyarlık, içe doğru yönlendirilmiş bir duyarlık olarak tanımlanabilir. Wispe'ye (1991) göre, bunu kaçınmak veya ondan uzaklaşmak yerine, duyarlık, diğer insanların acısına dokunmak ve onların acılarını hissetme düzeyine ulaşarak onlara karşı iyilik hissetmek ve acılarını hafifletmeye çalışmaktır (Neff, 2003b; Neff & Pommier, 2013). Bu nedenle, kendi acısının ve çektiği acıların farkına varmak ve bunlara iyilik ve anlayışla yaklaşmak, öz-duyarlık olarak adlandırılabilir (Neff, 2003a, 2003b). Tüm insanların kusurları ve hatalarıyla yüzleşmesi kaçınılmazdır çünkü yaş, eğitim ve sosyal statü fark etmeksizin herkesin kişiliklerinin hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Bu eksikliklerin sonucunda, insanlarda içe doğru yönlendirilmiş bir iyilik ve anlayış ihtiyacı ortaya çıkar. Böylece, öz-duyarlık, insanların olumsuz olaylara verdiği sonraki tepkilerde daha belirgin hale gelir.

Neff (2003b), bireylerin kendilerine karşı diğerlerine kıyasla daha katı ve kaba olma eğiliminde olduklarını vurgular. Bireyler, önemli yaşam alanlarında performanslarıyla ilgili yüksek beklentiler belirledikleri için, başarısız olduklarında daha büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Bu tür durumlarda, bireyler, hafif ve anlayışlı oldukları diğer insanlardan farklı olmadıkları için içe doğru yönlendirilmiş bir duyarlık göstermek zorundadırlar (Brown, 1999). Öz-duyarlık, diğerleri kadar değerli olduğunu daha fazla vurgulamaya odaklanır ve bu, bireyleri başarısızlıklarıyla aşırı özdeşleşmeye ve diğerlerinden izole ve ayrılmış hale gelmelerine neden olan öz-acıma'dan farklılaştıran özelliktir (Neff, 2003b). Dolayısıyla, öz-duyarlık, bireylere herhangi bir gelişim şansı getirmeyen sağlıksız bir yaklaşım olan öz-acıma'dan oldukça farklıdır.

Neff'e (2003b) göre, öz-duyarlığın üç unsuru vardır ve bunlar insan davranışları gözlemlendiğinde insanların gösterdiği tepkiler olarak gözlemlenebilir. Bu üç unsur: öz-sevencelik (kendini yargılamaya karşı), paylaşımların bilincinde olma (izolasyona

karşı) ve farkındalıktır (acı veren duygular ve düşüncelere aşırı kimliklenmeye karşı). Kendine nazik olma, Kendine Merhamet'in ilk bileşeni olarak, olumsuz bir durum yaşadktan sonra kendine şefkatli ve anlayışlı olmayı içerir (Neff, 2003b). Mümkünse hataları ve başarısızlıkları düzeltmek için destekleyici bir ortam sunar. Kendini yargılama eğiliminde olanlar, kendine nazik olmanın tersi olarak, soğuk ve yargılayıcı bir şekilde kendilerine acımasız davranırlar, bu da "sadece sırtıp dayan" yaklaşımı olarak tanımlanır (Neff, 2011). Açıkça bu "sadece sırtıp dayan" yaklaşımı, ileriye gitmek için etkinleştirme enerjisini sağlamada başarısız olur veya hataları düzeltmenin bir yolunu bulmada insana katkı sağlamaz.

Paylaşımların bilincinde olma, her insanın kusurları olduğunu ve hatalar yapma eğiliminde olduğunu kabul etmek anlamına gelir (Neff, 2003b; Neff ve Pommier, 2013). Başarısızlıkların herkes için doğal olduğu düşünöldüğünde, bir bireyin yaşadığı herhangi bir başarısızlık, başkalarıyla paylaşılan bir insan deneyimi olarak görölebilir (Neff, 2003b). Bu, insanların başkalarıyla bağlantı kurma hissine sahip olmalarını sağlar. İnsanların, ortak insanlık duygusuyla, olumsuz olaylardan sonra bile diğerleriyle bağlantıda kalabilmesi, kendilerini ayrılmış ve izole hissetmekten kaçınmalarını sağlar.

Farkındalık, mevcut anın farkında olurken olumlu ve olumsuz düşünceleri ve duyguları kabul etmek anlamına gelir (Neff, 2003b). Martin (1997), farkındalığın, düşüncelerin ve duyguların kişinin kendilik algısına etkisi yerine oldukları gibi gözlemlendiği yargılamayan ve kabul edici bir zihinsel durum olduğunu ifade eder (Neff, 2003b; Reyes 2012). Aşırı kimliklenme altındaki bireyler, düşünceleri ve duyguları bütönsel olarak kabul etmekten ve bilinçli farkındalıkla yüzleşmekten kaçındıkları için çatışma yaşarlar. Ancak bu çatışmanın sonucunda, bireyler izolasyon hissi ve kendilerini eleştiriye maruz bırakma durumuyla karşı karşıya kalırlar. Jopling (2000) tarafından belirtildiği gibi, farkındalık, kendine nazik olma ve ortak insanlık duygularının gelişmesine olanak tanıyarak öz eleştiriye azaltır ve öz-anlayışı artırır. Ancak Neff (2003b), bu durumun farkındalığın Kendine Merhamet'in en önemli bileşeni olduğu anlamına gelmediğini vurgulamıştır. Çünkü kendine nazik olma ve ortak insanlık, farkındalık için uygun bir zemin sağlama gücüne sahiptir. Kendine merhamet, olumsuz sonuçlara karşı dirençli bir duygusal

olumlu öz tutum olup bu öz-yargı, izolasyon ve aşırı kimliklenme gibi istenmeyen davranışları sergileyen kişiyi etkilemez (Neff, 2003b). Neff'e (2003b) göre, düşük kendine merhametli bireyler, kötü performansın ardından daha fazla izole olma eğilimindedirler. Performansın altında kalmaya aşırı odaklanmak, ilişkide eşinin ihtiyaçlarını göz ardı etmeye yol açar, bu da kendine merhametli olmanın çiftler arasındaki sağlıklı etkileşimlerle ilişkili olduğunu gösterir. Dahası, kendine merhamet, tüm insanların performansın altında kalma veya hata yapma eğiliminde olduğunu bireylere öğretir. Bu nedenle kendine merhametin anlam dairesine bakıldığında istenmeyen bir durumla karşılaşmanın herkes için kaçınılmaz olduğu gerçeğiyle karşı karşıya kalınır. Sonuç olarak, kendine merhametli bireylerden, eşinin davranışları için daha nazik tutumlar ve daha anlayışlı tavırlar gösterme ihtimalinin artacağı söylenebilir.

Öz-duyarlık, kendisi hakkında düşünme ve hissetme biçiminin yeni bir yolu olarak sunulur ve kendilik saygısıyla karşılaştırıldığında daha sağlıklı bir kendilik durumu olarak önerilir (Neff ve Vonk, 2009). Kendilik saygısı; bir kişinin değerini, kendi yetenekleri ve önemli kabul edilen alanlardaki performansı ile ilişkilendirdiği bir öz değerlendirme (Baumeister, 1993). Cooley'in çalışması (1902), diğerlerinin algılanan değerlendirmelerini kendilik saygısının tanımına önemli bir kaynak olarak görmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Neff, 2011). Yüksek öz-saygı, mutluluk, iyimserlik, motivasyon, depresyon ve anksiyetede azalma olduğunu, böylelikle daha az negatif ruh hali olabileceğini belirtmiştir (Pyszczynski vd., 2004). Öz-saygıyı artırmak amacıyla California Öz-saygıyı Teşvik Etmek için Görev Gücü gibi sosyal müdahale programları uygulanmış olsa da, Swann (1996), öz-saygının zaman içinde artırılmasının zor olduğunu kanıtlamıştır. Çünkü öz-saygı, zamanla değişime dirençlidir. Dahası, yüksek öz-saygı, narsisizm ve bencillikle ilişkilendirilmiştir (Seligman, 1995). Baumeister, Heatherton ve Tice (1993) tarafından yapılan başka bir çalışma, kırılabilir öz-saygıya sahip bireylerin egolarının tehdit edilmesi durumunda saldırgan davranışlar sergilediğini belirtmiştir.

Değerlendirme süreci, doğası gereği öz saygının bir parçasıdır; bu nedenle, sosyal karşılaştırma, bir kişinin kendilik değerini belirleme sürecinin kaçınılmaz bir aşamasıdır (Deci ve Ryan, 1995). Bir birey, bu karşılaştırma sonucunda kendini

değerli veya değersiz olarak tanımlayabilir. Değerli hissetmek istemeyen hisler nedeniyle, birçok kişi olumlu bir sonuç elde etmek için büyük bir baskı hisseder. Bireylerin diğerlerini değerlendirmesi, kişinin kendini diğerlerinden üstün ve tercih edilen olarak görmesi için, diğerlerin negatif özelliklerine odaklanmasına neden olur (Crocker vd., 1987; Tesser, 1999). Yakın ilişkiler bağlamında, kendilik saygısı bireyleri, pozitif özelliklerine odaklanmaya (negatif olanları görmezden gelerek) ve eşlerinin negatif özelliklerine odaklanmaya (pozitif olanları göz ardı ederek) teşvik edebilir. Diğer taraftan, öz-duyarlılık sahibi bireyler diğerleriyle karşılaştırma yapmadıkları için, ortalamanın üzerinde olma baskısı yaşamazlar. Sonuç olarak, kendi pozitif özelliklerine ve eşlerinin negatif özelliklerine odaklanmak zorunda kalmazlar. Bu da çiftler arasında daha pozitif ve sağlıklı etkileşimlerin ortaya çıkmasını sağlar.

Neff'e (2011) göre, öz-duyarlılıkta asla bitmeyen bir çaba, kişinin olumsuz özelliklerini gizlemeye yönelik olarak bütünlüğü zayıflatırken, sadece insanî ve kusurlu yönlerini fark edip onlarla barış içinde olması durumunda bütünlüğe ulaşabilir. Öz-duyarlılık, olumlu ve olumsuz deneyimleri, duyguları ve düşünceleri, 'kendine' dikkat ederek birleştirerek bütünlük bir deneyim sunar. Sosyal karşılaştırmanın yokluğu, bireylere insan olduklarını kabul etmelerini ve dünyadaki diğer çiftler gibi zaman zaman hata yapabileceklerini veya zayıf performanslar sergileyebileceklerini kabul etmelerini sağlar. Sağlıklı bir öz kabul biçimi olduğu için, öz-duyarlılık yaşam memnuniyeti ve sosyal bağlılıkla olumlu bir şekilde ilişkilendirilir. Ayrıca, öz-duyarlılığın sosyal karşılaştırmanın yokluğu, insanların toplumdan izole olmamalarına neden olur (Neff, 2011). Bu bulgular, öz-duyarlılığın bütünlüğü destekleyerek insanlara daha iyi sonuçlar verdiğini göstermektedir. Dahası, öz-duyarlılığın kendilik eleştirisi, depresyon, sosyal karşılaştırma, anksiyete, öz-düşünme ve düşünce bastırma ile negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Neff, 2003b, 2011). Leary ve diğerlerinin (2007) çalışması, öz-duyarlılığın duygusal, bilişsel ve davranışsal reaktivite ölçümlerinde benzersiz varyanslara katkıda bulunduğunu, kendilik saygısının bunu açıklamadığını göstermiştir. Neff (2003b, 2011), öz-duyarlılığın narsisizmle herhangi bir ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, öz-duyarlılığın daha düşük negatif etki ile ilişkilendirildiği bulunmuştur

(Leary vd., 2007). Gilbert ve Irons'un (2005) çalışmasında, öz-duyarlılığın tehdit sistemini devre dışı bırakan öz-sakinleştirme sisteminin etkin bir mekanizması olduğu bulunmuştur. Irons (2005) ayrıca, öz-duyarlılığın, kendilik saygısının aksine, duygusal düzenlemeyi desteklediğini göstermiştir. Bu önceki çalışmaların gösterdiği gibi, öz-duyarlığa sahip bireyler, çatışmalı durumları daha az 'kendilik' tehdit edici olarak algırlar ve eşleriyle yapıcı iletişim kurmayı ve sorunları çözmeyi nispeten kolay bulurlar. Bu nedenle, bu çalışmada, yüksek öz-duyarlılığa sahip olanların, eşlerinin davranışlarına işlevsiz atıflarda bulunma olasılıklarının daha düşük olduğu ve bunun sonucunda da evlilikte daha yüksek ilişki memnuniyeti ve daha düşük çatışma olasılığı olduğu beklenmektedir.

2.1.2 Evlenme İşlevinde Öz-Duyarlık

Neff ve Beretvas (2013) öz-duyarlık ile ilişki memnuniyeti arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular ışığında, yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin daha olumlu davranışlar sergilediği ve ilişki refahlarının arttığı öne sürülmüştür; bu davranışlar arasında kendini değerli hissetme, mutluluk ve ilişkide görüşlerini ifade etme yer alır (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve Pommier, 2013). Yüksek öz-duyarlığa sahip olanlar, Neff ve Beretvas'ın (2013) çalışmasına göre, eşleri tarafından daha sevgi dolu, düşünceli ve sıcak olarak tanımlanmıştır. Neff (2003a), düşük öz-duyarlığa sahip bireylerin negatif duygularına takılı kaldığını ve bu durumun onları eşleri de dâhil olmak üzere herkese karşı daha saldırgan davranmaya ittiğini belirtmiştir. Çatışma anlarında uzlaşmaya yönelik olma olasılığı, öz-duyarlık sahibi olanlar arasında daha yüksektir, çünkü onlar her iki tarafın ihtiyaçlarını daha gerçekçi bir şekilde değerlendirebilirler (Yarnell ve Neff, 2013).

Düşük özsaygı seviyeleri, bireylerin hatalarını düzeltmek için temel bir itici güç olan öz eleştiriyi tetikleyebilir (Baker ve McNulty, 2011). Baker ve McNulty, Leary ve arkadaşlarının (1995) "Sosyometre Teorisi"nin temellerini, özsaygının hataları telafi etme üzerindeki etkisini destekleyen kanıtlar olarak göstermişlerdir. Öz-duyarlık özsaygıyı arttırdığı için, Baker ve McNulty, öz-duyarlığın hataları düzeltme motivasyonu üzerinde olumsuz etkileri olduğunu iddia etmişlerdir. Ancak, Leary ve diğerlerinin (2007) yüksek öz-duyarlık ve yüksek özsaygıya sahip bireylerin

"optimal" özsaygı düzeyine ulaşma olasılığının daha yüksek olabileceğini bulgularına ulaştıklarını belirtmişlerdir. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler, durumu daha doğru bir şekilde değerlendirirler. Öz-duyarlık sahibi olanların hatalarını düzeltme konusunda inisiyatif aldıkları söylenebilir.

2.1.3 Öz-Duyarlık ve İlişkiye Atıflar

Yakın ilişkilerde öz-duyarlığın etkileri, öncelikle eşlerin davranışlarına ilişkin yaptıkları açıklamaları ve atıfları nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Öz-duyarlık ile ilişkisel atıf arasındaki ilişkiyi inceleyen bir yol belirlenmemiş olsa da, öz-duyarlık ile ilişkinin sürdürülmesi arasında bir bağlantı olduğuna dair bazı çıkarımlar yapılabilir. Neff ve Beretvas (2013), öz-duyarlığa sahip kişilerin eşlerini daha cana yakın, ilgili ve düşünceli olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Kendi ve diğerleri modeli, bu tarzda yaklaşımların arkasında karşımıza çıkan iki önemli unsurdur. Öz-duyarlığa sahip bireyler, kendileri ve diğerleri ile (bağlanma güvenliği) uyum içinde oldukları için olumlu bir çalışma ortaya koyarlar (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013). Negatif etkilere aşırı odaklanmamaları, eşlerini ve kendilerini oldukları gibi algılama ve iletişimi sağlıklı kurma olanağı sağlar.

Düşük öz-duyarlık sahip / endişeli bağlanmış bireyler, negatif duygular üzerinde seçici algıya sahip olmaları sonucunda partnerlerinin pozitif / nötr davranışlarını ihmal edebilir / yanlış yorumlayabilirler. Partnerleri, düşük öz-duyarlık sahip bireyler tarafından yanlış anlaşılan bir şekilde, yakınlık ihtiyaçlarını karşılayamamış olabilirler. Bu nedenle, eşler, ilişkilerde sürekli kötü performans döngüsü oluştururlar, bu da davranışları hakkında yapılan atıfları doğrular ve onları zamanla kalıcı hale getirir. Ancak yüksek öz-duyarlık sahip bireyler, çatışma sırasında tehdit altında hissetmezler. Çünkü yapıcı dil kullanırken partnerlerine hoşgörü ve anlayış gösterebilirler. Bağlanma yönelimleri ve atf tarzları arasındaki bağlantıda özsaygının aracı rolü, önceki çalışmalarda belirtilmiştir (Man ve Hamid, 1998). Dolayısıyla, öz-duyarlık ilişki atfının daha iyi bir göstergesi olarak çalışması beklenmektedir, çünkü önceki çalışmalar öz-duyarlığın evlilik işlevi üzerinde daha yüksek öngörü gücüne sahip olduğunu ortaya koymuştur.

2.2. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bir bireye duygusal, eyleme geçirilebilir ve etkileyici yollarla gerekli bakımı ve yardımı sağlayabilecek sosyal ilişkilerden kaynaklanan kapsayıcı bir kavramdır (Rankin vd., 2018; Sarason vd., 1983). Sosyal ilişkileri tanımlamak için, arkadaşlık, aile, ortaklık, sosyal gruplar veya topluluk gibi, bir bireyin sosyal ağının bileşimini içeren tüm etkileşimler, sosyal destek kaynağı olabilir. Sosyal destekten bahsederken alınan ve hissedilen sosyal destek olmak şeklinde iki farklı yönü olduğunu söylemek mümkündür. Alınan destek, bireylere doğal olarak verilen yardım ve desteği ifade ederken algılanan destek, bireylerin ihtiyaç durumunda ne kadar yardım ve desteğe sahip olacaklarına dair algılarına işaret eder (Norris ve Kaniasty, 2016). Önceki çalışmalar, sosyal destek ile azalan anksiyete belirtileri, gelişmiş olumlu başa çıkma becerileri ve krizler sırasında daha iyi psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi desteklemiştir (Lakey ve Cohen, 2000; Kothgassner, 2020).

Sosyal destek tamponlama modellerine göre, destek özellikle bireyin bakış açısından belirgin bir gereksinim olduğunda hayati öneme sahiptir (Cohen vd., 1986). Bu bakış açısından, sosyal destek sağlanması, bireylerin zor bir durumun değerlendirmeleri ile başa çıkma becerileri arasındaki uyumsuzluğu zayıflatmak suretiyle psikolojik koruma aracı gibi hareket etmektedir (Cohen vd., 1986). Başka bir deyişle, destek oluşturmanın, bir bireyin başa çıkma yeteneklerinin ötesindeki durumlarla başa çıkma becerilerini artırmakla ilişkilendirildiği varsayılabilir.

Tanım açısından benzerlik gösterdiği için, araştırmacılar tarafından sosyal destek farklı şekillerde ölçülmüştür (Tardy, 1985; Hendrick, 2004; Cohen ve Wills, 1985; Zimet vd., 1988). Tardy (1985), çeşitli tanımlar ve ölçümlerin çoklu yorumlara yol açtığını ve bu durumun yanlış anlamalara ve eksik genelleştirmelere neden olduğunu savunur. Sosyal destek kavramını netleştirmek için, beş farklı yönünü özetler. Bu yönler sırasıyla yönlendirme, yatkınlık, tanımlama/değerlendirme, içerik ve ağ olarak açıklar. Bu yönler kısaca aşağıdaki gibidir:

1. Yönlendirme: Sosyal destek karşılıklıdır; hem verilir hem de alınır.
2. Yatkınlık: Sosyal desteğin mevcudiyeti veya kullanımıyla ilgilidir. Mevcudiyet, miktar ve kalite açısından mevcut kaynaklara erişimi ifade eder.

3. Tanımlama/Değerlendirme: Tanımlama, sosyal destek anlamının basitçe açıklanmasıdır. Değerlendirme ise insanların sosyal destek sistemlerinden ne derecede memnun olduklarını belirtir.

4. İçerik: Destek biçimini ifade eder ancak duruma göre değişebilir. Bu değişkenlik içinde, Tardy, House (1981, Tardy'de alıntılanan, s.189) tarafından önerilen sosyal destek türlerini seçer. Duygusal, enstrümantal, bilgilendirici ve değerlendirme desteği içerik yönlerini oluşturur.

5. Ağ: Sosyal destek alan ve veren kişileri ifade eder.

Sosyal bağlamdaki ilişkiler, son zamanlarda psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların uzun vadeli seyri için önemli bir faktör olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu nedenle, son yıllarda sosyal destekle ilgili yapılan çalışmaların sayısında önemli bir artış yaşandığı söylenebilir (Kazarian ve McCabe, 1991). Sosyal destek ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, iş stresini azaltır (Oginska, 2005; McCalister vd., 2006); uykusuzluğa karşı korur (Nakata vd., 2004); kansere karşı daha iyi uyum sağlar ve başa çıkmaya yardımcı olur (Koopman, Hermanson, Diamond, Angell ve Spiegel, 1998; Luszczynska, Mohamed ve Schwarzer, 2005); olumsuz sağlık sonuçlarını önler (Oginska, 2005); iş tatminini artırır (McCalister vd., 2006); hem öğrencilerin okul uyumunu hem de akademik başarılarını etkiler (Rosenfeld vd., 2000).

Cobb (1976), insan sağlığı üzerinde sosyal desteğin etkilerini araştıran bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmaya göre bu desteğin insan ömrü boyunca sağlık açısından koruyucu bir rol oynadığı bilgisine ulaşılmıştır. Sinokki ve ekibinin (2009) 3429 Finlandiyalı vatandaşın katıldığı bir araştırmada, sosyal desteğin depresyon ve anksiyete bozuklukları ile ilişkisi incelemiştir. Bulgular, düşük sosyal destek düzeyleri ile daha yüksek depresyon ve anksiyete bozukluğu vakaları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, sosyal destekten yoksun bireylerin ruh sağlığı sorunları geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu öne sürdüler. Sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar; çünkü daha fazla sosyal desteğe sahip olmak genellikle daha etkili başa çıkma stratejileri ile ilişkilendirilir. Sosyal

destek, stresin etkilerini hafifletmede bir tampon görevi üstlenir; bu da zor zamanlarda sosyal desteğin hem fiziksel sağlık hem de duygusal iyilik üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği anlamına gelir ve stres faktörlerinin negatif etkilerini azaltır (Schwarzer ve Knoll, 2007). Sosyal desteğin stresi hafifletme etkisini destekleyen başka bir çalışma, Cropley ve Stephone (2005) tarafından yürütülmüş ve sosyal desteğin son dönemdeki yüksek stres düzeylerinin etkisini yumuşattığı bilgisine ulaşmışlardır. Ayrıca, Dalgard, Bjork ve Tambs (1995), sosyal desteğin bireyleri stresli olayların olumsuz etkilerinden koruduğunu bulmuşlardır. Dahası, Pengilly ve Dowd (2000), sosyal desteğin stres ile depresyon arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini belirlemiştir.

2.2.1. Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Doyumu

Sosyal destek, sosyal ilişkilerin işlevselliği ve kalitesine atıfta bulunur, bunlar algılanan veya gerçekten alınan destekler olabilir (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983; Schwarzer ve Leppin, 1991). Algılanan sosyal destek, "bireyin sosyal ağındaki insanlardan genel destek veya belirli destekleyici davranışların (bulunan veya uygulanan) algıdır; bu destekler işlevi artırır veya olumsuz sonuçlardan korur" şeklinde tanımlanmıştır (Malecki ve Demaray, 2002: 2). Sosyal destek, enstrümantal destek sağlamayı (enerji harcama, zamanını ayırma veya para verme bakımından gerçek yardım), bilgilendirici destek sağlamayı (bilgileriyle, yönlendirmeleriyle ve tavsiyeleriyle) değerlendirici geri bildirim sağlamayı ve duygusal destek sağlamayı (güvenmeyi, empatiyi, ilgi ve sevgiyi) kapsar (House, 1981). Kadınlar çoğunlukla erkeklerden daha çok yakın ilişkiye ve daha kapsamlı bir sosyal ağa hitap etmektedirler (Laireiter ve Baumann, 1992; McFarlane, Neale, Norman, Roy, ve Streiner, 1981). Ayrıca, kadınlar başkalarına daha fazla duygusal destek sağlarlar, sosyal destek ararlar ve alırlar. Ayrıca, kadınlar stresi hafifletme etkilerinden daha fazla faydalanırlar. Kadınlar yakın ilişkilerinde samimiyeti ve kendini ifşa etmeyi vurgularlar ve erkeklerden daha empatik, ifadeci ve ifşa edicidirler.

Sosyal destek ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin doğası hakkında iki ana teori, "stresi hafifletme etkisi" ve "ana etki" modelleridir. Stresi hafifletme teorisi, sosyal

desteklerin insanları stresörlerin patojenik etkilerinden koruyarak sağlık ve refahı olumlu etkilediğini savunurken ana etki hipotezi, insanların stresli olaylarla karşılaşmalar da sosyal desteklerin refahlarını olumlu etkilediğini öne sürmektedir (Helgeson, 2003). Aile stres kuramı ele alındığında, sosyal destek, evlilikten elde edilen doyumda önemli bir görevi üstlenmektedir (Hill, 1958; Hill, 2005). ABC-X aile stres teorisi modelinde, aile özellikleriyle bireysel özellikler ve stres faktörleri A ile gösterilirken, kaynaklarla birlikte destek B ile gösterimi tercih edilir ve C ailedeki çatışmaları ve kolaylaştırmaların sembolleridir. Böylelikle bu üç faktörün etkileşimi sonuca (X) yol açar. Bu modele göre, sosyal destek bir düzenleyici faktör olarak fiziksel sağlığında yanında psikolojik sağlığı iyileştirebilir ve çiftlerin evlilik doyumları üzerinde söz sahibi olabilir.

Evlilik memnuniyetsizliğinin evli çiftler için derin sonuçlarını dikkate alarak araştırmacılar sürekli olarak evlilik memnuniyetsizliği ile ilgili sorunları aşmanın yollarını aramaktadırlar. Bu tanımlanan yollardan biri de sosyal destektir. Cobb (1976), sosyal desteği bireyin değer gördüğüne dair bir inanç olarak açıklamıştır. Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley'e (1988) göre, çoğu yazar, algılanan sosyal desteğin, nesnel olarak ölçülen sosyal desteğe (Barrera, 1981; Brandt ve Weinert, 1981; Sarason, Sarason, Potter ve Antoni, 1985; Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981) göre psikolojik durumun daha iyi bir öngörücüsü olduğuna varmışlardır. Pierce'e (1996) göre, destek alan kişi, kendisine sağlanan desteğin bir ağ üyesi tarafından sağlandığını bilinçli olarak hisseder. Sosyal destek ağı, aile bireyleri, iş arkadaşları, topluluk içindeki yaşlılar ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşur (Cobb, 1976). Çeşitli araştırmalar, bir partnerin çok miktarda destekleyici davranış, sevgi ve şefkat elde ettiğinde, daha fazla evlilik memnuniyeti yaşayacağını göstermektedir (Cutrona ve Suhr, 1994). Ayrıca, samimi eş desteğinin evlilik memnuniyetine yol açtığı da bildirilmiştir (Cutrona, Suhr ve MacFarlane, 1990; Kurdek, 2005; Pasch ve Bradbury, 1998; Sarason, Sarason ve Pierce, 1994). Daha fazla eş desteği, azalan destek seviyesine sahip olanlara kıyasla daha tatmin edici evliliklere yol açmaktadır (Acitelli ve Antonucci, 1994; Katz, Beach ve Anderson, 1996). Sosyal etkileşimler, mesleki üretkenlik ve aile dinamikleri ciddi şekilde bozulur (Mead, 2002).

2.3.Evlilik Yaşamı

Evlilik yaşamı, literatürde farklı şekillerde tanımlanmış ve ele alınmıştır (Bradbury vd., 2000). Hawkins (1968: 164; Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen ve Wilson, 1989'da alıntılanı), evli yaşamı "eşin, evliliğinin tüm yönlerini düşündüğünde hissettiği mutluluk, memnuniyet ve keyif" olarak tanımlamıştır. Evlilik, eşlerin özelliklerini yansıtan ve tutumları içeren bir süreçtir. Gilford ve Bengston'a (1979) göre, evli yaşam, olumlu etkileşimlerin yanı sıra negatif duyguların eşler tarafından değerlendirilmesidir. Rho (1989) tarafından yapılan başka bir tanıma göre, evli yaşam, evlilik ilişkisindeki mutluluk ve zevk düzeyini ifade eder. Evlilik aynı zamanda, eşlerin ilişkilerine dair beklentilerinin ne kadar karşılandığı olarak da tanımlanmıştır (Bahr, 1989, Sharaievska vd., 2013). Bird ve Merville (1994), evli yaşamın, eşin kendi evlilik kalitesi hakkındaki tanımını ve değerlendirmesini ifade ettiğini belirtmişlerdir. Craighead ve Nemeroff (2001), evli yaşamın genel bir subjektif değerlendirme olduğunu belirtmişlerdir. Spanier (1976), evlilik işlevini çiftsel uyum üzerinden değerlendirmeyi önermiş ve bu uyumu iyi ayarlanmıştan kötü ayarlanmışa kadar ölçmüştür. Çiftlerin yaşam seviyesi, çiftlerin uyumunun sonucunda ortaya çıkan bileşenlerdenlerdendir. Çiftlerin uyumu, "sorunlu bireysel farklılıklar; kişilerarası gerilim ve kişisel kaygı; çiftsel memnuniyet; çiftsel bütünleşme; önemli konularda uzlaşma" gibi sonuç bileşenleri tarafından belirlenir. Çiftlerin uyumu, değişken bir durum olduğundan, sürekli bir değerlendirme gerektirir. Fitzpatrick (1988, Bird ve Merville, 1994) evli yaşamın bileşenleri olarak çatışma miktarını, belirli alanlarda anlaşmayı, inançları, değerleri, eşlerin mutluluk hakkındaki derecelendirmeleri, evlilik süresi hakkındaki beklentileri kullanmıştır. Literatürde, 'evli yaşam' kavramı ve evlilik uyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik stabilitesi arasındaki farklar tartışılmıştır. Karney ve Brandbury (1995), evli yaşam ile evlilik stabilitesi arasında yüksek bir korelasyon olduğunu öne sürmüş, ancak evlilik stabilitesinin zamanla arttığı ve dolayısıyla evli yaşamının azaldığı, bu nedenle evli stabilite ve evli yaşam kavramlarının birbirinin yerine kullanılmasının doğru olmadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte Aktürk (2006), evlilik uyumu ve evlilik yaşamı tanımlarındaki bazı farklılıklara rağmen diğer değişkenlerle benzer şekilde ilişkilendirilmesi gerektiğini, terimlerin ortak bir anlamda kullanılmasının kabul

edilebilir olacağını öne sürmüştür. Ayrıca, birinci boyutta uyum ve yaşam ve ikinci boyutta boşanma ve uyumsuzluk ile uyum ve yaşamın, evlilik kalitesinin iki ana bileşenini oluşturduğunu belirtmiştir (Weiss ve Cerreto, 1980; Fowers ve Olson, 1993).

Evlilik yaşamı konusunda, evliliğin başarısında kritik bir rol oynar ve farklı tanımları bulunur. Rowe (2004), evli yaşamı bir çiftin ilişkileri hakkında hissettikleri memnuniyet miktarı olarak tanımlarken Rho (1989), evli yaşamı bir bireyin eş ve kendisi arasındaki evlilik ilişkisinde deneyimlediği mutluluk, zevk veya tatmin derecesine ilişkin bir öznel değerlendirme olarak tanımlar. Schumm, Scanlon, Crow, Green ve Buckler (1983) ise bunu eşin evlilik ve eş ilişkisi hakkındaki genel algısı anlamında kullanırlar. Bu, evlilikteki olumlu veya olumsuz yaşamı ifade eder. Genellikle, partnerler arasında eşitlik ve kişilik özellikleri konusunda bir uyumsuzluk olduğunda, her iki partnerin de sadık olmamasına ve yaşamdan memnun olmamasına işaret eder.

2.3.1. Evlilik Yaşamındaki Genel Endişeler

Son iki on yılda, evlilikteki ilişkinin bağımsız olmadığına anlaşılmasıyla, evlilik yaşamı üzerine yapılan çalışmaların bir dönüşüm geçirdiği görülmüştür (Weiss ve Heyman, 1997). Kenny ve ekibi (2006), çiftler arasında bir bağlılık olduğunu, ilişkilerin karşılıklı olduğunu ve her eşin diğerinin ve kendi evlilik yaşamının üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Fowers, Applegate, Olson ve Pomerantz'ın (1994) çalışması, eşler arasındaki evlilik yaşamının birbirine bağlı olduğunu göstermiştir. Çünkü yüksek düzeyde evlilik yaşamı bildiren çiftler arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Evlilik yaşamını değerlendirmek için, aktör-ortak etkileşim modeli (APIM) önerilmektedir; bu modelde hem kişisel iç etkiler hem de kişiler arası etkiler gözlemlenir (Luo vd., 2008; Kenny vd., 2006). Evlilik yaşamının tahminçileri tanımlansa da, evlilik yaşamının öznel olması, belirli özelliklerin belirlenmesinde zorluk çıkarır (Sharaievska vd., 2013). Huston (2005), evlilik yaşamının karşılıklı doğasını daha iyi anlamak için değerlendirme araçlarına ve yöntemlerine ihtiyaç olduğunu ve günlüklerin kullanılmasını önermiştir. Spanier (1976) tarafından

geliştirilen ve yaygın olarak kullanılan bir değerlendirme aracı olan Çiftsel Uyum Ölçeği (DAS), Bradbury vd. (2000) tarafından belirtilmiştir.

Uzun vadeli bir evliliğin dinamiğini daha iyi anlamak için, artık sorunların nedenlerine değil, bir evliliği nasıl iyileştirebileceğimize odaklanmamız gerektiği bir paradigma değişikliği var (Gottman ve Silver, 1995). Evlilik yaşamı, sağlıklı ve istikrarlı bir evliliğin deneysel öncüllerinden biridir (Malouff vd., 2010; Karney ve Bradbury, 1995). Bu nedenle, evli araştırmalarda en çok çalışılan değişkenlerden biridir ve birçok değişken evli yaşamın öngörücü faktörleri olarak tanımlanmıştır (Bradbury, 2000). Etkili çatışma yönetimi tarzları (Hünler ve Gençöz, 2003; Gottman ve Silver, 1995), artmış cinsel memnuniyet (Karney ve Bradbury, 1995), yüksek düzeyde sosyal destek (Reevy, 2007; Copeland ve Norell, 2002;), yüksek düzeyde şuurculuk gibi kişilik özellikleri (Cihan Güngör, 2007), düşük düzeyde nevrozizm (Charania, 2006), tatmin edici bir evliliğin önemli bileşenleri olarak önerilmiştir. Türk kültüründe evli çiftler üzerine yapılan az sayıda çalışma, evli yaşamın çeşitli etkilerini, evlilik öz-yeterliliği, psikolojik semptomlar ve kişilik özelliklerinin evli yaşamı üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Cihan Güngör (2007), stresle başa çıkma becerilerinde artışın, evlilik öz-yeterliliği ve evlilik hazırlığındaki artışın evlilik yaşamını artırdığını, mevcut psikolojik semptomların ise evlilik yaşamını azalttığını bulmuştur. Çağ ve Yıldırım (2008), eşten algılanan sosyal desteğin yüksek düzeyinin, cinsel memnuniyetin ve düşük eğitim seviyesinin evlilik yaşamını tahmin etmedeki rolünü vurgulamışlardır. Literatür taraması sonuçlarına göre, Karney ve Bradbury (1995), evli yaşamın benzersiz tahminlerini değerlendiren saygın bir dizi çalışma olduğunu sonuçlandırmıştır. Ancak çeşitli değişkenlerin katkılarını daha derinlemesine anlama ihtiyacının daha da arttığını belirtmişlerdir. Brandbury ve meslektaşları (2000), evli yaşamın öngörücülerini incelemek için çok katmanlı bir yaklaşımın kullanılmasını önermişlerdir. Böylece olası çoklu ilişkilerin ve tahmin edici değişkenlerin katkıları değerlendirilebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada evli bireylerin öz duyarlık, algılanan sosyal destek ve evlilikle yaşadıkları doyumunu ortaya çıkarmak ve bu değişkenler ele alındığında bunlar arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığı konusunda bir araştırma yapılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada nicel araştırma türü olan, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada evli bireylerin öz-duyarlık, algılanan sosyal destek ve evlilik doyumunu birbiriyle ilişki durumlarının analiz etmek amacıyla korelasyon ilişki modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişkenin birlikte değişim derecesini belirlemeye çalışılması hedeflenmiştir (Kararsar, 2008)

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmadaki katılımcılar İstanbul ilinin, 20 yaş üstü gönüllü yetişkin bireyler tarafından oluşmaktadır. Katılımcıların 209'u kadın, 147'si erkek olmak üzere toplam da 356 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi yollarla bireylere ulaşılmıştır. Bu çalışmada örnekleme yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaşılmış ve böylelikle çalışmaya dahil edilmişlerdir.

Katılımcılara ilişkin veriler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Bireylerin Demografik Özellikleri

Demografik değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	209	58.7
	Erkek	147	41.3
Yaş	20-30	51	14.3
	31-40	138	38.8
	41-50	111	31.2
	50+	56	15.7
Evlilik yılı	1-5	89	25.0
	6-10	72	20.2
	11-15	75	21.1
	16 ve üzeri	120	33.7
Çalışma durumu	Evet	258	72.5
	Hayır	98	27.5
Çocuğunuz var mı?	Evet	291	81.7
	Hayır	65	18.3
Çocuk sayısı	Bir	90	25.3
	İki	121	34.0
	Üç	42	11.8
	Dört ve üzeri	38	10.7
	Yok	65	18.3
Gelir durumu	20.000 ve altı	44	12.4
	20.000-40.000	89	25.0
	40.000 ve üzeri	223	62.6

Katılımcı bireylerin demografik özellikleri ve frekans yüzdeleri verileri 209 (%58.7) kadın 147 (%41.3) erkek olmak üzere toplamda 356 yetişkin bireyden elde edilmiştir. Araştırmadaki bireylerin 51 (%14.3) 20-30, 138 (%38.8) 31-40, 111 (%31.2) 41-50, 56 (%15.7) 50+ yaş grubundan oluşmaktadır. Araştırmada evlilik yılları 80 (%25.0) 1-5, 72 (%20.2) 6-10, 75 (%21.1) 11-15, 120 (%33.7) 16 yaş ve üzeri şeklinde elde edilmiştir. Çalışma durumu evet 258 (%72.2), hayır 98 (%27.5) cevabı verilmiştir. Çalışmada evet 291 (%81.7), 65 (%18.3) hayır cevabı vermişlerdir. Çocuk sayısı 90 (%25.3) bir, 121 (%34.0) iki, 42 (%11.8) üç, 38 (%10.7) dört ve üzeri ile 65 (%18.3) yok verileri elde

edilmiştir. Bireylerin gelir düzeyi 44 (%12.4) 20.000 ve altı, 89 (%25.0), 20.000-40.000, 223 (%62.6) 40.000 ve üzeri verilerinden oluşmaktadır

3.3. Veri Toplama

Araçları Yapılan araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Öz Duyarlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Ölçeği” ve “Evlilik Yaşamı Ölçeği” veri toplamak amacıyla tercih edilmiştir. Bu form ve ölçeklere yönelik bilgiler aşağıda bulunmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşları, evlilik süreleri, cinsiyetleri aylık ekonomik gelirleri, çocuk sahibi olup olmamaları ve varsa çocuk sayıları hakkındaki bilgileri toplamayı amaçlayan araştırmacı tarafından oluşturulmuş formdur.

3.3.2 Öz-Duyarlık Ölçeği:

Öz-duyarlık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından insanların kendilerine olan merhamet seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. KOM, 26 madde ve altı faktör içeren bir kendini bildirme ölçeğidir. Maddeler, 'neredeyse hiçbir zaman'ı gösteren 1'den 'neredeyse her zaman'ı gösteren 5'e kadar değerlendirilir. Bu ölçekteki örnek maddeler arasında "Hoşlanmadığım kişisel özelliklerim konusunda anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım" ve "Bir şeyde başarısız olursam, genellikle başarısızlığımda yalnız hissederim" yer alır. Bu faktörler; kendine iyilik, kendine yargı, ortak insanlık, izolasyon, farkındalık ve aşırı kimikleşme olarak belirlenmiştir. Toplam ölçek için Cronbach alfası .92 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenilirliği .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b), bu da yüksek iç tutarlılığı göstermektedir (Nunnally, 1978).

Ölçek, Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe versiyonunda 24 madde ve tek bir faktör yapısı bulunmaktadır. Genel olarak yüksek puanlar, daha yüksek bir kendine merhamet seviyesini işaret eder. Onaylayıcı ve keşfedici faktör analizi sonuçları, Türkçe versiyonun tek bir faktöre sahip olduğunu göstermiştir.

Güvenilirliği ölçmek için, Cronbach alfası .89 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenilirliği .83 olarak hesaplanmıştır (Deniz vd., 2008). Nunnally (1978) standartlarına göre, ölçeğin yüksek iç tutarlılığı bulunmaktadır.

3.3.3.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği), sosyal destek yeterliliğinin algısını ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçek, 12 maddelik bir Likert tipi ölçektir ve katılımcılar her bir ifadeyi "kesinlikle yok" ile "kesinlikle evet" arasında değişen 7 puanlık bir ölçekte değerlendirirler. Daha yüksek puanlar, daha yüksek algılanan sosyal desteği; daha düşük puanlar ise daha düşük algılanan sosyal desteği temsil eder. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır: aileden destek, arkadaşlardan destek ve önemli diğerlerinden destek. Bu çalışmada, algılanan sosyal desteği ölçmek için ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Orijinal versiyonda, toplam puan için iç tutarlılık .88 olarak bulunmuş; aile, arkadaşlar ve önemli diğerlerinden destek alt boyutları için iç tutarlılık sırasıyla .87, .85 ve .91 olarak tespit edilmiştir (Zimet vd., 1988). Kazarian ve McCabe (1991) ÇBASDÖ'nün psikometrik özelliklerini incelemiş ve ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach alfa değeri alt boyutlar için .87 ile .94 arasında değişmiş ve tüm ölçek için .87 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ÇBASDÖ puanları ile Sosyal Destek Davranışları Ölçeği (SS-B) puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve ÇBASDÖ'nün yapı geçerliliği Beck Depresyon Envanteri (BDI) puanları ile de doğrulanmıştır.

Eker ve Arkar (1995), ÇBASDÖ'yi Türk kültürüne uyarlamış ve ölçeğin iç güvenilirliği için benzer sonuçlar elde etmiştir. İç güvenilirlik toplam puan için .89 olarak tahmin edilmiş; aile, arkadaşlar ve önemli diğerleri alt boyutları için sırasıyla .85, .88 ve .92 olarak bulunmuştur. Duru (2007), Türk bir örneğinde MSPSS'nin psikometrik özelliklerini yeniden değerlendirmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .87 olduğunu, aile alt boyutu için .85, arkadaşlar alt boyutu için .88 ve önemli diğerleri alt boyutu için .90 olduğunu bulmuştur. Ayrıca, ÇBASDÖ'nün test-tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .88 olarak saptanmış; aile, arkadaşlar ve önemli diğerleri alt boyutları için sırasıyla .80, .78 ve .88 olarak belirlenmiştir. Eş zamanlı

geçerliliği değerlendirmek için, ÇBASDÖ 'nün toplam puanının UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Başol (2008), ÇBASDÖ 'nün yüksek iç güvenilirliğini Cronbach alfa katsayılarıyla rapor etmiş ve MSPSS'nin faktör yapısını inceleyerek ÇBASDÖ 'nün geçerliliğine dair kanıtlar bulmuştur. İlgili literatür, ÇBASDÖ 'nin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu ve yüksek geçerliliği ve güvenilirliği yanında kısa, okunması kolay ve kısa sürede uygulanabilmesi nedeniyle ÇBASDÖ 'nün iyi bir araştırma aracı olduğunu göstermektedir (Zimet vd., 1988; Eker ve Arkar, 1995).

3.3.4.Evlilik Yaşamı Ölçeği

Tezer (1996), Evlilik Yaşamı Ölçeğini evli bireylerin evlilik ilişkisine yönelik bakış açılarını belirlemek amacıyla geliştirmiştir. Evli bireylerin evlilik ilişkilerinden aldıkları hazzı, doyumunu, en genel anlamıyla evliliğe bakış açılarını belirleyebilmek adına düzenlenen bir ölçektir. 5'li likert ölçek tarzında geliştirilen bu form, 10 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Güvenirlik bakımından üç aylık bir ara sonrasında test-tekrar test verilerinin .85 olduğu görülmüştür. İç tutarlılık katsayısı ilk etapta .91 olarak elde edilmişken ikinci etapta .89 olarak elde edilmiştir. Cronbahe's Alpha katsayısı .93 olarak elde edilen bu ölçeğin bu bulgulara dayanarak güvenilirlik katsayısının yüksek olduğu yorumuna varılabilir. Ölçekteki yapı geçerliliği bilinen grupların karşılaştırılmasıyla test edilmiştir. Evlilik Yaşam Ölçeği ile Kişisel Davranış Ölçeğinden .21'lik anlamlı olmayan korelasyon sayısı çıkmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Anketi beraber uygulanması şeklinde ölçekteki uyum geçerliliği saptanmaya çalışılmıştır. Yıldız ve Baytemir (2016: 74) uyum indekslerinin bu ölçekte "RMSEA=.08, RMR= .09, SRMR=.06, GFI=.94, AGFI=.89, CFI=.97, NFI=.95, NNFI=.95" değerlerinde bulunduğu sonucunu ifade etmişlerdir.

3.4.Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcılara uygulana Öz duyarlılık, Algılanan Sosyal Destek ile Evlilik Yaşamı ölçeklerinden elde edilen puanlara normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Öz duyarlılık ölçeğın elde edilen toplam

puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri .676 ile .258 arasında çarpıklık değeri .233 ile .129 arasında değerler bulunmuştur. Algılanan Sosyal Destek ölçeği toplam puanları ile normallik testi yapılmış basıklık değeri.-348 ile .258 arasında çarpıklık değeri.-478 ile .129 arasında bulunmuştur. Evlilik Yaşamı ölçeği toplam puanları ile elde edilen puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri .547 ile .258 arasında çarpıklık değeri.-576 ile .129 arasında değerler bulunmuştur. Bachman (2004) göre normal bir dağılımda basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 arasındaki değerlerin normalliğe uygun olduğunu ifade etmiştir. İkili değişkenlerin (cinsiyet, çocuk durumu, çalışma durumu) t-testi yapılmıştır. İki den fazla değişkenler için (yaş, evlilik yıllı, gelir durumu, çocuk sayısı) için ANOVA testi analizi yapılmıştır. Bu çalışmadaki Öz duyarlılık, Algılanan Sosyal Destek ile Evlilik Yaşamı değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerin incelenmelerinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı kişisel bilgi formunda yer alan ve araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel sonucu doğrultusunda bulguların analizine yer verilmiştir.

Öz duyarlılık ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Evlilik Yaşamı Ölçeklerinden elde edilen puanların betimsel istatistiksel tablo 4.2’de belirtmiştir.

Tablo 4.1: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler (N=356)

Ölçek	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sap.
Öz duyarlılık öl.	46.00	104.00	73.38	8.32
Sosyal destek öl.	12.00	84.00	59.99	16.86
Evlilik yaşamı öl.	10.00	50.00	32.73	6.73
Aile	4.00	28.00	21.70	5.83
Arkadaşlık	4.00	28.00	20.59	6.25
Özel biri	4.00	28.00	17.69	8.13

Tablo 4.1’e bakıldığında Öz duyarlılık ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 73.38, standart sapma 8.32, Sosyal destek ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 59.99, standart sapma değeri 16.86, Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde edilen puanları aritmetik ortalaması 32.73, standart sapma değeri 6.73, Sosyal destek ölçeği alt boyutu olan aile aritmetik ortalaması 21.70, standart sapma 5.83, arkadaşlık alt boyutu aritmetik ortalama 20.59, standart sapma 6.25, Özel biri alt boyutu aritmetik ortalama 17.69, standart sapma değeri 8.13 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Evlilik Yaşamı Ölçeğindeki Puanların Ortalamaları Arasındaki İlişkiler

<i>Değişkenler</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>	<i>5.</i>	<i>6.</i>
<i>Öz duyarlılık öl.</i>	-					
<i>Sosyal destek öl.</i>	-.057	-				
<i>Evlilik yaşamı öl.</i>	-.143**	.365**	-			
<i>Aile</i>	-.146**	.763**	.485**	-		
<i>Arkadaşlık</i>	-.028	.864**	.284**	.559**	-	
<i>Özel biri</i>	.008	.863**	.190**	.434**	.621**	-

**p<.01

Tablo 4.2'ye bakıldığında Öz duyarlılık, Algılanan sosyal destek ve Evlilik yaşamı ölçek puan ilişkilerini ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analiz sonucunda negatif yönde olumlu ilişki saptanmıştır ($r=-.143$, $p<.01$). Katılımcıların öz duyarlılık ölçeği azaldıkça algılanan sosyal destek ölçeği ile evlilik yaşam ölçeği puanları da azalmaktadır. Algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutu olan Özel biri, arkadaşlık alt boyutu ($r=.691$, $p<.01$), aile alt boyutu ile ($r=.434$, $p<.01$), evlilik yaşamı ölçeği ($r=.190$, $p<.01$), algılanan sosyal destek ($r=.863$, $p<.01$) ve öz duyarlılık ile ($r=.008$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.3: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Cinsiyet	N	X±S	Sd.	t	P
Öz duyarlılık öl.	Kadın	209	73.18±7.8	354	-.54	.587
	Erkek	147	73.67±8,9			
Sosyal destek öl.	Kadın	209	61.63±17.8	354	2.1	.029
	Erkek	147	57.66±15.14			
Evlilik yaşamı öl.	Kadın	209	32.49±6.9	354	-.821	.412
	Erkek	147	33.08±6.4			
Aile	Kadın	209	22.12±5.9	354	1,6	.106
	Erkek	147	21.10±5.6			
Arkadaşlık	Kadın	209	20.97±6.3	354	1.3	.108
	Erkek	147	20.06±6.0			
Özel biri	Kadın	209	18.53±8.2	354	2.3	.019
	Erkek	147	16.48±7.6			

Tablo 4.3'e bakıldığında katılımcıların öz duyarlılık ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir [t (354) =-.54, p>.005]. Algılanan sosyal destek ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarına göre bir farklılaşma olduğu görülmektedir [t(354) =2.1,p<.005]. Kadın katılımcıların (\bar{X} =61.63) puan ortalamaları erkek katılımcıların (\bar{X} =57.66) ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Evlilik yaşam ölçeği ile cinsiyet değişkeni ortalamalarına göre bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [t(354)= -.821,p>.005]. Algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutu olan aile alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [t (354) =1.6, p>.005]. Arkadaşlık alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [t (354) =1.3, p>.005]. Özel biri alt boyutu ile cinsiyet değişkeni ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür [t(354) =2.3p<.005]. Kadın katılımcıların (\bar{X} =18.53) erkek katılımcılara (\bar{X} =16,48) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4: Öz duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Çalışma durumu	N	X±S	Sd.	t	P
Öz duyarlılık öl.	Evet	258	73.00±7.8	354	-1.4	.162
	Hayır	98	74.38±9.7			
Sosyal destek öl.	Evet	258	60.20±16.89	354	.390	.697
	Hayır	98	59.42±16.87			
Evlilik yaşamı öl.	Evet	258	32.71±6.9	354	-.116	.908
	Hayır	98	32.80±6.4			
Aile	Evet	258	21.58±5.9	354	-.607	.544
	Hayır	98	22.01±5.6			
Arkadaşlık	Evet	258	20.82±6.2	354	1.1	.258
	Hayır	98	19.98±6.5			
Özel biri	Evet	258	17.79±8.0	354	.375	.708
	Hayır	98	17.42±8.3			

Katılımcıların öz duyarlılık puan ortalamaları ile çalışma durumu değişken puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t (354)=-1.4, p>.005]. Algılanan sosyal destek puan ortalamaları ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [t(354)=.390, p>.005]. Evlilik yaşamı ölçek puan ortalamaları ile çalışma durumu değişkeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [t (354)=-.116, p>.005]. Algılanan sosyal destek alt boyut aile alt boyutu olan puan ortalamaları ile katılımcının çalışma durumu puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir [t(354)= -.607, p>.005]. Arkadaşlık alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [t(354)= 1.1, p>.005]. Özel biri alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [t(354)= .375, p>.005].

Tablo 4.5: Öz Duyarlılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Çalışma durumu	N	X±S	Sd.	T	p
Öz duyarlılık öl.	Evet	291	72.93±7.72	354	-2.1	.030
	Hayır	65	75.41±10.42			
Sosyal destek öl.	Evet	291	59.40±17.18	354	-1.3	.166
	Hayır	65	62.61±15.24			
Evlilik yaşamı öl.	Evet	291	32.56±6.8	354	-1.0	.291
	Hayır	65	33.53±6.1			
Aile	Evet	291	21.53±5.9	354	-1.1	.239
	Hayır	65	22.47±5.0			
Arkadaşlık	Evet	291	20.56±6.4	354	-.20	.842
	Hayır	65	20.73±5.9			
Özel biri	Evet	291	17.30±8.2	354	-1.8	.060
	Hayır	65	19.40±7.30			

Katılımcıların öz duyarlılık ölçek puan ortalamaları ile çocuk durumu değişken puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir [t (354) =-2.1, p<.005]. Hayır cevabı verenlerin (\bar{X} =75.41) puan ortalaması evet cevabı veren (\bar{X} =72.93) katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Algılanan sosyal destek puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkeni arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [t (354) =-1.3, p<.005]. Evlilik yaşamı ölçek puan ortalamaları ile çalışma durumu değişkeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [t (354) =-1.0, p>.005].

Algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutu olan aile alt boyutu ile çocuk sayısı değişkeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [t (354) =1.1,p>.005]. Arkadaşlık alt boyutu ile çocuk sayısı değişkeni puan ortalamaları

arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [t (354)=-.20, p>.005]. Özel biri alt boyutu ile cinsiyet değişeni ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür [t (354) =-.1.8, p<.005]. Hayır cevabı veren katılımcıların (\bar{X} =19.40) puan ortalamaları evet cevabı veren katılımcılara (\bar{X} =17.30) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Öz duyarlılık Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Öz duyarlılık ölçeği									
D	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
Yaş	20-30	51	74.07±11.6	GA	119.543	3	39.848	.57	.633
	31-40	138	72.67±7.91	Gİ	24456.962	352	69.480		
	41-50	111	73.81±7.36	T	24576.506	355			
	50+	56	73.66±7.51						
Evlilik yılı	1-5	89	73.38±10,2	GA	124.733	3	41.578	59	.616
	6-10	72	73.0±7.4	Gİ	24451.773	352	69.465		
	11-15	75	74.48±7.0	T	24576.506	355			
	16 yıl ve üstü	120	72.91±8.02						
Çocuk sayısı	Bir	90	72.77±7.7	GA	495.414	4	123.853	1.8	.127
	İki	121	72.37±7.3	Gİ	24081.092	351	68.607		
	Üç	42	73.26±7.5	T	24576.506	355			
	Dört ve üstü	38	74.73±8.9						
	Yok	65	75.41±10.42						
Gelir durumu	20.000 ve altı	44	74.68±9.15	GA	168.451	2	84.226	1.2	.297
	20.000-40.000	89	72.38±7.74	Gİ	24408.054	353	69.145		
	40.000 ve üzeri	223	73.53±8.36	T	24576.506	355			

Tablo 4.6'ya bakıldığında katılımcıların öz duyarlılık puan ortalaması ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir [f (3-355) =.57, p>.05]. Katılımcıların öz duyarlılık puan ortalaması ile evlilik yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır [f (3-355) =5.9, p>.05]. Katılımcıların öz duyarlılık puan ortalaması ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı

görülmektedir [f (4-355) =1.8, p>.05]. Katılımcıların öz duyarlılık puan ortalaması ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir [f (2-355) =1.2, p>.05].

Tablo 4.7: Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Algılanan sosyal destek ölçeği									
D	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P	
Yaş	20-30	51	59.52±17.55	GA	592.547	3	197.516	.69	.557
	31-40	138	61.45±16.40	Gİ	100427.44	352	285.305		
	41-50	111	59.46±16.34	T	101019.98	355			
	50+	56	57.85±18.47						
Evlilik yılı	1-5	89	62.59±16.09	GA	1154.711	3	384.904	1.3	.256
	6-10	72	59.31±16.89	Gİ	99865.278	352	283.708		
	11-15	75	60.74±14.80	T	101019.98	355			
	16 yıl ve üstü	120	58.00±18.46						
Çocuk sayısı	Bir	90	61.26±17.89	GA	1109.028	4	277.257	.97	.422
	İki	121	59.18±17.46	Gİ	99910.961	351	284.647		
	Üç	42	57.80±14.67	T	10101.989	355			
	Dört ve üstü	38	57.50±17.30						
	Yok	65	62.61±15.24						
Gelir durumu	20.000 ve altı	44	57.11±19.03	GA	422.711	2	211.356	.74	.477
	20.000-40.000	89	60.17±16.19	Gİ	100597.27	353	284.978		
	40.000 ve üzeri	223	60.48±16.70	T	101019.98	355			

Tablo 4.7'ye bakıldığında katılımcıların algılanan sosyal destek puan ortalaması ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmemiştir [f (3-355)=.69, p>.05]. Katılımcıların algılanan sosyal destek puan ortalaması ile evlilik yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür [f (3-355) =1.3, p>.05]. Katılımcıların algılanan sosyal destek puan ortalaması ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir [f(4-355)=.97,

p>.05]. Katılımcıların algılanan sosyal destek puan ortalaması ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir [$f(2-355)=.74$, $p>.05$].

Tablo 4.8: Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Evlilik Yaşamıölçeği									
D	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	P	
Yaş	20-30	51	33.98±5.6	GA	356.016	3	118.672	2.6	.049
	31-40	138	33.50±6.1	Gİ	15760.689	352	44.775		
	41-50	111	31.44±7.3	T	16116.705	355			
	50+	56	32.30±7.3						
Evlilik yılı	1-5	89	33.58±5.88	GA	115.788	3	38.596	.84	.468
	6-10	72	33.01±5.81	Gİ	16000.917	352	45.457		
	11-15	75	32.30±6.98	T	16116.705	355			
	16 yıl ve üstü	120	32.21±7.63						
Çocuk sayısı	Bir	90	32.38±6.82	GA	63.882	4	15.970	.34	.845
	İki	121	32.46±6.88	Gİ	16052.823	351	45.735		
	Üç	42	32.90±6.34	T	16116.705	355			
	Dört ve üstü	38	32.89±7.64						
Gelir durumu	Yok	65	33.53±6.11						
	20.000 ve altı	44	32.25±8.60	GA	18.850	2	9.425	.20	.813
	20.000 - 40.000	89	32.57±7.19	Gİ	16097.855	353	45.603		
	40.000 ve üzeri	223	32.90±6.13	T	16116.705	355			

Tablo 4.8'e bakıldığında katılımcıların evlilik yaşamı puan ortalaması ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir [$f(3-355)=2.9$, $p<.05$]. 20-30 yaş aralığındaki katılımcıları ($\bar{X}=33.98$) 41-50 yaş aralığındaki katılımcılarda ($\bar{X}=31.44$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Evlilik yaşam ölçek puanlarının grup içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla Scheffe testi sonuçlarına göre 20-30 yaş

aralığındaki katılımcıların 41-50 yaş aralığı katılımcılara göre evlilik yaşam ölçek puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik yaşamı puan ortalaması ile evlilik yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür [$f(3-355)=.84, p>.05$]. Katılımcıların evlilik yaşam puan ortalaması ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir [$f(4-355)=.34, p>.05$]. Katılımcıların evlilik yaşamı puan ortalaması ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür [$f(2-355)=.20, p>.05$].

Tablo 4.9: Öz Duyarlılık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	S.H	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	31.465	3.232		9.735	.000		
Öz duyarlı.	-.099	.040	-.123	-2.495	.013	-.143	-.123
Algılanan sos.dest.	.143	.020	.358	7.267	.000	.365	.357

R=.38 R² =.14
F(2-354)= 30,652 P=.000

Tablo 4.9'a bakıldığında öz duyarlılık ölçeği puanları ile algılanan sosyal destek ölçek puanlarının evlilik yaşamını anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R=.38 R² =.14 p<.001).adı geçen iki değişken birlikte evlilik yaşamını varyansın %14 'nü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin evlilik yaşamı üzerindeki önem sırası; algılanan sosyal destek ve öz duyarlılık şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise algılanan sosyal destek ve öz duyarlılık ölçekleri evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10: Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutlarının Evlilik Yaşamı Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	S.H	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	20.409	1.293		15.783	.000		
Aile	.555	.065	.481	8.477	.000	.485	.395
Arkadaşlık	.047	.070	.043	.662	.508	.284	.031
Özel biri	-.038	.050	-.045	-.757	.450	.190	-.035

R=.48 R²=.23
F(3-355)= 36,386 P=.000

Tablo 4.10'a bakıldığında algılanan sosyal destek alt boyutları olan aile alt boyutu, evlilik yaşamını anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R=.48 R² =.23 p<.001). Adı geçen değişken birlikte evlilik yaşamı varyansını %23'nü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin evlilik yaşamı üzerindeki önem aile şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise aile alt boyutunun evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde öz duyarlılık ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ile evlilik yaşamı arasında bir ilişkinin olup olmadığına dair verilerin tespitine yer verilmiştir. Ayrıca bazı demografik değişkenler açısından (Cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çalışma durumu, çocuğun olup olmaması, varsa çocuk sayısı ve ekonomik gelir) bu değişkenler irdelenmeye çalışılmıştır. Öz duyarlılık, sosyal destek ve evlilik yaşamı bakımından araştırmada ulaşılan bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Bu araştırma evli bireylere yönelik yapılmıştır. Araştırma verileri gözden geçirildiğinde 209'u kadın (%58,7), 147'si erkek (%41,3) olmak üzere toplam 356 evli bireye ulaşılmıştır. Araştırmadaki katılımcılar yaş bakımından incelendiğinde 20-30 yaş arası 51 kişi (%14,3), 31-40 yaş arası 138 kişi (%38,8), 41-50 yaş arası 111 kişi (%31,2) ve 50 yaş üzeri de 56 (%15,7) kişi katılmıştır. Katılımcılar evlilik süresi bakımından incelendiğinde 1-5 yıl arası evli olan bireyler 89 kişi (%25,0), 6-10 yıl arası evli olan bireyler 72 kişi (%20,2), 11-15 yıl arası evli olan bireyler 75 kişi (%21,1) ve 16 üstünde evli olan bireyler ise 120 kişidir (%33,7). Çalışma bakımından katılımcılar değerlendirildiğinde çalışanların 258 (%72,5), çalışmayanların da 98 (%27,5) kişi olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olması bakımından katılımcılar incelendiğinde çocuk sahibi olanların 291 (%81,7) kişi, çocuğu olmayanların da 65 (%18,3) kişi olduğu görülmektedir. Yine çocuk sayısı bakımından katılımcılar incelendiğinde bir çocuğu olanlar 90 kişi (%25,3), iki çocuğu olanlar 121 kişi (%34,0), üç çocuğu olanlar 42 kişi (%11,8) ve dört çocuk ve üzeri çocuğu olanların da 38 kişi (%18,3) oldukları görülmüştür. Gelir durumu bakımından katılımcılar gözden geçirildiğinde 20 bin ve altı geliri olanlar 44 kişi (%12,4), 20 bin ile 40 bin arası geliri olanlar 89 kişi (%25) ve 40 bin üzeri geliri olanların da 223 kişi (%62,6) olduğu görülmüştür.

5.1.Araştırmanın Analiz Sonuçları

Öz duyarlılık ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ve evlilik yaşamından elde edilen verilere dair analiz sonuçları sırasıyla şöyledir:

Öz Duyarlılık Ölçeği Analiz Sonuçları

Öz duyarlılık ölçeği analiz sonuçları; cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çalışma durumu, çocuk sayısı ve aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken çocuk sahibi olma bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

Öz Duyarlılık Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışılması

Eşler arasında öz duyarlılık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ile evlilik yaşamı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada öz duyarlılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde bu sonuçları destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (İkiz ve Totan (2012). Bibi ve arkadaşlarına göre (2017), öz şefkat ve evlilik uyumu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, literatürdeki bazı araştırmaların, öz-şefkat ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunmadığını (örneğin, Andiç, 2013; Hurşidi, 2019; İskender, 2009; Kıcalı, 2015; Terzi, 2015; Yılmaz, 2009) ortaya koyduğu görülmektedir. Bu sonuçları desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmektedir. Tel ve Sarı (2016) öz duyarlılıkla yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada öz duyarlılığın cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Erkeklerin kadınlara göre öz duyarlılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Germer (2009) ve Sprecher & Fehr (2005) tarafından yapılan araştırmalarda, kadınların empati yeteneklerinin erkeklere göre daha gelişmiş olduğu ve daha şefkatli oldukları belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Eisenberg & Lennon (1983) de kadınların erkeklerden daha duyarlı ve empatik olduklarını tespit etmişlerdir.

Araştırmada elde edilen diğer bir veriye göre öz duyarlılık, yaş bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu sonuçlarla paralel sonuçlara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu sonuçları desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmüştür. Homan (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, öz-şefkatin yaşla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada evlilik süresinin öz duyarlılık bakımından anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu verileri destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür.

Çalışma durumu bakımından öz duyarlılığın anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazın taraması yapıldığında benzer bir araştırmaya denk gelinmediği için çalışma durumu bakımından herhangi bir karşılaştırma yapılamamıştır.

Öz duyarlılıkla çocuk sahibi olma arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olmayanların öz duyarlılığının çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu verileri elde edilmiştir. Çocukları olmayan evli çiftlerin daha çok kendilerine vakit ayırabildikleri, ekstra sorumlulukları olmadığı için öz duyarlılıklarının yüksek olduğu söylenebilir.

Çocuk sayısı ile öz duyarlılık arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi olan evli çiftler çocuk sayısına bakmaksızın benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Böylelikle önemli olanın çocuk sayısı değil de çocuk sahibi olmakla ilgili olduğu söylenebilir.

Ortalama aylık gelir ile öz duyarlılık arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuyla ilgili alan taraması yapıldığında ortalama aylık gelir ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya denk gelinemediği için bu iki değişkenin tartışması yürütülemezdir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Analiz Sonuçları

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekölçeği analiz sonuçları; yaş, evlilik süresi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma, çocuk sayısı ile aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışılması

Eşler arasında öz duyarlılık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ile evlilik yaşamı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada öz duyarlılığın cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal destek

algılarının olduğu verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Koyuncu Dikilitaş (2023: 53) çok boyutlu algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu araştırdığı çalışmasında cinsiyetin anlamlı farklılık oluşturduğu verilerine ulaşmıştır. Benzer bulgulara ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Doğan, 2023). Bu araştırmada ulaşılan bulguları desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmektedir (Sevindik, 2023: 55).

Yaş bakımından algılanan sosyal desteğin anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazına bakıldığında bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Koyuncu Dikilitaş, 2023; Sevindik, 2023: 55). Bu araştırmayla aynı sonuçlara ulaşmayan araştırmacıların da olduğu görülmektedir.

Evlilik süresi bakımından algılanan sosyal desteğin anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. Bireyler evlendikten sonra burada sürenin algılanan sosyal desteğe herhangi bir etkisinin olmadığını söylenebilir.

Çalışma durumu bakımından algılanan sosyal desteğin anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. Algılanan sosyal destek çalışma durumundan çok böyle bir algıya sahip olmakla ilgili olduğu söylenebilir.

Algılanan sosyal destekle çocuk sahibi olma arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir.

Evlilerin sahip oldukları çocukların sayısı ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal destek daha çok bireylerin yakın çevresi ve yardım alabilecekleri kişilere yönelik beklentilerle ilgili olduğu için çocuk sayısı miktarının anlamlı bir etki oluşturmamasını açıklayabilir.

Ortalama aylık gelir ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın göz önüne alındığında bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Koyuncu Dikilitaş (2023) ergenlere yönelik yürüttüğü algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu ilişkisi adlı çalışmasında aylık gelirin algılanan sosyal destek bakımından anlamlı farklılık

oluşturmadığı sonucunu bulmuştur. Benzer bulgulara ulaşan araştırmacılar da vardır (Doğan, 2023).

Evlilik Yaşam Ölçeği Analiz Sonuçları

Evlilik Yaşam Ölçeği analiz sonuçları; cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi, çocuk sahibi olmave aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken yaş bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

Evlilik Yaşam Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışılması

Eşler arasında öz duyarlılık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ile evlilik yaşamına yönelik araştırmanın yapıldığı bu çalışmada evlilik yaşamının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu çalışmayı destekleyen bulguların olduğu çalışmaların olduğu görülmüştür. Sönmez (2023) evlilik ilişkilerinde evlilik doyumu ve öz şefkatin aracı rolünün incelediği çalışmasında cinsiyetin evlilik doyumu bakımından anlamlı fark oluşturmadığı verilerine ulaşmıştır. Aynı şekilde cinsiyetin evlilik yaşamı bakımından anlamlı farklılık oluşturmadığı verilerine ulaşan başka araştırmalar da bulunmaktadır (Güven, 2005; Çağ ve Yıldırım, 2013; Kabasakal ve Soylu, 2016; Gezer, 2022: 79; Çalışkan, 2023: 59; Ermut, 2023: 76). Alan yazın incelendiğinde bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmüştür (Ayaz, 2023: 69; Alpay, 2009; Çelik ve Tumkaya, 2012). Evlilikle ulaşılan doyum anlamına gelen evlilik yaşamının cinsiyete göre farklılaşmaması, evliliklerde cinsiyetten çok bireylerin kişilik özelliklerinin ön plana çıkmasından kaynaklanabilir.

Yaş bakımından evlilik yaşamının anlamlı farklılık oluşturduğu verileri elde edilmiştir. Buna göre 20-30 yaş arasında olan evli bireylerin evlilik yaşamının 41 ile 50 yaş arasında olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu çalışmada ulaşılan verileri destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Kiriş (2024: 78) evli çiftlerde kendini açma, evlilik doyumu ve otantiklik ilişkisini araştırdığı çalışmasında yaşın evlilik doyumu (yaşamı) bakımından anlamlı farklılık oluşturduğu verilerine ulaşmıştır. Buna göre yaşı daha küçük olan evli bireylerin evlilikten aldıkları hazzın yaşı daha ileride olanlara göre

daha fazla olduğunu belirtmiştir. Yaş ile evlilik yaşamı arasında anlamlı ilişkiye ulaşan başka araştırmalar da bulunmaktadır (Gezer, 2022: 80; Ayaz, 2023: 72). Evlilik yaşamının yaş değişkeni bakımından anlamlı farklılık oluşturmadığına ulaşan, yani bu araştırma bulgularını desteklemeyen araştırmalar da vardır.

Evlilik süresinin evlilik yaşamı anlamlı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu bulguları destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Sönmez, 2023; Tuzcu, 2017; Kiriş, 2024; Gezer, 2022: 81; Ayaz, 2023: 75).

Çalışma durumu bakımından evlilik yaşamının anlamlı farklılık oluşturmadığı verileri elde edilmiştir. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Ermüt, 2023: 76; Ayaz, 2023: 70). Bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Kiriş (2024: 78) evli çiftlerde evlilik doyumu, otantiklik ve kendini açma ilişkilerini incelediği çalışmasında çalışma durumunun evlilik doyumu bakımından anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır.

Evlilik yaşamıyla çocuk sahibi olma arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Çınar (2008), Çağ ve Yıldırım (2013), Tuzcu (2017), Ayaz (2023: 71) çocuk sahibi olmayla evlilik doyumu arasında anlamlı farklılığın oluşmadığına dair verilere ulaşmışlardır. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmüştür. Sönmez (2023) çocuk sahibi olmanın evlilik doyumuna (yaşamı) anlamlı farklılık oluşturduğu verilerine ulaşmıştır. Evli olup da çocuğu olmayanların evlilik doyumlarının çocuk sahibi olanlarla karşılaştırıldığında yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Kaplan (2016), Kiriş (2024) de çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu anlamlı olarak yordadığını belirtmiştir.

Evlilik yaşamıyla çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür taraması yapıldığında çocuk sayısı yönüyle evlilik yaşamı bakımından araştırması yapılan bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu araştırma

bulgularını desteklemeyen, çocuk sayısının evlilik yaşamında anlamlı fark oluşturduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Gezer, 2022: 82; Çalışkan, 2023: 61).

Ortalama aylık gelir ile evlilik yaşamı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın irdelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Gezer, 2022: 80; Ermut, 2023: 77). Bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur (Kiriş, 2024; Ayaz, 2023: 74).

Eşler Arasında Öz Duyarlılık ve Çok Boyutlu Algılanan Destek İle Evlilik Yaşamı Arasındaki İlişkinin Yordanmasına İlişkin Analiz Sonucunun Tartışılması

Öz duyarlılık ölçeği ile algılanan sosyal destek, evlilik yaşamını anlamlı yordamaktadır. Algılanan sosyal destek evlilik yaşamını öz duyarlılığa göre daha fazla açıklamaktadır. Aynı zamanda algılanan sosyal desteğin alt boyutlarının da evlilik yaşamını anlamlı yordadığı verilerine ulaşılmıştır.

İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde bu üç değişkenin bir arada araştırıldığı çalışmaya denk gelinememiştir. Bu yüzden benzer konular baz alınarak bazı karşılaştırmalar ve değerlendirmeler yapılacaktır. Algılanan sosyal destek, bireylerin kendilerini önemsemelerini ve biraz daha dış dünyadan destek beklentilerini ifade eden yönüyle ön plana çıkmaktadır. Bir anlamda evliliğinde bireylerin eşlerinden sosyal destek algıladıkları için evlilik yaşamlarının bu durumdan olumlu şekilde etkilendiği söylenebilir.

Tel ve Sarı (2016) öz duyarlılıkla yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır. Buna göre öz duyarlılıktaki yükselişlerin yaşam doyumunu da artırabileceğini belirtmektedir. Aynı şekilde İkiz ve Totan (2012) üniversite düzeyinde yaptıkları çalışmada öz duyarlılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Böylelikle pozitif yönlü anlamlı ilişkiye ulaşmışlardır. Sönmez (2023: 60) evlilik doyumuyla öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalardan yola çıkarak öz duyarlılık ile evlilik yaşamı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin saptandığını söylemek mümkündür. Buna göre bireylerin kendilerini eleştirmek, suçlamak, yargılamak, yaftalamak yerine

kendilerine değer vermeleri anlamına gelen öz duyarlılıktaki yükseklik, bireylerin kendilerini önemsediklerinin göstergesi olarak yorumlanabilir. Böylelikle etraflarındaki kişilere değer veren, onların üzülmelerini istemeyen ve olası kötü olaylarda öteki bireylerin yıpranmaması için çaba harcayan bireylerin aynı derecede, aynı anlayışı kendilerine de yansıtmaları gerektiği öz duyarlılık kavramının anlam katmanları içerisinde yer alır. Bu bakımdan kendilerine bir anlamda değer veren evli bireylerin evlilik yaşamlarının da bu durumdan etkilendiği söylenebilir.

5.2. Öneriler

1. Bu araştırma herhangi bir şekilde öz duyarlılık eğitimi almamış kişilere yönelik yapılmıştır. Bu veriler de bu eğitimi alıp almadığı bilinmeyen evli bireyler üzerine yapılmıştır. Evli çiftlere öz duyarlılık eğitimi verilerek ön test – son test uygulamasıyla öz duyarlılığın artıp azalabileceği sonucu elde edilebileceği gibi bu durumun evlilik yaşantılarına ne gibi yansıtılmalarının olduğu bu eğitim sonucunda görülebilir.
2. Evlilik yaşamını etkileyen, evlilikteki doyumun yönünü değiştirebilen birçok değişken olabilmektedir. Özellikle bireylerin evlilikte sorumluluk almalarıyla evlilik doyumunu arasında nasıl bir ilişkinin olabileceği konusu araştırılabilir.
3. Algılanan sosyal desteğin bireylerin dışa dönük – içe dönük kişilik tipleriyle ilgili yapısı incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Acitelli, L., ve Antonucci, T. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688-698.
- American Psychology Association. (2015). APA Dictionary of Psychology.
- Ashton, W. A., ve Fuehrer, A. (1993). Effects of gender and gender role identification of participant and type of social support resource on support seeking. *Sex Roles*, 28(7/8), 461- 476.
- Baker, L. R., ve McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Barrera, M., Jr. (1981). Social support in the adjustment of pregnant adolescents: Assessment issues. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Social networks and social support* (pp. 69-96). Beverly Hills, CA: Sage.
- Başkaya, Z., ve Ünal, A. (2017). Türkiye’de evlenme ve boşanma oranlarının iller düzeyinde zamansal değişimi (2001-2015). *Journal of International Social Research*, 10(53). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334124>
- Başol, G. (2008). Validity and reliability of the multidimensional scale of perceived social support-revised, with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 36(10), 1303-1314.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., ve Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self regulation failure: Negative consequences of high selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156.
- Bellman, S., Forster, N., Still, L., ve Cooper, C. L. (2003). Gender differences in the use of social support as a moderator of occupational stress. *Stress and Health*, 19, 45-58.
- Benokraitis, N.V. (1996). *Marriages and Families. Changes, Choices and Constraints*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

- Bir Aktürk, E. (2006). *Marital Satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren and Contributing Factors* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bird, G., ve Melville, K. (1994). *Families and Intimate Relationships*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Brandon M., Bailey S., Belderson P. ve Larsson B. (2013). Neglect and Serious Case Reviews University of East Anglia/NSPCC. <https://learning.nspcc.org.uk/media/1053/neglect-serious-case-reviewsreport.pdf>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Brandt, P. A., ve Weinert, C. (1981). The PRQ-A social support measure. *Nursing Research*, 30, 277-280.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13–23.
- Cambridge Dictionary (2021). Nuclear Family. Retrieved January 20, 2022 from <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6z%C3%BCk/ingilizce/nuclearfamily>
- Charania, M. R. (2006). *Personality Influence on Marital Satisfaction: an examination of actor, partner and interaction effects*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Teksas Üniversitesi, ABD.
- Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*(Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.

- Cohen, S., ve Will, T. H. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310- 357.
- Cohen, S., ve Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Craighead, W. E., ve Nemeroff, C. B. (2001). *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (Vol. 3). New York: Wiley.
- Crocker, J., Thompson, L., McGraw, K., ve Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluation of others: Effects of selfesteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 907-916.
- Cropley, M., ve Steptoe, A. (2005). Social support, life events and physical symptoms: A prospective study of chronic and recent life stress in men and women. *Psychology, Health & Medicine*, 10(4), 317-325.
- Cutrona, C. E., ve Suhr, J.A. (1994). *Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions*. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I.G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113-135). CA: Sage.
- Cutrona, C.E., Suhr, J.A., ve MacFarlane, R. (1990). *Interpersonal transactions and the psychological sense of support*. In S. Duck & R. C. Silver (Eds.), *Personal relationships and social support* , CA: Sage, pp. 30–45.
- Dalgard, O. S., Bjork, S., ve Tambs, K. (1995). Social support, negative life events and mental health. *The British Journal of Psychiatry*, 166, 20–34.
- Davidson, J. M., Smith, E. R., ve Levine, S. (1978). *Testosterone. Psychobiology of stress* (pp. 57-62). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1995). *Human agency: The basis for true selfesteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-50). New York: Plenum.

- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E, Kesici, Ş., ve Sümer. A. S. (2008). The validity and reability of the Turkish version of the Self Compassion Scale. *Social behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Duru, E. (2007). Re-examination of the Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support among Turkish university students. *Social Behavior & Personality*, 35(4), 443-452.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Ereş, F. (2009). Toplumsal bir sorun: suçlu çocuklar ve ailenin önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(17)
- Fowers, B. J., ve Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*, 7 (2), 176-185.
- Fowers, B. J., Applegate, B., Olson, D. H., & Pomerantz, B. (1994). Marital Conventionalization as a Measure of Marital Satisfaction. A Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Family Psychology*, 8 (1), 98-103.
- Gilbert, P., ve Irons, C. (2005). *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London:Routledge.
- Gilford, R., ve Bengtson, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 41, 387-398
- Gottman, J., ve Silver, N. (1995). *Why marriages succeed or fail and how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster.
- Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of Life Research*, 12(1), 25-31. 88-96.
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding Close Relationships*. Boston: Allyn & Bacon.

- Hill, E. J. (2005). Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, workfamily stressors and support. *Journal of Family Issues*, 26(6), 793-819.
- Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. *Social Casework*, 39,139–150.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.
- <https://dictionary.apa.org/marriage>
- Hünler, O. S., Gençöz (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi : Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99–108.
- Huston, T. L. (2005). *The Social Ecology of Marriage and Other Intimate Unions*. In T. R. Chibucos, R. W. Leite, & D. L. Weis, Readings in Family Theory (pp. 317-344). Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kalyencioğlu, D., ve Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri [The adjustment level according to family function perceptions of adolescents]. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 56-62.
- Karney, B. R., ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Katz J. ve Beach S.R.H. (1997). Self-verification and depressive symptoms in marriage and courtship: A multiple pathway model. *Journal of Marriage and Family*, 59 (4), 903-914. <https://doi.org/10.2307/353791>
- Katz, J., Beach, S.R.H., ve Anderson, P. (1996). Self-enhancement versus self-verification: Does spousal support always help? *Cognitive Therapy and Research*, 20, 345-360.
- Kaya T. (2019). Gelin-Kaynana İletişiminin niteliğini belirleyen kültürel etmenler. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6, 1, 185-204. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.459590>
- Kazarian, S. S., ve McCabe, S. B. (1991). Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications. *The Journal of Community Psychology*, 19, 150-160.

- Kenny, D. A., Kashy, D. A., ve Cook, W. L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. New York: Guilford.
- Klauer, T., ve Winkeler, M. (2002). *Gender, mental health status, and social support during a stressful event*. In G. Weidner, M. Kopp, & M. Kristenson (Eds.), *Heart disease: Environment, stress, and gender*. NATO Science Series, Series I: Life and Behavioural Sciences, Vol. 327 (pp. 223-236). Amsterdam: IOS Press.
- Koopman, C., Hermanson, K., Diamond, S., Angell, K., ve Spiegel, D. (1998). Social support, life stress, pain, emotional adjustment to advanced breast cancer. *Psycho-Oncology*, 7(2), 101-111.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68-74.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin sosyal Anksiyete bozukluğu olan üniversite öğrencilerinde Anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Laireiter, A., ve Baumann, U. (1992). *Network structures and support functions: Theoretical and empirical analyses*. In H. O. F. Veiel, & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 33-55). Washington, DC: Hemisphere.
- Lakey, B., ve Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement* (pp. 31-32). In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Measuring and intervening in social support*. New York: Oxford University Press
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book*. San Francisco: Jossey-Bass
- Leary, M. R. (2002). *The interpersonal basis of self-esteem: Death, devaluation, or deference?* In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.), *The social self: Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives* (pp. 143-159). New York: Psychology Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.

- Litzinger S. ve Gordon K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31:5, 409-424, <http://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Luo, S., Chen, H., Yue, G., Zhang, G., Zhaoyang, R., & Xu, D. (2008). Predicting Marital Satisfaction From Self, Partner, and Couple Characteristics: Is it me, you, or us? *Journal of Personality*, 76 (5), 1231-1266.
- Luszczynska, A., Mohamed, N. E., ve Schwarzer, R. (2005). Self-efficacy and social support predict benefit finding 12 months after cancer surgery: The mediating role of coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 10(4), 365-375.
- Malecki, C. K., ve Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39, 1- 18
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of Personality and Relationship Satisfaction of Intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44, 124- 127.
- Man, K., ve Hamid, P. H. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese Trainee Teachers. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 357- 371.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 (4), 291-312.
- Maybery, D., Ling, L., Szakacs, E., ve Reupert, A. (2005). Children of a parent with a mental illness: perspectives on need. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(2), 78-88. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.2.78>.
- McCalister, K. T., Dolbier, C. L., Webster, J. A., Mallon, M. W., ve Steinhardt, M.A., (2006). Hardiness and support at work as of work stress and job satisfaction. *American Journal of Health Promotion*, 20(3), 183-191.

- McFarlane, A. H., Neale, K. A., Norman, G. R., Roy, R. G., ve Streiner, D. L. (1981). Methodological issues in developing a scale to measure social support. *Schizophrenia Bulletin*, 7, 90–100.
- Mead, D. G. (2002). Marital distress, co-occurring depression, and marital therapy: A review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 299-314.
- Morokoff, P. J., ve Gilliland R. (1993). Stress, sexual functioning, and marital satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 30, 1 43-53. <http://doi.org/10.1080/00224499309551677>.
- Mumay, G. (2022). *Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Murphy, C.M.; O'Leary, K.D. (1989). Psychological aggression predicts physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(5), 579-582. <http://doi.org/10.1037//0022-006x.57.5.579>.
- Nakata, A., Haratani, T., Takahashi, M., Kawakami, N., Arito, H., Kobayashi, F., ve Araki, S., (2004). Job stress, social support, and prevalence of insomnia in a population of Japanese daytime workers. *Social Science and Medicine*, 59(8), 1719-1730.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass* 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D., ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nunnally, J.C. (1978). An overview of psychological measurement. In Wolman, B.B. (Eds) *Clinical Diagnosis of Mental Disorders*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4_4
- Oginska, N., (2005). The role of personal and social resources in preventing adverse health outcomes in employees of uniformed professions. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 18(3), 233-240.
- Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H. L., Larsen, A. S., Muxen, M. J., ve Wilson, M. A. (1989). *Families: What Makes Them Work*. California: Sage Publications.
- Oprisan, E., ve Cristea, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 33, 468-472. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.165>
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*.
- Özkan, Y. ve Kılıç, E. (2013). Ailenin psiko-sosyal Destek ihtiyacını karşılamada yeni bir model önerisi: Aile Sağlığı Merkezlerinde Aile Psiko-sosyal Destek Birimi. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 13(7). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/197894>.
- Paş, B. ve Kolluoğlu, M. P. (2020). Aile içi çatışmalarda kayınvalide faktörü. *Journal of Health and Sport Sciences, Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 55-57. Retrieved June, 13, 2022 from <https://dergipark.org.tr/pub/jhss/issue/63179/959271>
- Pasch, L.A., ve Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230
- Pengilly, J. W., ve Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as mediators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813- 820.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435-468.
- Reevy, G. (2007). *Sex-related differences in the social support-stress relationship*. In: A. Monat, (Ed.), *The Praeger handbook on stress and coping* (pp. 349–361). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in KoreanAmerican marriages and correlations with three dimensions of family life satisfaction- marital, parental, and self-satisfactions*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Kansas State University, ABD.
- Rose, R. M., Bourne, P. G., Poe, R. O., Mougey, E. H., Collins, D. R., ve Mason, J. W. (1969). Androgen responses to stress: II. Excretion of testosterone, epitestosterone, androsterone, and etiocholanolone during basic combat training and under attack. *Psychosomatic Medicine*, 31, 418-436. <http://doi.org/10.1097/00006842-196909000-00008>
- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., ve Bowen, G. L. (2000). Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 17, 205-226.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., ve Pierce, G. R. (1994). Social support: Global and relationship-based levels of analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 295-312.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Potter, E. H., ve Antoni, M. H. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine*, 47, 156-163.

- Schaefer, C., Coyne, J. C., ve Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406
- Schafer, R.B. (1996). Self-concept disconfirmation, psychological distress and marital happiness. *Journal of Marriage And The Family*, 58(1), 167-177. <https://doi.org/10.2307/353385>
- Schenk, J.A., Pfrang, H., ve Rausche, A. (1983). Personality traits versus the quality of the marital relationship as the determinant of marital sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 12, 31-42. DOI: 10.1007/BF01542114
- Schultz N. C. ve Schultz C. L. (1989). Self-concept, marital Satisfaction and Family Well-being, *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 10(2), 87-92. <http://dx.doi.org/10.1080/01591487.1989.11005992>
- Schumm, W. R., Scanlon, E. D., Crow, C. L., Green, D. N., ve Buckler, D. L. (1983). Characteristics of the Kansas Marital Satisfaction Scale in a sample of 79 married couples. *Psychological Reports*, 53, 583-588.
- Schwarzer, R., ve Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: a theoretical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252.
- Schwarzer, R., ve Leppin, A. (1991). *Possible impact of social ties and support on morbidity and mortality*. In H. O. F. Veiel, & U. Brumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 65-83). Washington, DC: Hemisphere.
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: *The Consumer Reports study*. *American Psychologist*, 50, 965-974.
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Spainer, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assesing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Swann, W. B., Jr. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher selfesteem*. New York: Freeman.

- Tesser, A. (1999). *Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior*. In R. F. Baumeister (Ed.), *The Self in Social Psychology* (pp. 446-460). New York: Psychology Press.
- Vural Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*. 6 (5): 2630-2646.
- Weiss, R. L., ve Heyman, R. E. (1997). *A Clinical-Research Overview of Couples Interactions*. In K. W. Halford, & H. J. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions* (pp. 13-35). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yazıcı, Y. (2017). *Bir üniversitede sağlık alanında eğitim gören birinci sınıf öğrencilerinde riskli sağlık davranışları, etkileyen faktörler ve algılanan sosyal destek ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

EK.1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygıdeğer katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Programı Doç. Dr. Besra TAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada “**Eşler Arasında Öz duyarlık ve Çok Algılanan Sosyal Destek ile Evlilik Yaşamı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” araştırılmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllüdür. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılmakta olup gizli tutulacaktır. Yaklaşık 20 dakikanızı alacak bu anketteki

soruları içtenlikle cevaplamamız araştırmamızın amacı açısından oldukça önemlidir.

Araştırmaya ayıracağınız zamanınız için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Xhensila Babasi

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

e-mail:

- 1) **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()
- 2) **Yaşınız:** 20 – 30 () 31 – 40 () 41 – 50 () 50 yaş ve üzeri
- 3) **Kaç Yıldır Evlisiniz?** 1 – 5 () 6 – 10 () 11 – 15 () 16 yıl ve üzeri
- 4) **Çalışıyor musunuz?** Evet () Hayır ()
- 5) **Eğitim Düzeyiniz:** İlk Okul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans ()
Doktora ()
- 6) **Çocuğunuz var mı?** Evet () Hayır ()
- 7) **Kaç çocuğunuz var?** Bir () İki () Üç () Dört ve Üstü ()
- 8) **Şu an içinde yaşadığınız çekirdek ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?**
10.000 altı () 10.000 – 20.000 () 20.000-30.000 ()
30.000 ve üzeri ()

Ek.2 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5

5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5

20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek.3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışıyor	1	2	3	4	5	6	7
2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.	1	2	3	4	5	6	7

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var	1	2	3	4	5	6	7
7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)	1	2	3	4	5	6	7
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek. Evlilik Yaşamı Ölçeği

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.
<input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Katılmıyorum <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Katılıyorum <input type="checkbox"/> Kesinlikle Katılıyorum
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

10. Baş başa kaldığımız zaman benim hiç canım sıkılmaz.

Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum