

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

**EVLİ BİREYLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ,  
KAYGI DÜZEYLERİ VE EVLİLİK DOYUMU  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Meryem DURGUN**

**İstanbul**  
**Ocak-2022**

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

**EVLİ BİREYLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ, KAYGI**  
**DÜZEYLERİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Meryem AKSU DURGUN**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Hakan AKÇAY**

**İstanbul**  
**Ocak-2022**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Hakan AKÇAY

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Doç. Dr. Hatice KADIOĞLU ATEŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Evli bireylerde problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**” 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 çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçadan gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Meryem DURGUN

## ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Hakan AKÇAY'a, çalışma süresince tecrübesi ve özgün bakış açısıyla bana destek olan sevgili meslektaşım Uzman Klinik Psikolog Şeyma UZUN'a ve eğitim hayatım boyunca beni destekleyen ve teşvik eden babam Yunus AKSU, annem Nejla AKSU'ya ve kardeşlerime, yanımda olarak beni yüreklendiren eşim Oğuzhan DURGUN'a ve dostum Hazal Palas'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Meryem DURGUN

Ocak-2022

**ÖZET**

**EVLİ BİREYLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ, KAYGI DÜZEYLERİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Meryem DURGUN  
Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi  
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hakan AKÇAY  
Ocak-2022, 90 sayfa

Bu araştırmada evli bireylerin problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumları ve bunlar arasında ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem olarak ilişkiisel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini İstanbul ili Başakşehir ilçesinde yaşamını sürdürmekte olan 218 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak sosyodemografik bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre, problem çözme envanteri ile beck anksiyete ölçeği arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, beck anksiyete ile evlilik yaşamı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Evlilik yaşamı ile subjektif kaygı ve somatik semptom arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Problem çözme becerileri zayıfladıkça ve kaygı düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığı araştırmamızın bir başka sonucudur.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, Problem, Problem Çözme Becerileri, Kaygı, Evlilik Doyum

**ABSTRACT**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM  
SOLVING SKILLS, ANXIETY LEVELS AND MARITAL  
SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS**

Meryem DURGUN  
Master, Family Consultancy and Education  
Thesis Advisor: Doç. Dr. Hakan AKÇAY  
January-2022, 90 Pages

This study aims to examine the relationship between problem-solving skills, anxiety levels, and marital satisfaction in a sample of married individuals. We employed descriptive and correlational analysis. The sample of the study, on the other hand, consists of 218 individuals working in two companies operating in the Başakşehir district of Istanbul, selected using the simple random sampling method by calculating the 95% confidence interval from the study population with a 5% margin of error. Sociodemographic information form, Beck Anxiety Inventory (BAI), Marital Life Inventory (EYS), Problem Solving Inventory (PSI) were used as data collection tools. According to the results obtained in the study, a positive, weak and significant relationship was found between the problem solving inventory and the beck anxiety scale. According to another result of the study, a negative, weak and significant relationship was found between beck anxiety and marital life. A negative, weak and significant relationship was found between marital life and subjective anxiety and somatic symptoms. Another result of our research is that marital satisfaction decreases as problem solving skills weaken and anxiety level rises. All these findings were discussed in line with the literature.

**Keywords:** marriage, problem solving skills, anxiety, marital satisfaction

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Konusu ve Önemi .....	2
1.4. Varsayımlar .....	3
1.5. Sınırlılıklar .....	3
1.6. Tanımlar .....	3
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>5</b>
2.1. Evlilik.....	5
2.2. Problem Çözme Becerileri .....	6
2.2.1. Problem Çözme Becerilerinin Tanımı .....	6
2.2.2. Problem Çözme İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	8

2.2.2.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı .....	8
2.2.2.2. Hermann'ın Yaratıcı Problem Çözme Modeli .....	8
2.2.2.3. Bandura'nın Öz-Yeterlik Modeli .....	9
2.2.2.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli .....	9
2.2.2.5. Kavrama Yoluyla Problem Çözme Yaklaşımı .....	10
2.2.2.6. Davranışçı Yaklaşım.....	10
2.2.2.7. Bilişsel Yaklaşım.....	10
2.2.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi .....	10
2.2.4. Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Faktörler .....	12
2.2.5. Problem Çözme Becerileri Üzerine Yapılmış Çalışmalar .....	13
2.3. Kaygı .....	13
2.3.1. Kaygının Tanımı ve Önemi.....	13
2.3.2. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri.....	15
2.3.3. Kaygı Bozuklukları .....	17

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>27</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	27
3.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi .....	27
3.3. Veri Toplama Araçları .....	27
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	27
3.3.2. Beck Anksiyete Envanteri.....	28
3.3.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	28
3.3.4. Problem Çözme Envanteri .....	28
3.4. Verilerin Toplanması .....	29
3.5. Verilerin Analizi.....	29

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR..... 30**

4.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulgular..... 30

4.2. Ölçeklere Ait Betimsel Bulgular..... 32

4.3. Ölçeklere Ait Korelasyon Analizi..... 47

4.4. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi..... 48

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... 49**

### **KAYNAKÇA..... 55**

### **EKLER..... 71**

### **ÖZGEÇMİŞ..... 77**

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Sosyodemografik Özelliklerin Dağılımı .....	30
Tablo 4.2: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Dağılımı .....	32
Tablo 4.3: Anksiyete Düzeylerinin Dağılımı .....	32
Tablo 4.4: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarına İlişkin Normallik Dağılım Analizi .....	33
Tablo 4.5: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.6: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	34
Tablo 4.7: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.8: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması .....	35
Tablo 4.9: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.10: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.11: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması .....	36
Tablo 4.12: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.13: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması .....	37

Tablo 4.14: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.15: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.16: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.17: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması .....	39
Tablo 4.18: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması .....	39
Tablo 4.19: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	40
Tablo 4.20: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	40
Tablo 4.21: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.22: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması .....	41
Tablo 4.23: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması .....	42
Tablo 4.24: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Göre Karşılaştırılması .....	42
Tablo 4.25: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	43
Tablo 4.26: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	43
Tablo 4.27: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması .....	44
Tablo 4.28: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması .....	44

Tablo 4.29: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	44
Tablo 4.30: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	45
Tablo 4.31: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.32: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması .....	46
Tablo 4.33: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması .....	46
Tablo 4.34: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması .....	46
Tablo 4.35: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişki Analizi .....	47
Tablo 4.36: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi.....	48

## KISALTMALAR LİSTESİ

DSM: “Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders” olan ve Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

APA: Amerika Psikoloji Derneği (American Psychology Association)

Tukey HSD: Tukey Honestly Significant Difference

Örn: Örnek

Akt: Aktaran

Çev: Çeviren

Ed: Editör

sf: Sayfa

vd: Ve Diğerleri

SPSS: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

$\bar{X}$ : Ortalama

S.S: Standart sapma

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerde problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Günümüzde evlilik yaşamı içinde yaşanan problemler kişilerin hayatını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak görülürken, iletişim, saygı ve işbirliği kapsamında aile, toplumun ve bireyin en temel ögesi olarak kabul edilir.

Aile, anne-baba ve çocuklardan oluşan en köklü evrensel bir sosyal kurumdur. Bu sosyal kurum kişilerin kendini bulmasını ve sosyalleşmesini sağlarken toplumun temel yapısını oluşturmaktadır (Elmacı, 2001: 44; Dönmezer, 2003: 146). Aile, bireysel olarak incelendiğinde ise temelinde evlilikten beklenen ümit ve beklentilerin olduğu görülmektedir. Beklentiler gerçeklikle yakınlık gösterebilirken, evliliğin karmaşık yapısından dolayı gerçekliğe uygunluk göstermeme durumu da olabilir (Johnson ve ark., 1986: 31-49; Erel ve Burman, 1995; 108-132). Bu nedenle evliliğin yeni rolleriyle beraber kişilerin hayatlarında psikolojik ve sosyal yönden birçok değişim gözlemlenir. Değişimler ile eşlerin karşılaştıkları problemleri çözmelerinde ve yeni hayatlarına uyum sağlayabilmelerinde ise evliliğin ilk yılları oldukça önemlidir (Memiş ve Şen, 2015: 29-38; Zelal, 2018: 5).

Evlilik, iki kişinin karı koca rollerine sahip olarak yaşamlarını birleştirdiği ve yasalara uygun çocuklar dünyaya getirerek soylarını devam ettirmek üzere oluşturdukları bir ilişkiler sistemidir. Diğer taraftan talep ve umutların karşılıklı karşılanması ile mutluluğa atılan adım kapsamında değerlendirilir. Ailenin ve toplumsal yapının önemli bir parçası olan bu sistemde evlilik içindeki sorumluluk ve rollerin bilinmesi ve buna göre hareket edilmesi önem taşımaktadır. Aksi halde yaşamdan duyulan memnuniyet ile doğrudan ilişkili olan bu kritik yapı hem çiftler hem de çocuklar üzerinde olumsuz duygulara neden olabilir (Üncü, 2007: 12).

Evliliğin ve aile olmanın temelinde psikolojik, sosyal ve biyolojik ihtiyaçların doyurulması vardır. Sevme, sevilme, beğenilme ve değer görme psikolojik ihtiyaçlar

olarak değerlendirilirken, cinsel istek, neslin sürekliliği, ait olma, güvende hissetme ve sosyal desteğin sağlanması sosyal ve biyolojik ihtiyaçlar olarak değerlendirilmektedir. Bu ihtiyaçların doyurulması evlilik rolünde sağlıklı bir yaşam için kritik görülmektedir (Özguven, 2001: 54-55; Çavuşoğlu, 2007: 14).

Kendine özel yapı sistemi olan evlilik, aynı zamanda kişilerin kendine özel problem çözme becerilerine sahip olduğu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı içinde kişiler yaşadıkları problemlerle yüzleşmekte ve problemlere çözüm aramaktadır. Eşlerin problem çözme becerilerine sahip olması ve söz konusu duruma yönelik gerekli adımlarda bulunması sağlıklı bir evlilik adına önemli bir adımdır (Goldenberg, 1996: 8; Koca ve Yüksel, 2017: 1-19). Problem çözme sürecinde en sık rastlanan durumlardan biri ise, kişilerin problem çözmek için çaba göstermemeleridir. Problem çözme becerilerinin sistematik bir temeli olmasına karşın genellikle rastgele bir yaklaşım sergilenmekte ve çaba gösterilmemektedir (Güner, 2000: 62-67).

Problem, kişinin hedefe ulaşma yolunda karşılaştığı engellenme ile yaşadığı çatışma halidir. Bu çatışma halinde kişi problemlerin üstesinden gelebilmek için önceki bilgi ve deneyimlerinden yola çıkarak hareket etmektedir. Bilgi ve deneyimler problem çözmeye etkili olabileceği gibi bazı zorluklarda çıkarabilmektedir. Bu zorluklar kişinin önceki deneyimlerine göre hareket etmesi ve yeni çözümler üretmemesi olarak değerlendirilir (Cüceloğlu, 2010: 132).

Problem çözme, araç ve davranışların belirlenerek hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan engelleri aşma sürecidir. Aynı zamanda yaşama ve topluma uyum süreci olarak değerlendirilebilir. Kimi araştırmacılar problemlerin, güçlükler ve engeller olarak değil, fırsatlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir (Güler, 2015: 14).

Ülküer'e (1998) göre ise problem çözme, karşılaşılan sorunların farkına varılmasından çözüm bulunması aşamasına kadar geçirilen problemi yenme ve düşünme sürecidir. Bu düşünme sürecinin süreklilik gösteren endişe haliyle devam etmesi kaygıya yol açabilir. Oluşan kaygı ise yine problemlerin çözümünde engelleyici bir faktör olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifadeyle bir duygu olarak nitelendirilen kaygı, karşımıza çıkan olaylar karşısında tepkilerimizi belirleyen bir kavram olarak görülmekte ve problem çözme aşamasında süreci güçleştiren bir faktör olarak düşünülmektedir (Ülküer, 1998: 28-31; Güler, 2015: 14).

### **1.1.Araştırmanın Problemi**

Araştırmanın temel problemi “evli bireylerin problem çözme becerileri ile kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?”

Alt Problemler;

1. Evli bireylerin evlilik doyumu nasıldır?
2. Evli bireylerin evlilik doyumları demografik özelliklere göre (cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim durumu) farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerin problem çözme becerileri nasıldır?
4. Evli bireylerin problem çözme becerileri demografik özelliklere göre (cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim durumu) farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerin kaygı düzeyleri nasıldır?
6. Evli bireylerin kaygı düzeyleri demografik özelliklere göre (cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim durumu) farklılık göstermekte midir?
7. Evli bireylerin evlilik doyumları ile problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Evli bireylerin evlilik doyumları ile kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
9. Evli bireylerin problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı evli bireylerde problem çözme becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, belirlenen sosyodemografik özelliklere göre anlamlı fark olup olmadığını belirlemek ve evli bireylerin evlilik doyumu ile ilişkisini inceleyip literatüre katkıda bulunmaktır.

### **1.3. Araştırmanın Konusu ve Önemi**

Bu araştırmada, “Evli bireylerin problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkisi” incelenecektir.

Evlilik, eşlerin karşılıklı olarak mutlu olabilmek adına gereken doyumu sağlayabilmek için bir araya geldikleri bir kavramdır. Farklı ailelerde ve farklı kültürlerde yetişen bireylerin evlilik birliği içinde bu farklılıklardan kaynaklı bazı problemler yaşadığı görülmektedir. Bu nedenle evlilik yaşamında problem çözme becerileri oldukça önemli yer tutmaktadır.

Bir problemde karar vericiler, sınırlılıklar, amaç ve en az iki alternatif çözüm olmak üzere dört önemli unsur bulunmaktadır. Problem çözmeye; planla, uygula, kontrol et, önlem al olmak üzere bu sıralamayla gerçekleşir (Şahin, 2004: 160-171). Evlilik problemlerinin genel olarak, kişiselleşmiş cinsiyet rolleri, eşitsiz gelişim modelleri ve özverili olmak üzere üç kategoride toplanabileceği bildirilmiştir. Aynı şekilde problemlerin çözümünde de uzlaşma, uyum sağlama ve düşmanlık olmak üzere üç yol tercih edilebilir. Tercih edilen bu yollardan uzlaşma ve uyum sağlama evliliği kurtarabilirken, düşmanlık ise parçalanmaya neden olabilir (Akgün ve Uluocak, 2010: 9-22).

Problem çözmeye aşamasında geçmiş bilgi ve deneyimlerden yararlanır. Bu nedenle kişiyi becerilerini aşan bir problem söz konusu olduğunda bireyin kaygısında bir yükselme gözlemlenebilir (Tougne ve ark., 2008: 6-7).

#### **1.4.Varsayımlar**

1. Araştırmada yer alan ölçeklerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Katılımcıların, verilen ölçeklere içten, samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırmada yer alan örneklem grubunun evreni simgelediği varsayılmıştır.
4. Araştırmada yer alan veri toplama araçlarının bireylere uygun olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Araştırmadan elde edilen veriler gönüllü katılımcıların verdikleri samimi cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın evli bireyler ile yürütülmesi nedeniyle elde edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü evli bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın ve araştırmacının kendisinden, katılımcılardan, araştırma durumundan veya konunun kendisinden kaynaklı sınırlılıkları olabileceği kabul edilmektedir.

#### **1.6. Tanımlar**

**Evlilik:** Evlilik anlamlı bir ilişki kurmaktır. Gladding'e (2013) göre evlilik, çocuk sahibi olma ya da ekonomi gibi nedenlerle iki bireyin dini ya da sosyal olarak

onaylanmış birlikteliğidir. Evlilik yalnızca gelenek ve toplum tarafından sağlanan bir kurum değildir. Nikah, düğün, süslemeler, balayı gibi toplumsal durumlar evliliğin içinde olabilir fakat evliliğin temelinde bulunan asıl nedenler daha derindir (Seligman, 2007: 281).

**Problem Çözme Becerileri:** Problem çözme becerisi, bireyi çözüme ulaştıracak kuralların edinilip, kullanıma hazır getirilebilecek kadar birleştirilip bir problemin çözümünde kullanabilme düzeyidir. Kişi bu düzeye önce kavramları, sonra kavramların zincirleme bir birleşimi gibi anlaşılabilir kuralları ve bu kuralların sentezini oluşturarak gelebilir (Bilen, 1993: 106).

**Kaygı:** Kaygı (anksiyete) bireyin hayatını sık sık etkileyen ve yaşanan heyecanlardan birisidir. Kaygı korku, sıkıntı, başarısızlık hissi, üzüntü, acizlik, bilinmezlik ve yargılanma gibi heyecanların birini ya da çoğunu kapsayabilir (Cüceloğlu, 2019: 276).

**Evlilik Doymu:** Evlilik doymu, çiftlerin ilişkilerini ve algılarının tüm yönleriyle duyumsadıkları memnuniyet ve mutluluk duygularını kapsamaktadır (Hawkins ve Booth, 2005:451-470).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Evlilik

Literatüre bakıldığında evlilik kavramı, “erkek ile kadının yasalara uygun olarak aile kurmak amacıyla birleşmesi ve izdivaç etmesi durumu” olarak tanımlanır (Türk Dil Kurumu, 2017). Larson ve Holman’a (1994) göre evlilik, aile ilişkisinin kurulduğu ve gelecek neslin yetiştirilmesi için bir arada olunan en önemli ve en temel insan ilişkisidir.

Toplumun en önemli sosyal durumlarından biri olan evlilik, aile birliği için atılan bir adımdır. Toplumlar arasında evliliğin tanımı farklılık gösterse de evliliğe verilen değer geçmişten günümüze kadar değerini korumuştur. Toplumun temel taşı olan aile, ne kadar mutlu ve sağlıklı bir ilerleme kaydederse toplum da o kadar mutlu ve sağlıklı olur. Bunların yanı sıra evlilik kişinin psikolojik, sosyal ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiği en küçük yapı taşıdır. Ait olma, sevmeye ve sevilme, değer görme, paylaşım gibi durumlar ile psikolojik ihtiyaçlar ele alınırken; statü elde etme, güven duyma, yalnızlık gibi durumlar ile sosyal ihtiyaçlar ele alınır. Evlilik yoluyla eşlerin cinsel isteklerini karşılama, çocuklarının olması ve kendi soyunun devamı gibi bazı gereksinimler ise biyolojik ihtiyaçlar ile karşılanır (Tekin Çatal, 2019: 180).

Toplumda önemli bir yeri olan evliliğin uzun ömürlü olmasında en önemli faktör eşlerin birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleridir. Bu durumun aksine eşler birbirlerini değiştirebilecekleri düşüncesiyle ilişki kurarlarsa ilerleyen zamanlarda problemler yaşanması kaçınılmazdır (Uşaklı, 2010: 74-75).

Çatal, Kalkan ve Batık (2018) her evliliğin birbirine göre farklılık gösterdiğini belirterek eşlerin evliliklerine yönelik düşüncelerinin bilinmesinin ve aile içindeki sorunların açıkça konuşulmasının mutlu ve uyumlu bir beraberlik yönünden önemli olduğunu ifade etmektedir. Evli kişilerin evlilik tiplerini saptamak amacıyla geliştirdikleri evlilik tipleri ölçeğinde; özerk tip, ilişkisel özerk tip ve geleneksel tip olmak üzere 3 evlilik tipinden söz edilir. Özerk tip; çiftlerin birbirlerine karşı duygusal

olarak uzak oldukları ve öncelikle kendi bağımsızlıklarını önde tuttıkları evlilik tipidir. İlişkisel özerk tip; çiftlerin kendi bağımsızlıkları yanında birliktelik duygusuna önem verdikleri ve birbirlerine karşı açık oldukları evlilik tipidir. Geleneksel tip; sınırlı konuların konuşulduğu, çiftlerin düşünce yapılarının benzerlik gösterdiği ve kendi bağımsızlıklarından önce birbirlerine bağımlı oldukları evlilik tipidir.

Evlenen insanlar kendi yaşam döngüleri içinde farklı bir döneme geçiş yaparlar. Farklı özellikteki kişilerin aynı evi paylaşması başlangıçta zor bir süreçtir fakat evlilik birliği içinde kişiler her geçen gün gelişip değişirler (Uşaklı, 2010: 74-75; Çelenoğlu, 2011: 3). Kişilerin evliliklerindeki uyumun duygusal ve fiziksel yönden sağlıklı olmalarında oldukça önemli bir yeri vardır (Kalkan ve Yalçın, 2015: 71).

Literatüre bakıldığında evliliğe yönelik birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalarda evlilik hayatının farklı yönleri incelenmiştir (Hünler ve Gençöz, 2003: 16; Erbek ve ark., 2005: 39-47; Çağ ve Yıldırım, 2013: 13-23; Tezer, 2016: 1-7; Yıldız ve Baytemir, 2016: 17). Evlilik, evlilik uyumu, evlilik ilişkisi ve bireylerin evlilikten aldıkları doyum gibi kavramlar bazı araştırmacılar tarafından incelenerek farklı çalışmalara konu olmuştur (Erbek ve ark., 2005: 39-47).

## **2.2. Problem Çözme Becerileri**

### **2.2.1. Problem Çözme Becerilerinin Tanımı**

Problem, hayatımız boyunca karşımıza çıkabilecek en karmaşık süreçlerdendir. Problem çözme becerisi ise, kişinin yeni stratejiler geliştirip farklı yeteneklerini kullanarak yeni çözüm yolları bulması olarak açıklanır (Korkut, 2002: 177-184; Yalçın ve ark., 2010:19-27; Azaklı, 2017: 10).

Sorunlarla baş etme sürecinde en belirleyici durumlardan biri problem çözme becerisidir. Kişi günlük yaşamında karşılaştığı güçlükler ve sorunlarla sahip olduğu problem çözme gücü kadar baş edebilir (Tavlı, 2009: 28). Kişilerin problem çözme becerilerindeki eksikliği, günlük yaşamı olumsuz etkileyerek birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirmektedir (Danışık Demirci, 2005: 35).

Problem çözme becerileri, kişilerin farklı ortam koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle bulunulan ortama uyumun sağlanabilmesi için problem çözme becerilerinin geliştirilmesi gereklidir (Senemoğlu, 2002: 250). Problem çözme becerisi olmayan kişilerin problem çözme becerisi olan kişilere göre daha fazla kaygılı oldukları, güvensiz hissettikleri, başkasını anlamada yetersiz

oldukları ve daha çok duygusal soruna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Güçlü, 2003: 272-300). İnsanların mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir hayat yaşamaları başına gelen problemleri ve sıkıntıları çözebildikleri kadardır. Diğer bir ifadeyle, insanların hayattan zevk almaları ve başarılı olmaları problemlerini etkili çözebilme durumlarına bağlıdır (Saraçaloğlu ve ark., 2001: 121-134).

Problem çözümünün etkili olabilmesi için gerçekleşmesi gereken beş aşama şöyledir (Erus, 2013: 30):

**Tutum:** Problemin çözümüne yönelik kişinin gösterdiği tutum ve tutumunun olumlu olması önemlidir.

**Tanımlama:** Problemin çözümünde karşılaşılabilecek sorunların ne olduğu ve bireyin problem çözmedeki amacı net olarak açıklanmalıdır.

**Seçenekler:** Problemin ne olduğu ortaya koyulduktan sonra çıkan engeller ortadan kaldırılmalı ve hedefler için harekete geçilip çözüme yönelik seçenekler oluşturulmalıdır.

**Tahmin Etme:** Hedeflenen çözüm yolları için olumlu ve olumsuz sonuçlara yönelik tahminde bulunulur.

**Deneme:** Belirlenen çözüme yönelik uygulama durumudur. Çözümün ne kadar işe yarayacağına bakılır.

Problem çözme aşamaları problem çözme yaklaşımına göre şöyledir (Nacar, 2010):

- Problemin farkına varma ve problem ile uğraşmak isteme
- Problemi tanımlama ve probleme yönelik alanı öğrenme
- Probleme yönelik bilgi toplama ve problemin çözümü ile ilgili bilgileri belirleme
- Çözüm yollarını seçme
- Çözümle ilgili seçeneklerden iyi olanı tercih etme
- Uygulama
- Değerlendirme.

Beck (2001), insanların asıl sorunlarının problem çözme becerilerindeki eksiklikten kaynaklandığını belirtmektedir (Akkaya, 2010: 19). Kişilerin problem çözme süreci iç veya dış kaynaklardan isteklere ya da etkileşimlere uyum sağlamak amacıyla

duygusal, bilişsel ve davranışsal işlemlerin bir amaca yönelik toplanması olarak öne sürülmektedir. Bu problem çözme süreci ise probleme genel olarak yaklaşma, problemi belirleme, alternatiflerin oluşturulması, karar verme ve değerlendirme olarak sıralanmıştır (Turan, 2015: 27). Bilgi işleme yaklaşımına göre, problem çözme becerisi öğretilen bir beceridir. Bilgi işleme kuramı, problem çözme basamaklarını kapsayan müdahale programlarının uygulanması aracılığıyla insanların etkili problem çözme becerilerini kazabileceğini öne sürmüştür (Çetinkaya, 2013: 35).

Problem çözme becerilerinde süreç yönelimli modeller ya da performans öğretimine göre modeller oluşturulabilir. Süreç yönelimli modellerde problemlerin belirlenerek çözüme yönelik aşamaların öğretilmesi hedeflenmektedir. Aynı zamanda öğretilenlerin diğer durumlara da genellenebileceği düşünülür (Öğülmüş, 2001: 47). Davranışçı kuram, kişinin problem çözme becerilerini geçmişe yönelik değerlendirme şekli, mevcut problemi tanımlaması, alternatif çözüm yolları oluşturması, problemi çözmek için karar alıp uygulamaya geçtiği davranışı problem çözmede esas alınması gerektiğini savunmaktadır (Çam ve Tümkaya, 2007: 95-111).

## **2.2.2. Problem Çözme İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.2.2.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı**

Dewey'e göre yansıtımlı düşünme, inanç ve bilgiler ile bağlantılı düşüncelerin nedenleme yapılarak sıralanmasını sağlayan bilinçli ve aktif bir süreçtir. Yansıtıcı düşünme, şaşırma, tereddüt etme, zihinsel güçlük, durumdan kuşkulama, sorgulama, avlama, şüpheyi giderecek materyal bulma davranışlarını içerdiği için düşünme adına uygulanan işlemlerden farklılaşmaktadır (Kızılkaya ve Aşkar, 2009: 82-92). Dewey'e göre yansıtıcı düşünce, yaşamın zenginleştirilmesi ve daha iyi çözümlerin bulunması için sistemli deneyimleri, problemleri ve hazırlığı zorunlu kılar. Dewey, problem çözme aşamalarının sırasının değişebileceğini, sürecin farklı bir aşamadan başlayabileceğini öne sürer. Bunların yanı sıra aşamalardan bazıları çıkarılıp atılabilir veya kısaltılabilirken, yeni aşamalarda geliştirilebilir (Saygılı, 2000: 39).

### **2.2.2.2. Hermann'ın Yaratıcı Problem Çözme Modeli**

Hermann yaratıcı problem çözme modelinde bulunan altı farklı bilişsel yapıyı altı meslek grubu ile ilişkilendirmiştir. Farklı düşünce tarzlarını ve farklı yönlerden probleme yaklaşmayı tanımlayabilmek amacıyla meslek gruplarından faydalanmıştır (Özden, 2010: 182-184):

**Dedektif:** Problemi belirlemeye yönelik tüm bilgiler toplanır.

**Kaşif:** Problemi net olarak tanımlar ve problemi bütünüyle inceler.

**Sanatçı:** Özgün bakış yönleri ve değişik düşünceler oluşturur.

**Mühendis:** Düşünceler üretir. Henüz gelişmemiş düşünceleri pratik ve uygulanabilir duruma getirir.

**Yargıç:** Düşüncelerin hepsini denetler ve doğru olana karar verir.

**Prodüktör:** Problemin çözümüne yönelik uygulanması en doğru taktik planlama geliştirir ve denemeler yapar.

### **2.2.2.3. Bandura'nın Öz-Yeterlik Modeli**

Öz yeterlik modeli, kişilerin yaşamış oldukları olaylar ve kendileri üzerinde kontrol kurmak için gereksinim duydukları bilişsel işlevler, motivasyon ve davranışların harekete geçmesinde gerek duydukları becerilere yönelik beklentilerdir. Kişiler işlerinde başarıya ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olmalı ve aynı zamanda hedefe ulaşmada inançlarını da korumalıdır (Wood ve Bandura, 1989: 364).

Bandura'nın modeline bakıldığında, kişilerin problemlere karşı bakış açısı, algısı ve çözüm üretme yeteneği problem çözme becerilerini etkilemektedir. Aynı zamanda bilişsel işlevler yeni davranışların kazanılması ve bunların kalıcı olmasında etkilidir. Kişinin davranışına yönelik aldığı cevaba göre davranışını ya devam ettirecek ya da devam ettirmeyecektir. Kişinin kendi davranışları sonucunda çevresindekilerden aldığı olumlu veya olumsuz dönütlere dikkat edilmesi ile en uygun davranış bulunmaktadır (Yoleri, 2010: 41).

### **2.2.2.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli**

Öğrenilmiş çaresizlik, çocukluk çağına dayanan bir kavramdır. Bireyin yaşamında karşılaştığı sorunları çözememesi halinde yaşadığı başarısızlık duygusunu ilerde karşılaşacağı sorunların sonucuna benzetmekte ve bu sorunların üstesinden gelmekte başarılı olamamaktadır. Sonuç olarak kişi mutsuz olmakta ve benzer durumların hepsini başaramayacağına inanmaktadır (Seligman, 1972: 407-412).

### **2.2.2.5. Kavrama Yoluyla Problem Çözme Yaklaşımı**

Kohler, problemi yapısal yönden tanımlamakta ve problemin kaynağını kişinin bilinmeyenle karşılaşması olarak nitelemektedir. Bu durum kişinin gerilim yaşamasına neden olur. Gerilimin olmaması için problemlerle başa çıkılabilecek bir çözüm yolunun bulunması ve bu çözüm yolunun uygulanıp sonuca ulaşılması gerekir (Ülgen, 1997: 440-441).

### **2.2.2.6. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı yaklaşıma göre, problem çözme becerilerinin geçmiş deneyimlere yönelik nasıl algılandığı, farklı çözüm alternatiflerinin nasıl oluşturulduğu, problemin nasıl tanımlandığı, nasıl karar verildiği bilinmediği için bireyin problem çözümüne yönelik uyguladığı gözlemlenebilir davranışına dikkat edilmelidir (Schultz, 1981: 37).

### **2.2.2.7. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşıma göre problem çözme süreçleri, problemi anlama, farklı hipotezler kurarak seçim yapma, çözümleri uygulama ve kontrol etme basamaklarından oluşur (Lange, 1993: 14-16).

### **2.2.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi**

Yaşamın hemen hemen her alanında insanlar farklı problemler ile karşılaşır ve karşılaşılan problemleri kendilerine özgü farklı yöntemler ile çözme davranışına girerler. Evliliğinde yaşamın bir parçası olduğu düşünüldüğünde evlilikte de çiftler bazı problemler ile karşı karşıya gelir. Evlilikte çiftlerin en çok şikayetçi olduğu konular arasında problem çözme becerisi gerektiren konularda birbirlerine karşı iletişim probleminden kaynaklı eksiklik yaşamalarıdır (Canel, 2007: 22).

Problem çözme becerisinin etkili olması için problemlerin net olarak tanımlanması, bu problemlere yönelik farklı çözüm yollarının belirlenmesi, tartışılması ve iki taraf için de en uygun çözüm yollarının uygulanması gerekir (Akgün ve Ulucak, 2010: 9-22).

Problem çözme becerisi ile beraber uyum yeteneği de görülür. Bu nedenle problem çözme becerisi ruh sağlığının da önemli bir göstergesidir. Evlilik hayatında eşler arasında, ebeveyn-çocuk arasında ve yakın çevre-akraba arasındaki ilişkilerden dolayı birçok faktöre bağlı problemlerle karşılaşmaktadır. Problem çözme becerisi hayatın bir gerçeği olarak ele alındığında ve etkili kullanıldığında evlilik ilişkisi yönünden ya da aile üyeleri yönünden olumlu sonuçlar verecek duruma gelebilir. Problem çözme

becerisi eğitim ile öğrenilebilir, öğretilir ya da daha fazla geliştirilebilir bir beceridir (Yıldız, 2009: 17).

Gottman ve Krokoff (1989), başlarda problemlerle karşılaşan evli kişilerin negatif duygular deneyimleyebileceğini fakat bu problem doğrultusunda eşlerin karşılıklı zıtlama, kendilerini savunma ve problemin çözümü için kaçma gibi durumları olmadığı sürece problemin çözüme ulaştığını ve bir problemi çözmek için gösterilen çabanın eşler için olumlu sonuçlara yol açtığını vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra her evlilikte eşlerin bazı problemlerle karşılaşabileceğini, mutlu ve huzurlu bir evlilik hayatı olan eşlerin problemlerini konuşarak çözdüklerini, mutsuz eşlerin ise problemlerini erteleme eğilimi gösterdiklerini ve olumsuz yönde tartışıklarını gözlemlemişlerdir (Gottman ve Krokoff, 1989: 47-52).

Her evlilikte bazı problemler yaşanabilir. Burada önemli olan evlilik hayatında problem yaşamamak değil, problemlerle baş edebilmeyi bilen bir aile olmayı başarabilmektir. Canel (2012), evlilik hayatında genel olarak karşılaşılan problem alanlarını şöyle sıralamıştır:

- Eşlerin tartışma ve problem çözme konusunda bilgi sahibi olması
- Evlilik hayatına dair gerçekçi olmayan beklentiler
- Aile içindeki rollerin eşlerin istekleri yönünde olmaması
- Cinsiyetten dolayı
- Ekonomik problemler
- Çiftler arasında iletişim kopukluğu
- Akrabalara yönelik problemler
- Cinsel problemler
- Çocuk büyütme konusunda fikir uyuşmazlığı
- Din, mezhep ve kültür farklılıklarından dolayı oluşan problemler
- Eşlerin birbirlerine yeterli zaman ayıramaması
- Eşlerden birinin kumar, alkol ve benzeri bağımlılığının olması
- Eşlerden birinde psikolojik sorunların olması

- Özel konular (çocuk sayısında fikir uyuşmazlığı, çocuğun olmaması, fazla çalışma, aldatma, kıskançlık vb.)

Gottman ve Krokoff (1989), çiftlerin evliliğe yönelik problemlerini samimi ve net bir şekilde konuşabilmelerini, problemleri görmezlikten gelmemelerini, evlilikte çözüme varmayan ve göz ardı edilen problemlerin çiftler arasında çatışma ve gerginlikleri arttırdığını bununla beraber problemlerini görmezlikten gelen eşlerin daha sonra karşılaşılabilecekleri problemleri çözümlemede güçlük çekeceklerini, problem çözüme becerilerinin gelişmeyeceğini ve problemlerini çözmede çiftlerin güven duygusundan uzak olacaklarını belirtir (Gottman ve Krokoff, 1989: 47-52).

#### **2.2.4. Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Faktörler**

Mevcut problemin çözülebilmesi bazı faktörlerle bağlantılıdır. Problem çözme becerisi, problemin yaşa, uyumuna, çözüme yönelik gerekli hazırlığın olmasına, sağlığa, tutuma, yeteneğe, çözümün kişiye sağlayacağı olumlu sonuca ve karakteristik özelliklere göre değişebilir (Ulupınar, 1997: 27). Güçlü'ye (2003) göre, kişinin durumlara karşı gösterdiği tutum ve davranışları, karakteristik özellikleri ve değerleri problem çözme becerilerini oldukça etkilemektedir.

Problem çözme becerisini etkileyen faktörler şöyledir:

1. Bireyin gelişme ve olgunlaşma seviyesi
2. Bireyin yetenekleri
3. Bireyin motivasyonu
4. Sosyokültürel yapı
5. Eğitim öğretim durumu
6. Ebeveyn tutumları
7. Özgüven
8. Yaş
9. Hayat deneyimleri (Enc, 1982: 62; Basmacı, 1998: 14; Thornton, 1998: 26; Saygılı, 2000: 39; Sonmaz, 2002: 25).

### **2.2.5. Problem Çözme Becerileri Üzerine Yapılmış Çalışmalar**

D'Zurilla ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada, problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda düşük benlik saygısı olan kişilerin sorunlara karşı daha olumsuz olduğu, sorunlara daha dürtüsel ve dikkatsiz yaklaşımda buldukları ve sorunlardan kaçmaya daha fazla eğilimli olduklarını bildirmiştir.

Erdem ve Genç (2014), 450 lise öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların problem çözme becerilerine yönelik algılarının yaş, cinsiyet ve okul türü açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Bununla beraber çoğu katılımcının yeteri kadar problem çözme becerisine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Malik ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışma ile, duygusal, sabırsız ve saldırgan olan çocukların yaşlıları ile problem çözme durumlarında farklı çözüm yolları kullanma ihtimallerinin az olduğu öne sürülmüştür. Bu çocukların problem çözmeye yönelik farklı çözüm yollarını daha az kullandıkları bildirilir.

Akaydın'ın (2002) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı bir çalışmada, katılımcıların problem çözme becerileri ile yardım arama davranışları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı bildirilmiştir. Problem çözme becerilerinin annenin eğitim durumuna göre farklılaştığı fakat babanın eğitim durumu, cinsiyet, yaş, gelir durumu gibi değişkenlerin yardım arama davranışlarını yordama da anlamlı parametreler olmadığı belirlenmiştir.

## **2.3. Kaygı**

### **2.3.1. Kaygının Tanımı ve Önemi**

Kişinin bedensel ve ruhsal bütünlüğünün tehlikede olduğunu hissetmesi neticesinde kişide oluşan huzursuzluk durumu korku ve kaygıya neden olur. Gerçek tehlike karşısında yaşamın risk altında olmasıyla hissedilen duygu korku olarak tanımlanmaktadır. Somut bir tehlike olmamasına karşın sebebi belli olmayan korku, tedirginlik ve huzursuzluk hali ise kaygı olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019: 3-7). Kaygı, varlığın tehdit edilmesinin yanı sıra kişinin kendisiyle veya diğer bireylerle olan ilişkilerine yönelik tutumların tehlikeye girmesine karşın bir tepki olarak da meydana gelebilir (Bakıntaş, 2008: 11). Diğer taraftan kaygı, kişiyi etrafındaki değişikliklere karşı hazırlayıp yanıt vermesini sağlayan bir duygudur. Yaşam stresörleri karşısında meydana gelen önemli ve yaygın bir tepkidir. Neredeyse birçok

psikiyatrik bozukluklarda görülebilen ve organik bozukluklarda karşımıza çıkabilen bir bulgudur (Eşel, 2003: 78-87).

Psikoloji biliminde kaygı ile ilgili araştırmalar yapan ve bunu ilk ele alan kişi Freud'dur (Geçtan, 1981: 21-25). Öncelikle ruhsal bozuklukların nedenlerini araştırmak için kaygı kavramına yönelik çalışmalar yapan Freud, nevrotik bireylerin yaşadığı yoğun ve sık kaygının normal kaygıdan farklı olduğunu öne sürmüştür. Freud kaygının nedenlerini nevrotik bireyleri anlama ve tedaviye yönelik çalışmalar yaparken aydınlatmaya başlamıştır. Freud kaygıyı “birçok önemli problemin bir araya geldiği düğüm noktası ve çözümü tüm ruhsal varlığımızı aydınlatacak bir bulmaca” olarak tanımlamıştır (Geçtan, 2004: 18-24). Kaygı ile ilgili klinik belirtilerin farklı özelliklere göre farklı psikopatolojiler olarak sınıflandırılması ise DSM-III ile oluşmuştur (Özer, 2006: 3-4).

Kaygılı bireyler, kültürel olarak benzerlik gösteren çevrede yetişen diğer kişiler için nötr olan hallerde bile kaygılıdırlar. Bu bireyler hayatlarında küçük değişiklikler olması neticesinde meydana gelen yeni durumlar karşısında paniğe kapılıp nasıl davranacaklarını bilemezler. Herşey yolunda gittiğinde bile kaygılanacak ortam bulabilirler. Kaygı nesnelere sayısındaki sürekli artış, kaygı duyulan ortamlarda bulunan eşya, insan ve olaylara karşı yapılan genellemelerdir (Şahin, 2019: 117-135). Yaşamın sürdürülebilir olması için hayatımızın içinde var olması gereken bu duygu, belirli bir düzeye kadar sağlıklı olarak görülürken, şiddetinin artması halinde kişinin sosyal ilişkilerini ve günlük hayatını olumsuz etkilemektedir (Tunç ve ark., 2007: 5-11; Hamarta, 2009: 729-740).

Spielberger (1966) kaygıyı durumluk kaygısı ve sürekli kaygı olarak iki sınıfa ayırmıştır (Yılmaz ve ark., 2015: 29-36). Durumluk kaygısı genel olarak güvenilir olmayan çevresel şartlarda ya da stresörle ilişkili durumlarda meydana gelir. Tehlikeli koşullara bağlı meydana gelen bu durum genellikle herkesin deneyimlediği normal ve geçici bir kaygıdır. Durumluk kaygı seviyesi stresin arttığı koşullarda yükselir, strese neden olan faktörler ortadan kalktığında ise azalır. Sürekli kaygı çevresel koşullardan direkt gelen tehditlerle ilişkili olmayan ve daha çok içsel kaynaklı kaygıdır. Bireyin öz değerlerinin tehlikeye girdiğini düşünmesi ya da karşılaştığı durumları stres verici olarak algılamasından kaynaklanmaktadır. Bu kişiler genel olarak mutsuz ve huzursuzdurlar. Gerçekten tehdit içeren durumların oluşturduğu kaygı geçici ve normal görülürken sürekli kaygı bireyin tehlike olmayan durumlarda bile

deneyimlerini genellikle anksiyöz bir şekilde algılamasına ve olaylara bu doğrultuda tepki vermesine olan eğilimle ilişkilidir. Sürekli kaygısı fazla olan bireyler genellikle durumluk kaygıyı da diğer kişilere oranla daha yoğun ve daha sık yaşarlar (Öner ve Le Compte, 1985).

### **2.3.2. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri**

Kaygıyı tek bir nedene bağlamak doğru olmayacağı gibi bu durumun birden fazla açıklanabilir ve fark edilebilir nedenleri, etkenleri bulunmaktadır. Çocukluk dönemi yaşantısı, genetik faktörler, mizaç, beyin kimyası, travma geçmişi gibi birçok unsur olabilir (Işık ve Işık Taner, 2006: 31-40).

Kişinin potansiyelini gösterememesine ve çevresiyle olan ilişkilerinin bozulmasına neden olan kaygı, çocukluk çağından itibaren oluşmaya başlar. Çocuklukta fazla reddedici ve küçük düşürücü tutumlar; yetişkin bireylerin çocuğa karşı alaycı tutumları; ebeveynlerin cezalandırılan çocuğa karşı sergilediği itici davranışları; çocuğun cinsel oyunlarına ve altını kirletmesine tepki verilmesi, ebeveynlerin birbirine karşı zıt düşen talepleri, anne ve baba arasında boşanmanın ardından devam eden tartışmalar, çocuğun içinde yaşadığı güçlükler, arkadaşları ile olan ilişkilerinde küçük düşürücü ve itici bir etki oluşturabilir (Şahin, 2019: 160-171).

Koşullanma yaklaşımına göre, kaygının genellenmesine yönelik acı veren uyarıcılar ile nötr olan uyarıcılar arasında bağ kurulması sonucunda oluşan korku ve kaygının, benzer uyarıcılara hemen hemen aynı tepkilerin verilmesi ile genelleme yapılarak yaygınlaştığı öne sürülmektedir (Schunk; 2014: 407-412; Olson ve Hergenhahn, 2016: 57-68).

Kaygı, tehlike karşısında aktifleşen uyum düzeneği ile meydana gelir. Yaşamın devam edebilmesi için uyum sağlayıcı bu özelliklerin var olması gereklidir (Eşel, 2003: 78-87; Uzbay, 2002: 5-13). Kaygının korku ile benzerlik gösteren bir duygu olmasının yanı sıra kaygının oluşmasına neden olan uyaran, korkuyu oluşturan faktör gibi netleşmemiştir (Sungur, 1997: 78-87).

Bir ortamda huzur ve güven var ise o ortamda kaygı ve korku olmaz. Aynı ortamda bulunan diğer kişi ise ortamı tehlikeli bulabilir ve buna yönelik heyecanlar hissedebilir. İçinde yaşamış olduğumuz kültür bize hangi ortamın nasıl algılanacağına dair bazı duygular öğretebilir. Fakat her toplum için geçerli sayılan bazı genellemeler vardır. Bu genellemelere bakacak olursak, desteğin çekilmesi ile alışılmış çevrenin

kaybedileceğine dair kişi kaygı duyar. Olumsuz bir sonucu beklemek, önem verilen ve inanılan bir düşünceyle yapılan davranış arasında bir iç çelişkinin varlığı kaygının oluşumuna neden olur. Çelişkinin ortadan kalkması için çözüm yolu arayan kişi, bu duruma alışana kadar kaygı yaşar. Belli başlı kaygılardan en bilineni de gelecekte ne olacağını bilememe durumudur (Cüceloğlu, 2019: 292-301).

Cüceloğlu'na göre kaygının nedenleri 4 başlık altında toplanır (Cüceloğlu, 2019: 292-301).

**1.Desteğin Çekilmesi:** Alışılmış çevrenin olmaması durumunda kaygı hissedilir.

**2.Olumsuz Sonucu Beklemek:** Olumsuz olayların meydana geleceği durumlarda kaygı duyulur.

**3.İç Çelişki:** Yapılan davranış ile inanılan bir fikir arasında çelişki olduğu zaman kaygıya benzer gerginlik gözlemlenir.

**4.Belirsizlik:** Kaygının en temel nedenlerinden biri geleceğin belirsizliğidir. Bu belirsizliği kaldırma güdüsü ile insanlar düşünmeye ve keşfetmeye başlar.

Fizyolojik belirtiler: Kan basıncının artması, çarpıntı, terleme, solunumun hızlanması, göğsün sıkışması, nefes almada zorluk, kas spazmları, güçsüzlük, yorgunluk, ağız kuruluğu, iştah kaybı, baş ve sırt ağrısı, boğulma hissi, sıcak veya soğuk basma hissi, titreme, diyare, mide bulantısı, cinsel isteksizlik, uykusuzluk gibi belirtilere rastlanır (Uzbay, 2002: 5-13; Beck ve ark., 2005:61-83; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65-74;). Kaygının fizyolojik bulgularının genellikle savunma durumundan dolayı meydana geldiği düşünülmektedir (Işık ve Işık Taner, 2006: 31-40).

Davranışsal belirtiler: Kaygıyı ortaya çıkaracak durumlardan kaçınma, ketlenme, konuşma seyrinde ve koordinasyonda bozulma gözlemlenir (Beck ve ark., 2005: 61-83). Kaçınma hem rahatsızlık hissi uyandıran bilişsel kaçınmayı hem de görevlerden kaçınmayı kapsar ve performansta düşüşe neden olur (France ve Robson, 1997: 48-51). Bu davranışlar başlarda kaygıyı azaltmak amacıyla yapılırsa da aksine kaygının artmasına neden olurlar (Gündüz, 2009: 5-11).

Bilişsel belirtiler: Normal işlevlerin inhibisyonu ya da normal seviyedeki bilişsel işlevlerin abartılı hale gelmesi sonucu meydana gelir. Odaklanmada zorluk, zihin bulanıklığı, kontrolü kaybetme endişesi, çevrenin gerçekdışı algılanması, fiziksel zarara uğrama endişesi, olumlu olmayan görsel imajlar, aklını kaybetme endişesi,

hafızanın zayıflaması ve tekrar eden korku içerikli düşünceler gibi belirtiler gözlemlenir (Beck ve ark., 2005: 61- 83; Gündüz, 2009: 5-11).

Duygusal belirtiler: Tedirgin olma, korku, endişe, tahammülsüzlük, sinirlilik, huzursuzluk (Beck ve ark., 2005: 61-83).

### **2.3.3. Kaygı Bozuklukları**

#### **Panik Bozukluk:**

Panik bozukluk, nedeni olmayan ve aniden meydana gelen, şiddetli iç sıkıntı ile bilişsel ve bedensel belirtilerden oluşan, panik ataklarla kendini gösteren bir kaygı bozukluğudur. Panik bozukluğa diğer psikopatolojiler ile beraber sıklıkla rastlamak mümkündür. Diğer bir tanıma göre, psikososyal problemlere eşlik eden ve yetişkinlik döneminde de başka psikiyatrik bozuklukların meydana gelmesinde risk faktörü oluşturan bir durumdur (Öngider ve Kavak, 2013: 63-72). Panik bozukluk, beklenti kaygısı ve panik ataklar ile karakterizedir ve bazı bireylerde agorafobik kaçınmanın gözlemlendiği bir klinik tablodur. Temel belirtisi olan panik atakları çarpıntı, baş dönmesi, nefes darlığı, göğüs ağrısı, sıcak ya da soğuk basması, terleme, bayılacak gibi hissetme, kendine yabancılaşma ya da gerçek dışılık, ölüm korkusu, kontrolünü kaybetme korkusu, titreme, bulantı gibi belirtilerin olduğu, aniden meydana gelen ve dakikalar içinde en üst seviyeye ulaşan kaygı belirtileridir (APA, 2013: 71-93).

1959 yılında ilk kez Klein tarafından panik bozukluk kavramından bahsedilmiş ve 1967 yılında panik atak ve tedaviye yanıtın söz edilmiştir. 1966 yılında Marks ise, agorafobi vakalarında alıştırma tedavisini öne sürmüştür (Angst, 1998: 51-5; Onur ve ark., 2006: 41-144; Demet ve Demet, 2018: 355-69).

1878'de DSM-II'nin öncüsü olan RDC (Research Diagnostic Criteria) ölçütlerinde panik bozukluk kavramından bahsedilmiş, daha sonra yayımlanan DSM-III'te panik bozukluk terimi kullanılmıştır. 1987 yılında DSM-III'de ise agorafobi kavramı panik bozuklukta rastlanılan bir durum olarak görülmüş ve agorafobi olmaksızın panik bozukluk sınıflaması da yer almıştır. DSM-III'de bedensel belirtiler dışında, korkuya yönelik sonuçlardan da bahsedilmiştir. DSM-IV'te panik atakların diğer durumlarda da meydana gelebileceği eklenmiş ve panik bozukluk, agorafobili ve agorafobisiz olarak sınıflandırılmıştır. 2013 yılında yayımlanan DSM-V'te ise agorafobi, panik bozukluk için belirleyici bir kriter olmaktan çıkmış ve başka bir bozukluk olarak

tanımlanmıştır (Angst, 1998: 51-5; Nardi, 2006: 154-60; Demet ve Demet, 2018: 355-69).

Panik bozukluğun başlangıç yaşı genel olarak ergenlik ile 30 yaş arasında değişmektedir. Başlangıç yaşının ortalama 25 olduğu ve tedavi için başvuranların çoğunluğunun 25 ile 45 yaşları arasında olduğu bildirilir. Yaş ilerledikçe azalan panik bozukluk, 65 yaş üzeri bireylerde nadiren görülmektedir (Tükel, 2000: 41-44).

#### Panik Bozukluk DSM-V-TR Tanı Ölçütleri

Beklenmedik anda meydana gelen ve yineleyen panik ataklar. Panik atağın dakikalar içinde yüksek düzeyde meydana gelmesi ve bu duruma aşağıdakilerden dört ya da daha fazla belirtilerin eşlik etmesi panik bozukluğun tanısında önemlidir. Birey yoğun bir iç sıkıntısı ya da yoğun bir korku yaşamaktadır.

Panik atak durumuna eşlik etmesi beklenen belirtiler şöyledir:

1. Kalp çarpıntısı ve nabzın artması
2. Sarsılma veya titreme hali
3. Terleme
4. Nefes darlığı hissi
5. Nefes darlığı ve boğuluyor gibi hissetme
6. Göğüs sıkışması ya da ağrısı
7. Bayılacak gibi hissetme, baş dönmesi, sersemlik, ayakta durmakta zorluk
8. Karın ağrısı veya mide bulantısı
9. Ürperti, titreme, üşüme ya da ateş basması
10. Duyum kaybı veya karıncalanma şeklindeki uyuşmalar
11. Derealizasyon veya depersonalizasyon, yani bireyin gerçekten ya da kendinden kopmuş hissetmesi
12. Kendine hakimiyeti kaybetme korkusu, delirme korkusu
13. Ölüm korkusu

Not: Kültüre bağlı olarak bireyde farklı ek belirtiler gözlemlenebilir. Baş ya da boyun ağrısı, kulak çınlaması, ağlama, kontrolsüz çılgılık atma gibi kendini gösteren bu belirtiler dört belirti arasında sayılmaz.

A. En az bir atağı takip eden, aşağıdakilerden en az bir tanesi bir ay süreyle veya daha uzun süreyle yaşanır:

1. Tekrar panik atak yaşama ya da panik atağın sonuçlarıyla ilgili kaygı hissedilmesi. Bu sonuçlar çıldırma, kalp krizi, kontrolü kaybetme gibi durumlardır ve birey bunların olacağına yönelik devamlı kaygı duyar.
2. Nedeni ataklar olan ve uyum bozukluğu düzeyine gelen davranış değişiklikleridir. Birey panik atak yaşama korkusu ile bazı davranışlardan kaçınır.
- B. Panik bozukluk, kötüye kullanılan bir ilacın ya da bir maddenin olumsuz etkilerine ya da kalp, hipertiroidi, akciğer rahatsızlıkları gibi diğer bir rahatsızlığın fizyolojik semptomlarına bağlanamaz.
- C. Gözlenebilen bozukluklar diğer bir ruhsal bozukluk ile daha iyi açıklanamaz. Örneğin bireyin yalnızca korktuğu anlarda tepki vermesi toplumsal kaygı bozukluğu, takıntılara tepki verilmesi takıntı zorlantı bozukluğu, bazı olay ve nesnelere tepki verilmesi özgül fobi, bağlanılan bireyden ayrılmaya tepki verilmesi ayrılma kaygısı bozukluğu ve örseleyici anı anımsatan durumlara tepki verilmesi ile örselenme sonrası gerginlik bozukluğu görülür. Panik bozuklukta meydana gelen belirtiler bu tip hastalıkların kapsamına giremeyecek şekilde oluşuyor olmalıdır.

### **Yaygın Kaygı Bozukluğu**

Kaygının yoğun ve sürekli olarak bazı olaylar ile gözlemlenmesi ve endişe hali olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013: 50-57). En az 6 ay süresince neredeyse her gün gözlemlenen bir durumdur. Yaygın kaygı bozukluğunda yoğun kaygı ve endişe halinin yanı sıra kas gerginliği, huzursuzluk, zihinsel güçlük, kolay yorulma ve uyku bozuklukları gibi bulgular gözlemlenir. Kas gerginliğine eşlik eden kaslarda ağrı ve titreme de yaygın olarak görülür. Genellikle depresif belirtilere rastlanır (Konkan ve ark., 2013: 53-58). Yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerde gözlemlenen endişenin, korkutucu olarak algılanan durumlardaki belirsizliği kontrol etmeye yönelik meydana geldiği öne sürülmüştür (Dugas ve ark., 2004: 143-163).

Yaygın kaygı bozukluğu, tanı sistemlerinde DSM-III ile beraber yer almaya başlamıştır. Trisiklik antidepresan ve benzodiazepin tedavilerine yönelik yanıtların farklı olmasından yola çıkılarak, Freud'un tanımlamış olduğu kaygı (anksiyete) nevrozunun aslında iki farklı sendromdan oluştuğu fikri öne atılmıştır. Gelişmelere bakıldığında, kaygı (anksiyete) nevrozu tanısı yerini yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu ve panik bozukluk tanılarına bırakmıştır. DSM-IV'te aşırı endişe ve kaygıyı belirten gerçekdışı sözcüğü kaldırılmış, toplumsal, mesleki ve diğer önemli alanlarda

işlevsellikte bozulma olması gerekliliği bildirilmiştir. DSM-V'te, DSM-IV-TR'ye göre kaygı bozuklukları grubunda birçok değişiklik yapılmıştır. Fakat yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu özelinde belirgin bir değişiklik yoktur (Alçı ve ark., 2019: 389-395).

#### Yaygın Kaygı Bozukluğu DSM-V-TR Tanı Ölçütleri

- A. Aşırı kaygı ve kuruntunun neredeyse her gün en az 6 ay boyunca birtakım olaylar ile gözlemlenmesidir.
- B. Kuruntuların kontrol altında tutulmasında güçlük yaşanır.
- C. Aşağıdaki altı belirtiden üçü veya daha fazlası kaygı ve kuruntuya eşlik eder (bazı belirtiler altı ayın hemen her gününde görülür):
  - 1. Huzursuz, gergin veya sürekli diken üzerinde olma
  - 2. Kas gerginliği
  - 3. Çabuk yorulma
  - 4. Kolay sinirlenme
  - 5. Odaklanmada zorluk yaşama veya zihin boşalması
  - 6. Uyku bozukluğu
- D. Kaygı klinik olarak gözlemlenebilen bir sıkıntı, kuruntu, toplumsal işe yönelik durum veya bir başka işlevsellik durumlarında işlevsellikte düşmeye yol açar.
- E. Yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu, bir maddenin veya başka bir sağlık probleminin (örn. hipertiroidi) fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz. Yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğu tedavisi olan bir bozukluktur. Relaksasyon eğitimi, ilaç tedavisi, bilişsel ve davranışçı psikoterapiler gibi tedavi alternatifleri bulunmaktadır. Tedaviye uyum ve güvenin olması tedavinin başarılı olması yönünden önemlidir (Akşit ve Cimete, 2001: 25-36). Kaygı tedavisinde psikiyatride kullanılan ilaçların etkileri, ilaca başlanılmasının ardından 2-6 hafta sonra görülmektedir (Stephen ve Meghan, 2005: 2-10; Nakagawa ve Watanabe, 2008: 587-602). İlacın yan etkilerinin olması ve etkisinin geç başlaması nedeniyle ilacın kullanılma oranı düşmektedir. Günümüze kadar gelen antidepresan/anksiyolitik etkili ilaçlar yan etkilerinden tam anlamıyla arındırılmamıştır (Dilbaz, 2006: 19-55).

## **Sosyal Kaygı Bozukluğu**

Sosyal kaygı, kişinin diğer kişiler tarafından olumsuz yargılanma korkusu ile karakterize bir durumdur. Sosyal kaygı bozukluğu, kişinin toplum içinde rezil olup, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadığı ve bu durumdan kaynaklı ortamlardan kaçındığı bir kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, olumsuz değerlendirilmeye, eleştirilmeye veya karşı çıkılmaya fazla duyarlıdırlar (Evren, 2010: 473-515; Karaaslan, 2017: 45-50).

Sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığına yönelik farklı kültürlerde yapılan araştırmalar, ilk kez DSM-III'te sosyal fobi ismi ile resmi bir tanı olarak yer almasının ardından başlamıştır. Sosyal kaygı bozukluğunun 2005 yılında ABD'de yapılan yaygınlık araştırmasına göre, %12,1'lik yaşam boyu yaygınlık oranı ile özgül fobiden sonra en sık görülen kaygı bozukluğu olduğu bildirilmiştir (Kessler ve ark., 2005: 169-184).

Birçok araştırma, sosyal kaygı bozukluğunun erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğünü (APA, 2013: 50-57), kronik olmasının yanı sıra yetişkinlik dönemine kadar varlığını sürdürdüğünü (Cairney ve ark., 2007: 20-28), fakat yaşın ilerlemesiyle beraber erkeklerde ve kadınlarda belirtilerin görülme sıklığının eşitlenebildiğini bildirmektedir (APA, 2013: 50- 57). Sosyal kaygı bozukluğunun farklı yaş grupları için görülme sıklığının 30-44 yaşları arasında olduğu belirtilmektedir (Kessler ve ark., 2005: 169-184).

Sosyal kaygı bozukluğu özellikle duygu durum ve kaygı bozuklukları ile sık görülmesinin yanı sıra diğer psikiyatrik bozukluklarla beraber sıklıkla birlikte görülür. Sosyal kaygı bozukluğu ve diğer psikiyatrik bozukluğu olan bireyler komple olmayan sosyal kaygı bozukluğu olan bireylere oranla daha fazla değer düşüklüğü ve sıkıntı içinde olma riski taşımaktadır. Yapılan çalışmalar, sosyal kaygı bozukluğu geçmişi olan kişilerin %67-92'sinin yaşam boyu bir ya da daha fazla psikiyatrik bozukluk tanı ölçütlerini karşıladığını ortaya koymuştur (Memiş ve Şen, 2015: 8).

### **Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-V-TR Tanı Ölçütleri**

A. Diğer kişiler tarafından ya da toplumsal alanlarda gözlemlenebilen bir korku ya da kaygı yaşanır. Örnek olarak diğer kişilerin önünde eylem gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma), gözlenme (örn. yemek yerken veya içerken) ve toplumsal iletişimler (örn. yabancı kişilerle karşılaşma, karşılıklı konuşma) vardır.

- B. Olumsuz olarak algılanabilecek davranışlara veya kaygıya yönelik belirtilerin ortaya çıkmasına karşı korku hissi oluşur (utanacağı veya küçük düşeceği bir biçimde; diğer insanlar tarafından dışlanacağı veya diğer kişilerin kırılmasına neden olacak bir biçimde).
- C. Neredeyse her zaman bahsi geçen toplumsal durumlar, korku veya kaygı doğurur.
- D. Bahsi geçen toplumsal durumlardan kaçınılır veya yoğun bir korku veya kaygı yaşanır.
- E. Hissedilen korku veya kaygı, söz edilen toplumsal durumlarda kaçınılan duruma ve kültürel bağlama göre eşit değildir.
- F. Korku, kaygı veya kaçınma süreğen bir haldir. 6 ay ya da daha uzun süre devam eder.
- G. Kaygı, korku veya kaçınma klinik yönden gözlemlenebilen bir sıkıntıya ya da toplumsal işle ilgili durumlarda veya bir başka önemli işlevsellik durumlarında düşmeye yol açar.
- H. Kaygı, korku veya kaçınma bir başka sağlık probleminin fizyolojisi ile ilgili etkilerine veya bir maddenin etkilerine bağlanamaz.
- I. Kaygı, korku veya kaçınma, beden algı bozukluğu, panik bozukluk veya otizm açılımına yönelik bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Kaygı, korku veya kaçınma sağlıkla ilgili durumun varlığı (örn. yaralanmanın neden olduğu biçimsel bozukluk, yanık, Parkinson hastalığı, şişmanlık) ile ilişkili değildir veya aşırı düzeydedir.

Belirleyici: Sadece Eylem Gerçekleştirme Esnasında: Korku toplum içinde konuşma veya performans gösterme ile sınırlıysa (APA, 2013: 50-57).

Sosyal anksiyete (kaygı) bozukluğunu açıklayan tanı ölçütlerine yönelik DSM-5'te ve DSM'nin önceki basımlarında değişiklikler yapılmıştır. Fakat tanı ölçütlerinin son çıkan basımda dahi tüm yönlerinin açıklanmasında yetersiz olduğu bildirilmektedir (Skocic ve ark. 2015: 8-15).

### **Özgül Fobiler**

Anormal bir korku ve kaygı ile kendini gösteren özgül fobiler, belirli bir durum ya da nesne ile (yükseklik, uçağa binme, iğne yapılması, hayvanlar, kan görme) karakterizedir. Korkulan ve kaygı duyulan şey, durum ya da nesnenin yarattığı gerçek tehlike ile eşdeğer değildir. Bahsedilen nesne ya da özgül durum ile karşılaşma panik

nöbetlerinin görülmesine yol açabilir ve kişide fobik durumlardan kaçınma eğilimi gözlemlenebilir (Öztekin ve ark., 2017: 31-33).

Özgül fobinin yaşam boyu görülme sıklığı yaklaşık %13'dür (Köroğlu ve ark., 2007: 184-205; Kessler ve ark., 2012: 169-184). Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasında yetişkinlerde özgül fobi görülme sıklığı %2,7' dir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 462-468). Özgül fobilerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, kadınlarda erkeklere oranla 2 kat daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Toplumda 25-54 yaş aralığında sık rastlanan özgül fobilerin başlangıç yaşının genel olarak 16 yaş civarında olduğu bildirilmektedir (Köroğlu ve ark., 2007: 184-205).

#### Özgül Fobi DSM-V-TR Tanı Ölçütleri

- A. Gözlemlenebilen bir korku veya kaygı durumunun (örn. yükseklik, kan görme, hayvanlar, uçağa binme, iğne vurulma vb.) özgül bir durum veya nesneye yönelik olması.
- B. Fobi kaynağı durum veya nesne doğrudan korku veya kaygının oluşumuna neden olur.
- C. Fobiye neden olan durum veya nesneden kaçma görülür ya da yoğun kaygı veya korku duyulur.
- D. Hissedilen korku veya kaygı, özgül nesne veya durumun neden olduğu gerçek tehlikeye ve toplumsal bağlama göre eşdeğer değildir.
- E. Korku, kaygı veya kaçınma 6 ay veya daha fazla süreklilik gösterir.
- F. Klinik yönden gözlemlenebilir bir sıkıntıya neden olan korku, kaygı veya kaçınma toplumsal işle ilgili durumlarda veya diğer önemli işlevsel alanlarda düşmeye neden olur.
- G. Bu bozukluk panik duruma benzer belirtiler ile beraber görülen kaygı, korku veya kaçınma gibi, takıntılara yönelik durumlar veya nesnelere gibi, örseleyici durumların anımsatıcıları gibi, bağlanılan bireyden veya evden ayrılma gibi veya toplumsal durumlar gibi başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.

Fobi kaynağı uyarana göre kodlanır (APA, 2013: 50-57):

1. Yaralanma, kan, iğne
2. Hayvan (böcek, köpek vb.)
3. Durumsal (asansörler, uçaklar vb.)

4. Doğal çevre (yükseklik, fırtına vb.)
5. Diğer (özel giysiler, kusmaya yol açabilen durumlar, yüksek sesler)

Fobilerde en fazla çalışılmış olmasının yanı sıra en etkin ve güncel tedavi yöntemi olarak davranış terapisi kabul edilir (Sadock, 2016: 1082-1107; Türkçapar, 2017: 40-45). Joseph Wolpe'un öncüsü olduğu davranışçı terapi yöntemi sistematik duyarsızlaştırma tekniğidir (Türkçapar, 2017: 40-45). Günümüzde en sık kullanılan özgül fobi tedavisi ise maruz bırakma tedavisidir. İç görü yönelimli psikoterapi ise, özgül fobi tedavisinde kullanılan bir başka psikoterapi türüdür. Bilgisayar ortamlarında simülasyon aracılığıyla fobik uyarana maruz kalınmasını sağlayan sanal terapi özgül fobi tedavisinde daha yeni kullanılmaya başlanan psikoterapi yöntemlerinden bir diğeridir (Sadock, 2016: 1082-1107).

### **Ayrılma Kaygısı (Anksiyete) Bozukluğu**

Ayrılık kaygısı bozukluğu, evden ya da temel bağlanma figüründen ayrı kalmaya karşı bireyin göstermiş olduğu aşırı korku ve kaygı ile ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur (APA, 2013: 50-57). Çocuk gelişiminde önemli bir yeri olan ve yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan ayrılık kaygısı, çocuğun temel bağlanma figüründen ayrı kalmasına karşı gösterdiği bir tepkidir (Beidel ve Turner, 2005: 188). 18-24 aylarında çocuğun nesne sürekliliğinin oluşmasıyla ayrılık kaygısı azalır (Sadock ve ark., 2011: 1277). Ayrılık kaygısı bozukluğu ise, kişinin gelişimi ile uyumlu olmamasına bağlı olarak ayrılık kaygısı yaşamasıdır. Ayrılık kaygısı bozukluğu olan kişiler, kendisine ya da temel bağlanma figürüne zarar geleceğini ve bu nedenle yeniden bir araya gelemeyeceklerini düşünürler. DSM-V'e göre, ayrılık kaygısı bozukluğu tanısı alınabilmesi için bu durumun çocuklarda en az 4 hafta süreyle, yetişkinlerde ise en az 6 ay süreyle süreklilik göstermesi lazım (APA,2013: 50-57).

Bazı araştırmacılar, yetişkin ayrılma kaygısının çocuklukta ayrılık kaygısı bozukluğu tanısı almaktan bağımsız ilk olarak yetişkinlikte meydana gelebileceğini savunmuş ve araştırmalarıyla bu düşünceyi desteklemişlerdir (Manicavasagar ve ark. 2000: 1-18; Cyranowski ve ark. 2002: 77-86). Shear ve arkadaşları (2006) ayrılık kaygısı bozukluğu üzerine yaptıkları bir araştırmada, yaşam boyu yaygınlık oranını %6,6 olarak saptamışlardır. Bu sonuçlardan dolayı araştırmacılar yetişkin ayrılık kaygısı bozukluğuna DSM'de yer verilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

## Ayrılma Kaygısı Bozukluğu DSM-V-TR Tanı Ölçütleri

- A. Aşağıdakilerden en az üçünün görülmesi ile kendini gösteren, bireyin gelişimsel açıdan uygun olmayan ve bağlanılan bireylerden ayrılmasıyla gözlemlenen aşırı seviyede bir korku veya kaygı hissetmesi:
1. Evden veya temel bağlanma figüründen ayrılma söz konusu olduğunda aşırı tasalanma.
  2. Bağlanılan temel figürlerin başına yaralanma, ölüm, yıkım, hastalık veya kaybetme gibi kötü bir olay geleceğine dair devamlı olarak aşırı tasalanma.
  3. Bağlanılan temel kişilerin birinden ayrılmasına yol açacak istenmeyen bir olayın (örn. kaçırılma, kaybolma, hastalanma, bir kaza geçirme) başına geleceği ile ilgili olarak devamlı bir biçimde aşırı tasalanma.
  4. İşe, okula veya başka bir yere gitmek için dışarı çıkmaya, evden ayrılmaya isteksizlik veya bu duruma karşı koyma hali ayrılma korkusudur.
  5. Bağlanılan temel kişilerden uzak kalma veya evde ya da farklı yerlerde yalnız kalmaktan devamlı olarak aşırı korkma veya bu konuda isteksizlik gösterme.
  6. Bağlanılan temel kişilerden biri yanında olmadan veya evinin dışında uyuma konusunda gösterilen isteksizlik ya da buna karşı koyma.
  7. Ayrılma konusunda karabasanların tekrarlayıcı bir biçimde görülmesi.
  8. Bağlanılan temel figürlerden ayrı kalındığında veya ayrılacak gibi hissedildiğinde bedensel belirtiler ile (örn. bulantı, kusma, baş ağrıları, karın ağrıları) tekrarlayan şikayetlerin olması.
- B. Devamlılık gösteren kaçınma, korku ve kaygı vardır. Çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, yetişkinlerde en az altı ay ve daha fazla devamlılık görülür.
- C. İşlevsellikte azalmaya neden olan ayrılık kaygısı bozukluğu klinik olarak gözlemlenebilen bir sıkıntıya neden olmasının yanı sıra okul veya işle ilgili toplumsal alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında görülür.
- D. Ayrılık kaygısı bozukluğu otizm açılımı kapsamında bozuklukta farklılığa aşırı direnç gösterme nedeniyle evden ayrılmak istememe, agorafobide güven duyulan bir eşlik eden olmadan dışarı çıkmayı istememe, psikoza eşlik eden bozukluklarda ayrılmaya yönelik sanrılar veya varsanılar, yaygın kaygı bozukluğunda sevilen kişilerin hastalanacağından ya da kötü bir olay yaşayacağından dolayı kaygı duyma veya hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığının olduğuna yönelik kaygı duyma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

## **Seçici Konuşmazlık (Selective Mutizm)**

Birçok değişime uğrayan seçici konuşmazlık terimi, sosyal ortamlarda konuşmada başarısızlığı tanımlamak için kullanılmıştır. 1877’ de ilk kez Adolf Kussmasul tarafından “Aphasia Voluntaria” olarak tanımlanmıştır. Bu tanım 1934 yılında Moritz Tramer tarafından Elektif mutizm (Elective Mutism)” olarak değiştirilmiştir. Günümüzde bu terim hala sosyal ortamlarda sessiz kalmayı tercih eden selektif mutizmliler çocukları tanımlar. Daha sonra terim, DSM-4’te selektif mutizm (selective mutizm) olarak değiştirilmiştir (Nieves ve ark., 2012: 302-306).

Seçici konuşmazlığın en fazla küçük çocuklarda görüldüğü ifade edilmektedir. Başlangıç yaşının okul öncesi döneme denk geldiği ve ortalama 5 yaşından önce olduğu bildirilmekle beraber kız çocuklarında daha fazla görüldüğü ifade edilmektedir. Selektif mutizmliler bir çocuk diğer zamanlar hariç belli durumlarda konuşmaz. Örneğin evdeyken ya da arkadaşlarıyla beraberken çocuk konuşmaktadır (Bulut, 2008: 52-65).

### **Seçici Konuşmazlık DSM-V-TR Tanı Ölçütleri**

- A. Diğer durumlarda konuşuyor olunmasına karşın, toplumsal durumlarda (örn. okulda) konuşması beklenirken konuşamama durumunun devamlılık göstermesi.
- B. Seçici konuşmazlık, toplumsal iletişimi bozmasının yanı sıra eğitimle veya işle ilgili başarıyı engeller.
- C. Seçici konuşmazlığın süresi en az bir aydır (okulun birinci ayıyla sınırlı değildir).
- D. Söz edilen toplumsal durumda konuşulan dili bilme veya o dilde konuşamama hali konuşamıyor olma ile ilgili değildir.
- E. Seçici konuşmazlık iletişim bozukluğu (örn. çocuklukta başlayan akıcılık bozukluğu) ile daha iyi açıklanamaz ve sadece otizm açılımı kapsamında bozukluğun, şizofreninin veya psikoza eşlik eden başka bir bozukluğun varlığı sırasında meydana gelmemiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışma, evli bireylerde problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği nicel bir araştırmadır. Araştırmada ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme**

Çalışmanın evrenini İstanbul ili Başakşehir ilçesinde faaliyet gösteren şirkete başvuran bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise çalışma evreninden %95 güven aralığı %5 düzeyinde hata payıyla hesaplanarak basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen İstanbul ili Başakşehir ilçesinde faaliyet gösteren iki şirkete bağlı çalışan 218 birey oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Örnekleme katılan herkese Sosyodemografik Form, Beck Anksiyete Envanteri, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Problem Çözme Envanteri uygulanmıştır.

##### **3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak her birey için araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, evlendiğindeki yaşı, eğitim düzeyi, mesleği, kaç yıllık evli, aile yapısı, eşi ile arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı bilgilerinin tespiti amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorular yer almaktadır.

### **3.3.2. Beck Anksiyete Envanteri**

Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen Beck Anksiyete Envanteri, anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter sağlıklı olan yetişkin ve ergenlerin tümüne uygulanabilmektedir. 21 maddeden oluşan ölçek, kendi kendine değerlendirilen, 0-3 arasında puanların verildiği Likert tipi bir ölçektir. Ölçek sorularına “hiç” cevabını verenler 0 puan, “hafif düzeyde pek etkilemedi” cevabını verenler 1 puan, “orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim” cevabını verenler 2 puan, “ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım” cevabını verenler ise 3 puan almaktadır. Puan aralığı 0-63 olan ölçeğin toplam puanı kişinin yaşadığı anksiyete düzeyini göstermektedir. Puan aralığına göre 0-15 anksiyete yok, 16-22 hafif anksiyete, 23-42 anksiyete, 43-63 yoğun anksiyeteyi ifade etmektedir.

Ölçek, “Subjektif anksiyete” (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19. maddeler) ve “Somatik Semptom” (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20, 21. maddeler) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 1993 yılında Ulusoy tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0.93, güvenilirlik katsayısı r: 45, r: 72 olarak belirtilmiştir (Ulusoy, Şahin ve Erkmen1998: 163-172).

### **3.3.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği**

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1996) tarafından evli kişilerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum seviyelerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Kişilere yöneltilen evlilik doyumuna yönelik sorular ile doyum ölçülmekte olup, her sorunun karşısına denk gelen boşluğu işaretlemeleri istenmektedir. 10 maddeden oluşan ölçek Likert tipi bir ölçektir (1-kesinlikle katılmıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum). Bu ölçekten alınacak en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir. Evlilik doyumunun yüksek olması bu ölçekten alınan yüksek puan ile belirlenmektedir. Yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (0,91) ve tekrar test sonucu (0,85) olarak saptanmış olup ölçek güvenilir kabul edilmiştir.

### **3.3.4. Problem Çözme Envanteri**

Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen problem çözme envanteri kişilerin karşılaştıkları problemlere verdikleri tepkiyi ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .90 olup, olumlu ve olumsuz ifadelerin bulunduğu 35 maddeden meydana gelen Likert tipi bir ölçektir. Ölçek puanlanırken olumsuz ifadeler tersine çevrilerek toplam puan bulunmaktadır. Ölçekte düşünülen yaklaşım,

aceleci yaklaşım, kaçınan (kaçınma) yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, değerlendirici yaklaşım ve planlı yaklaşım olmak üzere 6 alt boyut mevcuttur. Problem çözme envanterinde verilen cevaplara 1-6 arasında değişen puanlar verilmektedir.

Problem çözme envanterinin değerlendirilmesinde üç madde değerlendirme dışında tutulmaktadır (9, 22 ve 29. maddeler), 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Ölçekten en az 32, en fazla 192 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini eksik olarak algıladığını göstermektedir.

### **3.4.Verilerin Toplanması**

Demografik Bilgi Formu, Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği evli bireyler tarafından doldurulmuştur.

Toplama araçları evli bireylere elektronik ortamda iletilmiş ve veriler toplanmıştır. Veri toplama araçlarının dağıtılması ve doldurulduktan sonra geri toplanması 09.11.2020- 23.01.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin çözümlenmesinde aritmetik ortalama, frekans, standart sapma, yüzde, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmış olup, normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız iki grubun ortalamaları karşılaştırılmasında ise bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's alpha katsayısı ölçeklerin güvenilirlik analizinde kullanılmış olup, tüm test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde sosyodemografik özelliklerin ve ölçek puanlarının analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

#### 4.1.Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulgular

**Tablo 4.1: Sosyodemografik Özelliklerin Dağılımı**

		N	%
Cinsiyet	Kadın	76	35,3
	Erkek	141	64,7
Yaş	18-25 yaş	29	13,3
	26-35 yaş	64	29,4
	36-45 yaş	48	22,0
	46-55 yaş	54	24,8
	56 yaş ve üzeri	23	10,6
Evlilik yaşı	15-20 yaş	12	5,5
	21-25 yaş	114	52,3
	26-30 yaş	76	34,9
	31-35 yaş	11	5,0
	36 yaş ve üzeri	5	2,3
Eğitim düzeyi	İlkokul	4	1,8
	Ortaokul	8	3,7
	Lise	35	16,1
	Yüksek okul	24	11,0
	Üniversite	107	49,1
	Y.lisansDoktora/	40	18,3

Meslek grup	Kamu sektörü	32	14,7
	Özel Sektör	156	71,6
	Diğer (Ev Hanımı, Öğrenci, İşsiz, Emekli)	30	13,8
Çalışma durumu	Çalışmıyor	30	13,8
	Çalışıyor	188	86,2
Evlilik süresi	0-5 yıl	76	35,2
	6-15 yıl	43	19,9
	16-25 yıl	43	19,9
	26-35 yıl	40	18,5
	36 yıl ve üzeri	14	6,5
Aile yapısı	Çekirdek aile	168	77,1
	Geniş aile	50	22,9
Eş ile yaş farkı	0-5 yaş	165	75,7
	6-10 yaş	48	22
	11-15 yaş	5	2,3
Çocuk sayısı	Yok	52	23,9
	1 çocuk	35	16,1
	2 çocuk	55	25,2
	3 çocuk	42	19,3
	4 çocuk	24	11,0
	5 ve üzeri	10	4,6
Toplam		218	100,0

Araştırmada kişilerin %35,3'ünün kadın, %64,7'sinin erkek olduğu; %13,3'ünün 18-25 yaş arasında, %29,4'ünün 26-35 yaş arasında, %22'sinin 36-45 yaş arasında, %24,8'inin 46-55 yaş arasında ve %10,6'sının 56 yaş ve üzerinde olduğu; %52,3'ünün 21-25 yaş arasında evlendiği; %49,1'inin üniversite düzeyinde eğitilmiş olduğu, %86,2'sinin çalıştığı, %71,6'sının özel sektörde çalıştığı görülmektedir.

Kişilerin evlilik süreleri değerlendirildiğinde %35,2'sinin 0-5 yıl arasında, %19,9'unun 6-15 yıl arasında, %19,9'unun 16-25 yıl arasında, %18,5'inin 26-35 yıl arasında ve %6,5'inin ise 36 yıl ve üzerinde evlilikleri olduğu; %77,1'inin aile yapısının çekirdek aile olduğu, %75,7'sinin eşleriyle arasında 0-5 yaş farkın olduğu; %16,1'inin 1 çocuğu, %25,2'sinin 2 çocuğu, %19,3'ünün 3 çocuğu, %11'inin 4 çocuğu ve %4,6'sının 5 ve üzerinde çocuğu olduğu bununla birlikte kişilerin %23,9'unun ise hiç çocuğu olmadığı görülmektedir.

#### 4.2. Ölçeklere Ait Betimsel Bulgular

**Tablo 4.2: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Dağılımı**

Ölçekler	N	$\bar{X}$	SS	Minimum	Maksimum
Problem Çözme Envanteri	218	89,22	21,69	41	144
Beck Anksiyete	218	9,10	10,09	0	59
Subjektif Kaygı	218	6,03	6,52	0	37
Somatik Semptom	218	3,07	3,96	0	22
Evlilik Yaşamı	218	38,24	8,42	10	50

Araştırmada problem çözme envanteri, beck anksiyete ve evlilik yaşamı ölçek puanlarına ilişki tanımlayıcı istatistik sonuçları değerlendirildiğinde, problem çözme envanteri puan ortalaması 89.22; bekk anksiyete alt boyutlarından subjektif kaygı puan ortalaması 6.03, somatik semptom puan ortalaması 3.07 ve beck anksiyete genel puan ortalaması 9.10 ve evlilik yaşamı puan ortalaması 38.24 olarak görülmektedir.

**Tablo 4.3: Anksiyete Düzeylerinin Dağılımı**

Anksiyete Düzeyleri	n	%
Minimal düzeyde	130	59,6
Hafif düzeyde	47	21,6
Orta düzeyde	29	13,3
Şiddetli düzeyde	12	5,5
Toplam	218	100,0

Araştırmada kişilerin %59,6'sının anksiyete düzeyi minimal düzeyde, %21,6'sının hafif düzeyde, %13,3'ünün orta düzeyde ve %5,5'inin anksiyete düzeyi ise şiddetli düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.4: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Normallik Dağılım Analizi**

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd.	p		
Problem Çözme Envanteri	0,105	218	0,000	0,423	-0,447
Beck Anksiyete	0,184	218	0,000	1,374	1,446
Subjektif Kaygı	0,186	218	0,000	1,387	1,369
Somatik Semptom	0,231	218	0,000	1,138	1,691
Evlilik Yaşamı	0,131	218	0,000	-0,808	0,364

Araştırmada kişilerin problem çözme envanteri, beck anksiyete ve alt boyutları ve evlilik yaşamı ölçek puanlarına normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Test sonucunda veriler normal dağılmamıştır ( $p < 0.05$ ). Bununla birlikte ölçek puanlarının normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olması ve örneklem hacminin 30 üzerinde ( $n > 30$ ) olduğundan problem çözme envanteri, beck anksiyete ve alt boyutları ve evlilik yaşamı ölçek puanlarının normal dağıldığı kabul edilmiştir.

**Tablo 4.5: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			t	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Cinsiyet	Kadın	77	82,13	22,97	0,294	0,769
	Erkek	141	81,25	20,07		

Bağımsız örneklem t testi (Independent sample t test), \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

Kişilerin problem çözme envanteri sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyete bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların bağımsız t testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.6: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Yaş grupları	18-25 arası	29	97,24	20,84	6,161	<b>0,000***</b>
	26-35 arası	64	82,87	21,48		
	36-45 arası	48	79,13	21,42		
	46-55 arası	54	77,04	19,32		
	56 ve üzeri	23	73,83	13,29		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05,\*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri yaş değişkenine bağlı olarak tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. 18-25 yaş arasında olan kişilerin problem çözme envanteri puan ortalaması ( $\bar{X}$ : 97.24, SS: 20.84) anlamlı şekilde diğer yaş grubundaki kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Burada problem çözme envanter puanı ne kadar yüksek ise problem çözme yeteneği o kadar düşük olmaktadır ve 18-25 yaş arasındaki kişilerin problem çözme yeteneği diğer yaş grupları arasında düşük olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 4.7: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			T	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Evlilik yaşı	15-25 arası	126	82,68	21,52	0,920	0,359
	26 ve üzeri	92	80,02	20,50		

Bağımsız örneklem t testi

Kişilerin problem çözme envanteri evlilik yaş gruplarına bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların bağımsız t testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.8: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	47	85,15	21,44	1,930	0,126
	Yüksek okul	24	86,67	22,43		
	Üniversite	107	80,94	20,57		
	Y. lisansDoktora/	40	75,92	20,51		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyete bağlı olarak tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.9: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			t	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Çalışma durumu	Çalışmıyor	30	87,43	19,84	1,649	0,101
	Çalışıyor	188	80,62	21,18		

Bağımsız örneklem t testi (Independent sample t test)

Kişilerin problem çözme envanteri çalışma durumuna bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların bağımsız t testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.10: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Meslek grup	Kamu sektörü	32	82,69	26,25	1,542	0,216
	Özel Sektör	156	80,20	20,06		
	Diğer (Ev Hanımı, Öğrenci, İşsiz, Emekli)	30	87,43	19,84		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri meslek gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0.05).

**Tablo 4.11: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Evlilik süresi	0-5 yıl	78	85,74	22,92	1,517	0,198
	6-15 yıl	43	81,67	23,07		
	16-25 yıl	43	78,67	18,44		
	26-35 yıl	40	76,73	16,34		
	36 yıl ve üzeri	14	80,57	22,07		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri evlilik süresi gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.12: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			t	P
		n	$\bar{X}$	SS		
Aile yapısı	Çekirdek aile	168	81,70	21,40	0,183	0,855
	Geniş aile	50	81,08	20,22		

Bağımsız örneklem t testi (Independent sample t test), \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri aile yapısı durumuna bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların bağımsız t testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.13: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			t	P
		N	$\bar{X}$	SS		
Eş yaş farkı	0-5 yaş	165	80,99	20,9	-0,706	0,481
	6 yaş ve üzeri	53	83,34	21,77		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri eş yaş farkı durumuna bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların bağımsız t testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.14: Problem Çözme Envanteri Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması**

		Problem Çözme Envanteri			F	p
		N	$\bar{X}$	SS		
Çocuk sayısı	Yok	52	86,23	25,21	1,099	0,358
	1 çocuk	35	82,37	18,97		
	2 çocuk	55	77,98	20,64		

3 çocuk	42	81,00	18,93
4 çocuk ve üzeri	34	80,06	19,23

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin problem çözme envanteri çocuk sayısı gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Problem çözme envanterinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.15: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

	Cinsiyet				T	P
	Kadın (n=77)		Erkek (n=141)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	11,53	11,46	7,77	9,03	2,665	<b>0,008**</b>
Subjektif Kaygı	7,51	7,46	5,22	5,82	2,505	<b>0,013*</b>
Somatik Semptom	4,03	4,56	2,55	3,51	2,466	<b>0,015*</b>

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri cinsiyete bağlı olarak bağımsız t test ile değerlendirilmiştir. Kadınların beck anksiyete, sübjektif kaygı ve somatik semptom puan ortalamaları istatistiksel açıdan erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 4.16: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

	Yaş Grupları										F	P
	18-25 arası		26-35 arası		36-45 arası		46-55 arası		56 ve üzeri			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	14,17	15,49	9,13	8,31	9,88	8,36	7,15	10,58	5,61	5,04	3,222	<b>0,014*</b>
Subjektif Kaygı	9,55	10,06	5,98	5,35	6,85	5,89	4,39	6,31	3,83	3,01	4,034	<b>0,004*</b>
Somatik Semptom	4,62	5,60	3,14	3,50	3,02	3,10	2,76	4,50	1,78	2,35	1,835	0,123

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri yaş gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. 18-25 yaş arasındaki kişilerin anksiyete ve sübjektif kaygı puan ortalaması diğer yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak somatik semptom üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.17: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması**

	Evlilik yaşı				T	p
	15-25 arası (n=126)		26 ve üzeri (n=92)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	9,15	10,67	9,03	9,3	0,085	0,932
Subjektif Kaygı	6,01	6,75	6,05	6,23	-0,052	0,959
Somatik Semptom	3,14	4,27	2,98	3,52	0,302	0,763

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri evlilik yaşı gruplarına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete, sübjektif kaygı ve somatik semptom üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda evlilik yaşı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.18: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması**

	Eğitim düzeyi								F	p
	Lise ve altı		Yüksek okul		Üniversite		Y.lisans/ Doktora			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	8,66	9,91	12,83	9,18	8,72	10,21	8,40	10,42	1,243	0,295
Subjektif Kaygı	5,77	6,78	8,25	5,53	5,79	6,54	5,65	6,68	1,050	0,372
Somatik Semptom	2,89	3,52	4,58	4,22	2,93	3,99	2,75	4,16	1,333	0,265

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri eğitim düzeylerine bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete, subjektif kaygı ve somatik semptom üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda eğitim düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.19: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

	Çalışma durumu				T	P
	Çalışmıyor (n=30)		Çalışıyor (n=188)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	11,6	15,31	8,7	8,98	1,010	0,320
Subjektif Kaygı	7,63	9,9	5,77	5,8	1,003	0,323
Somatik Semptom	3,97	5,65	2,93	3,62	0,972	0,338

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri çalışma durumu gruplarına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete, subjektif kaygı ve somatik semptom üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda çalışma durumu grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.20: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

	Meslek grup						F	p
	Kamu sektörü (n=32)		Özel Sektör (n=156)		Diğer (Ev Hanımı, Öğrenci, İşsiz, Emekli) (n=30)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	8,84	8,50	8,67	9,11	11,60	15,31	1,071	0,345
Subjektif Kaygı	5,66	5,47	5,79	5,88	7,63	9,90	1,062	0,348
Somatik Semptom	3,19	3,67	2,88	3,62	3,97	5,65	0,965	0,383

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri meslek gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete, subjektif kaygı ve

somatik semptom üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda meslek grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.21: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması**

	Evlilik süresi										F	p
	0-5 yıl (n=78)		6-15 yıl (n=43)		16-25 yıl (n=43)		26-35 yıl (n=40)		36 yıl ve üzeri (n=14)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	10,37	11,07	11,84	10,23	7,33	10,14	6,80	7,93	5,64	6,46	2,424	<b>0,049*</b>
Subjektif Kaygı	6,85	7,15	8,19	6,97	4,84	6,52	4,28	4,51	3,50	3,28	3,219	<b>0,014*</b>
Somatik Semptom	3,53	4,23	3,65	3,95	2,49	3,83	2,53	3,73	2,14	3,35	1,104	0,356

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri evlilik süresi gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. 6-15 yıl arasında evli olan kişilerin anksiyete puan ortalamasının 16-25 yıl, 26-35 yıl ve 36 yıl ve üzeri sürede evlilikleri olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). 6-15 yıl arasında evliliği olan kişilerin subjektif kaygı puan ortalaması 26-35 yıl arasında evliliği olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak somatik semptom üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda evlilik süresi grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.22: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması**

	Aile yapısı				t	p
	Çekirdek aile (n=168)		Geniş aile (n=50)			
	Mean	SS	Mean	SS		
Beck Anksiyete	9,64	10,68	7,30	7,60	1,441	0,151
Subjektif Kaygı	6,33	6,88	5,02	5,04	1,470	0,144
Somatik Semptom	3,31	4,23	2,28	2,78	2,016	<b>0,046*</b>

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri aile yapısı durumuna bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete ve subjektif kaygı üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda aile yapısı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte çekirdek aile yapısına sahip kişilerin somatik semptom puan ortalaması geniş aileye sahip bireylerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.23: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması**

	Eş yaş farkı				t	p
	0-5 yaş (n=165)		6 yaş ve üzeri (n=53)			
	Mean	SS	Mean	SS		
Beck Anksiyete	9,15	9,92	8,94	10,71	0,130	0,896
Subjektif Kaygı	6,14	6,41	5,68	6,89	0,446	0,656
Somatik Semptom	3,01	3,91	3,26	4,17	-0,402	0,688

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri eş yaş farkı gruplarına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Beck anksiyete, subjektif kaygı ve somatik semptom üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda eş yaş farkı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.24: Beck Anksiyete Ölçek ve Alt Boyutlarının Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Yaşına Göre Karşılaştırılması**

	Çocuk sayısı										F	p
	Yok (n=52)		1 çocuk (n=35)		2 çocuk (n=55)		3 çocuk (n=42)		4 çocuk ve üzeri (n=34)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beck Anksiyete	10,52	12,47	11,23	10,91	8,93	10,12	9,57	8,43	4,44	4,49	2,555	<b>0,040*</b>
Subjektif Kaygı	7,12	8,18	7,43	6,67	5,78	6,58	6,26	5,53	3,03	2,84	2,677	<b>0,033*</b>
Somatik Semptom	3,40	4,69	3,80	4,74	3,15	3,97	3,31	3,23	1,41	1,92	1,955	0,103

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin beck anksiyete düzeyleri çocuk sayısı gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. 4 ve üzerinde çocuğu olan

kişilerin anksiyete ve sübjektif kaygı puan ortalamasının çocuğu olmayan, 1 çocuğu olan ve 3 çocuğu olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak somatik semptom üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.25: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			t	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Cinsiyet	Kadın	77	39,60	8,31	1,764	0,079
	Erkek	141	37,50	8,42		

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği cinsiyete bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda cinsiyet grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.26: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
	18-25 arası	29	37,10	7,72	1,996	0,096
	26-35 arası	64	37,28	9,47		
Yaş grupları <sup>2</sup>	36-45 arası	48	36,79	8,31		
	46-55 arası	54	40,57	7,64		
	56 ve üzeri	23	39,91	7,30		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği yaş gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.27: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			t	p
		N	$\bar{X}$	SS		
Evlilik yaşı	15-25 arası	126	37,91	8,74	-0,677	0,499
	26 ve üzeri	92	38,70	7,98		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği evlilik yaşı gruplarına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda evlilik yaşı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.28: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			F	p
		N	$\bar{X}$	SS		
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	47	36,49	8,31	1,923	0,127
	Yüksek okul	24	36,17	9,58		
	Üniversite	107	39,45	7,43		
	Y.lisansDoktora/	40	38,33	9,92		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği eğitim düzeylerine bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda eğitim düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.29: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			t	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Çalışma durumu	Çalışmıyor	30	38,40	9,13	0,110	0,913
	Çalışıyor	188	38,22	8,32		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği çalışma durumuna bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda çalışma durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.30: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
	Kamu sektörü	32	41,88	6,16		
Meslek grup	Özel Sektör	156	37,47	8,53	3,736	<b>0,025*</b>
	Diğer (Ev Hanımı, Öğrenci, İşsiz, Emekli)	30	38,40	9,13		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği meslek gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Kamu sektöründe çalışan kişilerin evlilik yaşam ölçeği puan ortalaması özel sektörde çalışan kişilerin puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.31: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			F	P
		N	$\bar{X}$	SS		
	0-5 yıl	78	38,78	8,21		
	6-15 yıl	43	34,79	8,79		
Evlilik süresi <sup>2</sup>	16-25 yıl	43	38,30	8,59	2,811	<b>0,026*</b>
	26-35 yıl	40	40,65	7,20		
	36 yıl ve üzeri	14	38,79	9,02		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği evlilik süresi gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. 26-35 yıl arasında evli olan kişilerin evlilik yaşam ölçeği puan ortalaması 6-15 yıl arasında evli olan kişilerin puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.32: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			t	P
		n	$\bar{X}$	SS		
Aile yapısı	Çekirdek aile	168	37,64	8,76	-2,211	<b>0,029*</b>
	Geniş aile	50	40,26	6,87		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği aile yapısı durumuna bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Geniş aileye sahip kişilerin evlilik yaşam ölçeği puan ortalaması çekirdek aileye sahip olan kişilerin puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 4.33: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Eş Yaş Farkına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			t	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Eş yaş farkı <sup>2</sup>	0-5 yaş	165	38,20	8,27	-0,133	0,894
	6 yaş ve üzeri	53	38,38	8,94		

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği eş yaş farkı gruplarına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların bağımsız örneklem t testi sonucunda eş yaş farkı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 4.34: Evlilik Yaşamı Ölçek Puanının Sosyodemografik Özelliklerden Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması**

		Evlilik Yaşamı			F	p
		n	$\bar{X}$	SS		
Çocuk sayısı <sup>2</sup>	Yok	52	39,44	7,86	1,317	0,265
	1 çocuk	35	35,91	9,89		
	2 çocuk	55	37,38	7,94		
	3 çocuk	42	38,83	8,54		
	4 çocuk ve üzeri	34	39,47	8,04		

Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Kişilerin evlilik yaşam ölçeği çocuk sayısı gruplarına bağlı olarak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik yaşamı üzerinden alınan puanların ANOVA testi sonucunda çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

#### 4.3.Ölçeklere Ait Korelasyon Analizi

**Tablo 4.35: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişki Analizi**

		Problem Çözme Envanteri	Beck Anksiyete	Subjektif Kaygı	Somatik Semptom	Evlilik Yaşamı
Problem Çözme Envanteri	r	1				
	p					
Beck Anksiyete	r	0,390**	1			
	p	0,000				
Subjektif Kaygı	r	0,376**	0,978**	1		
	p	0,000	0,000			
Somatik Semptom	r	0,376**	0,938**	0,845**	1	
	p	0,000	0,000	0,000		
Evlilik Yaşamı	r	-0,380**	-0,330**	-0,361**	-0,246**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	

Pearson korelasyon, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Araştırmada problem çözme envanteri, beck anksiyete ve evlilik yaşamı arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde, problem çözme envanteri ile beck anksiyete alt boyutlarından subjektif kaygı ( $r: 0.376$ ,  $p<0.01$ ), somatik semptom ( $r: 0.376$ ,  $p<0.01$ ) ve beck anksiyete ( $r:0.390$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Beck anksiyete ile evlilik yaşamı ( $r: -0.380$ ,  $p<0.01$ ) arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde; ayrıca evlilik yaşamı ile subjektif kaygı ( $r: -0.361$ ,  $p<0.01$ ) ve somatik semptom ( $r: -0.246$ ,  $p<0.01$ ) arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır. Problem çözme envanteri ve beck anksiyete (subjektif kaygı ve somatik semptom) düzeyi arttıkça evlilik yaşamı düzeyi azalmaktadır.

#### 4.4.Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi

**Tablo 4.36: Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete ve Evlilik Yaşamı Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi**

	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Problem Çözme Envanteri	0,868	32
Beck Anksiyete	0,940	21
Subjektif Kaygı	0,912	13
Somatik Semptom	0,857	8
Evlilik Yaşamı	0,907	10

Ölçekte kullanılan maddelerin tamamına ve faktörler bazında güvenilirlik analizi yöntemlerinden olan Cronbach's alfa yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem ölçekte yer alan soruların homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediği araştırılır. Ölçekte yer alan soruların varyanslarının genel varyansa oranı ile bulunur. 0 ile 1 arasında değer alır. 0.60- 0.80 arası oldukça güvenilir, 0.80–1.00 arası yüksek güvenilirliktedir. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin korelasyonları 0.30'un altında olmamasına dikkat edilir. Bu değerın altında yer alan maddeler güvenilirlik analizinde yer almaz. Bu şekilde problem çözme envanteri, beck anksiyete ve alt boyutları ve evlilik yaşamı ölçekleri için güvenilirlik analizi uyguladığımızda; ölçeklerin minimum Cronbach's alfa katsayısı her bir ölçümde 0,80'den büyük olduğu görülmektedir. Uygulanan bu ölçeklerin güvenilir olduğu ifade edilebilir.

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde çalışmaya yönelik yapılan analizlerden elde edilen verilere yer verilmiştir. Diğer taraftan benzer çalışmalarda elde edilen bulgularla çalışmanın bulguları karşılaştırılarak değerlendirmeler yapılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma**

Günümüzde oldukça önem arz eden araştırma konusu olarak, evli çiftlerde problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmamızın bulgularına göre, 18-25 yaş arasında olan bireylerin problem çözme puan ortalaması anlamlı olarak diğer yaş grubundaki kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu saptanmıştır. Yani 18-25 yaş arasındaki kişilerin problem çözme yeteneğinin diğer yaş grupları arasında düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre literatür incelendiğinde, araştırmalardan elde edilen sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar mevcutken (Günay, 2007: 58-63; Şendil ve Korkut, 2012: 28-32; Öner, 2013: 74-81; Koca, 2016: 75-80; Malkoç ve Güren, 2017: 231-232); benzerlik göstermeyen çalışmalarında olduğu görülmektedir (Şendil ve Kızıldağ, 2005: 13-16; Çelenoğlu, 2011: 3). Problem çözme sürecinde oldukça güçlü etkileri olan duyguların kontrolünün sağlanması genç bireylerde, erişkin bireylere göre daha güç olabileceğinden problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceği ön görülebilir.

Çalışmamızın bulguları incelendiğinde, kadınların anksiyete (kaygı) puan ortalamasının anlamlı olarak erkeklerin puan ortalamasından yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik içinde yaşanan problemlerde kaygı bozukluklarının oldukça sık görüldüğünü bildiren çalışmalar mevcuttur (Filsinger ve Wilson, 1983: 513-519; Hafner ve Spence, 1988: 309-316). Reynolds'ın (1998) çalışmasına göre, kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirilir (Akt. Gönül, 2008: 71-76). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri polikliniğine başvuran 210

hasta ile yapılmış bir diğer çalışmaya göre, kaygı ölçekleri kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Bal, 2010: 65-69). Lewinsohn ve arkadaşlarının (1993) çalışmasında ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre anksiyete (kaygı) düzeylerinin belirgin olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Norton ve arkadaşları (2001) Beck anksiyete ölçeği kullanarak kadınların anksiyete (kaygı) belirtilerinin daha yüksek oranlarda gözlemlendiğini doğrulamışlardır. Fidanoğlu (2006) evli bireyler ile yapmış olduğu bir başka çalışmada, erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bazı araştırmalar incelendiğinde ise, kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bildirilmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2004: 168; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2007: 953-974). Temelinde huzursuzluk, sıkıntı ve olumsuz beklentilerin bulunduğu kaygıların, aşırı korumacı ve müdahaleci ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerde daha sık görüldüğü söylenebilmektedir. (Barlow, 2002: 53-58). Bu bağlamda ebeveynlerin, erkek çocuklara oranla kız çocuklarına daha müdahaleci olabilmeleri kaygının kadınlarda daha fazla olabileceğini düşündürebilmektedir. Yaptığımız çalışmanın bulguları ile literatür bilgileri benzerlik göstermiş olup, kadınlarda kaygı düzeyinin daha yüksek olabileceği hipotezini desteklemiştir. Kaygı düzeyinin kadınlarda fazla olması, toplumun kız çocuklarına karşı daha korumacı tutum sergilemesi ve kadınlara uygulanan baskının çocukluktan itibaren daha fazla olması ile açıklanabilir. Aynı zamanda kadınların toplumdaki rollerinin ve sorumluluklarının çalışma hayatına daha fazla katılmaları ile giderek artması da kaygı düzeylerinin artışındaki sebeplerden biri olarak gösterilebilmektedir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre, anksiyete (kaygı) puan ortalamasının evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Evlilik süresi 6-15 yıl arasında olan kişilerin anksiyete puan ortalaması anlamlı olarak evlilik süresi 16-25 yıl, 26-35 yıl ve 36 yıl ve üzerinde olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Robinson ve Blanton (1993) uzun süreli evliliklerin temelinde, yakınlık ve iletişimin olduğunu öne sürer. Evlilik süresi üzerine yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre, evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun az olduğu, ilerleyen yıllarda yükseldiği ve daha sonra evlilik uyumunun tekrar düştüğü bildirilir (Akar, 2005: 81-88). Yoon ve Zinbarg (2007) çalışmalarında, yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğu ve evlilik süreci arasındaki ilişkiyi incelemiş, yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğunun başlangıcı, gelişimi ve tedavisi ile çiftlerin işlevselliği arasındaki ilişkiye dair sonuçlar

elde etmiştir. Zaider ve arkadaşları (2010) çiftler üzerine yapmış oldukları çalışmada, ilişki stresi ile anksiyete (kaygı) arasında bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Evliliğin ilk yıllarında görülebilecek olan evlilik yaşamı ve beraber yaşama gibi kavramlara dönük olarak görülebilen alışma süreci düşünüldüğünde olası bir stres durumunun varlığına bağlı kaygının gelişiminden söz edilebilir. Evliliğin ilk yıllarında maruz kalınabilen olumsuz tutum ve davranışların boşanma sebebi olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Carrere ve ark., 2000: 42; Dişsever ve Dişçi, 2000: 151-156; Huston ve ark., 2001: 237; Huston ve ark., 2001: 116-119; Demirci ve ark., 2005: 22-28; Uçan, 2007: 38-45; Steenbergen ve ark., 2011: 345; Neff ve Geers, 2013: 38-60; Dennison ve ark., 2014: 429). Evliliğin başlarında evlilik yaşamına yönelik yaşanan olumsuzluklar, boşanmanın önemli bir nedeni olarak görülür (Sevim, 1999: 19-25; Onur, 2008: 67-71). Tüm bu araştırmalar doğrultusunda çalışmamızın literatür bilgileri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Çiftlerde beklentiler ve beklentileri karşılayabilme kapasiteleri arasındaki uyumsuzluk nedeniyle oluşan kaygının, evliliğin ilk yıllarında çiftlerin birbirlerini anlama ve tanıma süreçlerinde yaşadıkları problemler nedeniyle meydana geldiği düşünülebilir.

Çalışmamızın bir başka bulgusuna göre, 4 ve üzerinde çocuğu olan kişilerin anksiyete (kaygı) puan ortalaması anlamlı olarak 1 çocuğu olan, 3 çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilerin puan ortalamasından düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ülkemizde 2751 aile ile yapılan bir çalışmanın bulguları incelendiğinde, ailede çocuk sayısının artmasıyla daha fazla baskıcı bir tutum olduğu ve büyük çocuğa küçük çocuğa oranla daha fazla baskı uygulandığı saptanmıştır (Azkeskin ve ark., 2013: 74-82).

Çalışmamızın bulgusuna göre, kamu sektöründe çalışan kişilerin evlilik yaşamı puan ortalaması anlamlı olarak özel sektörde çalışan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında, aile yaşamı ve meslek grupları üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Pichler (2008) yapmış olduğu çalışmada, ev içindeki sorumlulukların iş yoğunluğu nedeniyle yerine getirilememesinin iş ve aile yaşamı dengesini zorlaştırdığını öne sürmüştür. Diğer taraftan Burke ve Greenglass'a (1999) göre, evlilikte eşlerden birinin desteğinin olması iş ve aile yaşamında kolaylık sağlamaktadır. Belirli ortak çıkarlar ve amaçlar doğrultusunda oluşan evlilik yaşamı, eşlerin bazı sorumluluklar, yeni yaşam rolleri ve görevler edinmesini sağlar. Literatür bilgileri ve çalışma verileri incelendiğinde, kamu sektöründe çalışan bireylerin evlilik yaşamı puan ortalaması özel sektörde çalışanlara

göre yüksek bulunmasının nedeni, kamu sektörünün özel sektöre oranla daha iyi çalışma şartları sağlama ihtimali olarak düşünülebilir.

Yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularından bir diğerine göre, evlilik süresi 26-35 yıl arasında olan kişilerin evlilik yaşamı puan ortalaması anlamlı olarak evlilik süresi 6-15 yıl arasında olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Kanada'da yapılan bir çalışma verilerinde, evlenme yaşının erken olmasının ve ilk çocuğun doğum zamanının boşanma riskini arttırdığı görülmektedir (Desrosiers ve Booundais, 1991: 29-51). Nijerya'da yapılan başka bir çalışmanın bulgularına baktığımızda, kırsal alanda yaşama ve dini inancın evlilik süresinde risk faktörü olduğu bildirilmektedir (Adebowale ve ark., 2012: 95-107). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmaya göre, kadınlar üzerinde boşanmayı etkileyen faktörler incelenmiş ve erkeğin eğitim durumunun, eş yaş farkının, refah düzeyinin ve çocuk sayısının boşanma riskini arttırdığı bildirilmiştir (Gökmen ve ark., 2019: 63-76). Ülkemizde 347 evli birey ile yapılmış başka bir çalışmanın sonucuna göre, evlilik birliği içinde eşinin daha iyi niteliklere sahip olduğuna inanma durumu, evliliklerden alınan doyum ve evlilik süresini pozitif yönde etkilediği bildirilmektedir (Akbalık Doğan, 2010:53-57). Gladding (2012) yeni evli çiftlerde uyum sağlamanın önemini vurgulayarak, bu süreçte uzlaşma ve iyi niyet ile beraber farklılıkların kabul edilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Nitekim Sevim (1999), Onur (2008), Kalkan ve Yalçın (2012) da evlilik uyumuna yönelik ortak yaşam şartları oluşturmak, aile ve yakınlar ile olan ilişkileri tekrar yapılandırmak ve eş olmak gibi durumların olması sürecinde birtakım zorluklarla karşılaşabildiğini belirtmişlerdir. Literatür bilgileri ve çalışma verilerine dikkat edildiğinde, evlilik süresinin evlilik uyumunda yaygınlık açısından farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir. Toplumda önemli bir yere sahip olan aile birliği, evliliklerin sağlıklı olarak yürütülmesi açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple çiftlerin evlenmeden önce sorumlulukların, değişiklikler ile rollerinin farkında olmaları ve evliliği sağlam temeller ile yürütebilmeleri için evlilik öncesi destek almaları gerektiği düşünülebilir.

Yapmış olduğumuz çalışmanın bir diğer sonucu incelendiğinde, aile yapısı geniş aile olan kişilerin evlilik yaşamı puan ortalamasının, anlamlı olarak aile yapısı çekirdek aile olan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Thornton (1985) çalışmasında, geniş ailelerde boşanma ihtimalinin daha az olduğunu bildirmiştir. Murphy (1985) tarafından yapılan başka bir çalışmaya göre, geniş aile ve çocuğun

olmaması durumu boşanma nedenlerinden biri olarak bildirilmiştir. Levinger (1965) erken yaşta çocuk sahibi olmanın, geniş aile yapısına göre boşanma üzerindeki ihtimalinin daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Bireysellikten ziyade aile kavramı önemli olan geniş ailelerin, bireylerin ortak yaşam tarzı oluşturması, aile sorumluluklarını paylaşmayı öğrenmesi, duygusal, doyurucu ve cinsel ilişki örüntülerinin oluşturulması gibi faktörler ile evlilik yaşamına yönelik kazanımlar oluşturduğu düşünülebilir.

Çalışmamızın bulguları incelendiğinde, problem çözme envanteri ile beck anksiyete arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Beck anksiyete ile evlilik yaşamı arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde; ayrıca evlilik yaşamı ile subjektif kaygı ve somatik semptom arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır. Problem çözme envanteri ve beck anksiyete düzeyi arttıkça evlilik yaşamı düzeyi azalmaktadır. Dutton (2002) kadınlar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğu olan kadınların eşleriyle aralarındaki ilişkiye dair olumsuz tutumlar geliştirdiğini belirtmiştir. Kadınların duygularını dile getirmek yerine belirsizliği, problem çözme yaklaşımı yerine kaçınmayı tercih ettikleri ve eşlerine daha az bağlı olduklarını bildirmiştir. Meleod (1994) ise, yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğu olan bireylerin diğer bireylere oranla evliliklerini daha az tatmin edici bulduklarını öne sürmüştür. Akar (2005) evliliğin erken dönemlerindeki anksiyetenin (kaygı) evliliğin doyumunu ile ilişkili olduğunu fakat sonraki dönemlerde evliliğin doyumunu ile ilişkili olmadığını bildirmiştir. Ülkemizde 225 evli çift ile yapılan bir araştırmanın verilerine bakıldığında, eşlerin evlilik uyumu, mizah anlayışı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, kaygı düzeyi fazla olan kadınların evlilik uyumunun kaygı düzeyi düşük olanlara göre daha az olduğu öne sürülmüştür (Fidanoğlu, 2006: 167-179). Bayrami, Heshmati ve Karami'nin (2011) çalışması incelendiğinde, evlilik doyumunu ile süreklilik ve durumluluk kaygıları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumunu ilişkisini incelediğimizde öne sürdüğümüz fikrin doğrulandığı görmekteyiz. Problem çözme envanteri ve beck anksiyete (subjektif kaygı ve somatik semptom) düzeyi arttıkça evlilik yaşamı düzeyi azalmaktadır. Bu da demek oluyor ki evli bireylerde problem çözme becerileri zayıfladıkça ve kaygı düzeyi arttıkça evlilik doyumunu azalmaktadır. Literatür bilgileri ile benzerlik gösteren çalışmamızın, problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumunu ile ilgili

ilişkinini ortaya koymaya çalışan bir çalışma olması nedeniyle literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda evli bireylerde problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumu arasında oldukça önemli bir ilişkinin varlığı açık bir şekilde tespit edilmiştir. Evli çiftler problem çözme becerilerini geliştirdikleri oranda evlilik uyumunun artacağı araştırmamızın sonucunda elde ettiğimiz veriler ile ortaya çıkmıştır. Bu durumda çiftlerin sorunlarla baş etme konusunda birbirlerini teşvik etmeleri ve kendilerini geliştirmeleri beklenebilir. Eşlerin problem çözme becerilerini geliştirmesi üzerine kaygı düzeylerinin azaldığı ve evlilik doyumunun arttığı göz önünde bulundurulduğunda bu konuda bireyler bilinçlendirilmeli ve destek almalıdır. Çiftlerin birbirlerine sağlayacağı duygusal huzurun kaygı düzeylerini azaltacağı beklenecek bu konuyla ilgili daha özenli olmaları evlilik uyumunu arttırabilir gibi görünmektedir. Ayrıca problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumunda psikososyal destek üzerine konferansların düzenlenmesi ve ilişkisel çalışmaların yanında deneysel çalışmalarında yapılması yarar sağlayacaktır. Bireyler her türlü kaynağa kolaylıkla ulaşabildikçe evlilik ve ilişkiler üzerine kendilerini geliştirme fırsatı bulabileceklerdir. İş stresi, çocukların gelişimi ve benzeri stres faktörleri evlilikte karşılıklı tahammülü azaltabilmekte ve tartışmalara sebebiyet verebilmektedir. Çiftlerin kendi içlerinde problemlerin üstesinden gelirken kullandıkları yöntemleri çeşitlendirmeleri, gerekirse rahatlatıcı etkinliklerle yaşamlarını renklendirmeleri stresi azaltabilir ve tahammülü arttırabilir. Meslek gruplarına ve yaşa göre yaşam biçimi etkilenmektedir. Yapılan araştırma, meslek gruplarının, yaşın ve benzeri sosyodemografik özelliklerin evlilik doyumuna etkisini ortaya çıkarmıştır. Bu sonuç evliliğin olumlu veya olumsuz yönlerine dair etkenler hakkında fikir vermektedir. Çiftler bu gibi araştırmaları takip ettikçe kendi problemlerini belirlemede ve düzenlemede yol gösterici kaynaklara ulaşabilir olacaklardır. Aile yapısının çok önemsendiği kültürümüzde bu gibi araştırmalara her zaman ihtiyaç duyulacaktır. Meslektaşlarıma bu alanda yapılabilecek birçok araştırma konusu olduğunu ve ucu görünmeyen bir bilgi denizi olduğunu belirtmek isterim. Bu alanda yapılan ve yapılacak olan çalışmaların her zaman faydalı olacağı kanaatindeyim.

## KAYNAKÇA

- Adebowale, S. A., Fagbamigbe, F. A., Okareh, O. T. & Lawal, O. G. (2012). Survival Analysis of Timing of First Marriage Among Women of Reproductive Age in Nigeria: Regional Differences, *African Journal of Reproductive Health*, 16(4), ss. 95-107.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi
- Akaydın, F.Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Akbalık Doğan, Ö. (2010). *Evli Bireylerde Olumlu Yanılsama: İlişki Bağlanımı ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akgün, R. ve Ulucak, G.P. (2010). Evlilikte Etkili İletişim ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Araştırma Dergisi*, Cilt: 6 Sayı: 23, 9-22.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.19.

- Akşit, S. ve Cimete, G. (2001). Çocuğun Yoğun Bakım Ünitesine Kabulünde, Annelere Uygulanan Hemşirelik Bakımının Annelerin Anksiyete Düzeyine Etkisi. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5:25-36.
- Alçı, D., Aydın, O., Aydemir, Ö. (2019). DSM-5 Yaygın Anksiyete Bozukluğu İçin Şiddet Ölçeği Türkçe Formunun Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*; 22:389-395
- American Psychiatry Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 th ed.). Washington DC: American Psychiatry Association.
- American Speech-Language Hearing Association. Erişim: (<https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/selective-mutism/>) Erişim Tarihi: 15.11.2020.
- Angst, J. (1998). Panic disorder: History and Epidemiology. *European Psychiatry*. 51-5
- Azıklı, A. (2017). *Ergenlerin Kişilik Tipolojisi ile Kullandıkları Problem Çözme Becerileri* (Yayınlanmamış Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 10.
- Azkeskin, K., Güven, G., Güral, M., & Sezer, T. (2013). Parenting Styles: Parents With 5-6 Year Old Children. *Journal of Educational and Instructional Studies In The World*, 3(1), 74-82.
- Bakıntaş, Z. (2008). *Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Bal, U. (2010). *Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları* (Uzmanlık tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Basmacı, S. (1998). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 71588).

- Bayrami, M., Heshmati, R., ve Karami, R. (2011). Anxiety: Trait/State, Sensation Seeking, And Marital Satisfaction in Married Women. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 765-770.
- Beck, A.T., Emery, G., Greenberg, R.L. (2005). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. 15th edition, Basic Books, New York.
- Beidel, D.C., Turner, S.M. (2005) Childhood Anxiety Disorder: A Guide To Research and Treatment. New York: Taylor&Francis; p. 188.
- Bilen, Mürüvet. (1993). Plandan Uygulamaya Öğretim (3. Baskı). Ankara: Takav Matbaacılık.
- Bulut, S. (2008). Seçici Konuşmamazlık (Selective Mutizm): Sebepleri ve Tedavi Yaklaşımları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 52-65.
- Burke, R. J., Greenglass, E. R. (1999). Work-Family Conflict, Spouse Support, and Nursing Staff Wellbeing During Organizational Restructuring. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 327-336.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E., Akgün ÖE., Karadeniz Ş., Demirel F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cairney, J., Hay, J.A., Faught, B.E., Flouris, A., Klentrou, P. (2007). Developmental Coordination Disorder and Cardiorespiratory Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 19, 20-28
- Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.22.
- Canel, A.N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, İstanbul. 53.
- Carrere, S., Buehlman, K. T., Gottman, J. M., Coan, J. A., & Ruckstuhl, L. (2000). Predicting Marital Stability and Divorce in Newlywed Couples. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 42. doi:10.1037/0893-3200.14.1.42.

- Caughlin, J. P. (2000). *How Does Personality Matter in Marriage? An Examination Of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity and Marital Satisfaction*. Journal of Personality and Social Psychology, 78: 2, 326-336
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve Davranışı (28. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cramer, D. (2002). *Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationships*. The Journal of Psychology, 136(1), 75-81.
- Cyranowski, J.M. vd. (2002). Adult Separation Anxiety: Psychometric Properties of A New Structured Clinical Interview. *J Psychiatr Res*, 36: 77-86.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı 6-9 Temmuz 2004. Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/168.pdf> (Erişim Tarihi: 18.09.2014).
- Çam, S., Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (Kpçe) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Çatal, M.T., Kalkan, M. ve Batık, M.V. (2018). Evlilik Tipleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 498-523.
- Çavuşoğlu, Z.Ş. (2011). *Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.3.
- Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise Öğrencisi Erkek Ergenlerde Problem Çözme Eğitiminin Problem Çözme Becerisi, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın. 35.

- D' Zurilla, T.J., Nezu, A.M ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: *Theory And Assessment*. In Chang, E.C., D' Zurilla, T.J., Sanna, L.J. (Eds), Social Problem Solving: Theory, Research And Training. Washington, DC: American Psy. Asso
- Danışık Demirci, N. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.35.
- Demet, M.M., Demet, S. (2018). *Panik Bozukluğu*. Karamustafalıoğlu KO, Ed.Temel ve Kinik Psikiyatri. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri; 355–69.
- Demirci, Ş., Günaydın, İ. G., Doğan, K. H. ve Aynacı, Y. (2005). Konya İlindeki Boşanmaların Retrospektif Değerlendirilmesi. *Adli Tıp Dergisi* 19(1): 22 – 28. Erişim adresi: [http://www.journalagent.com/adlitip/pdfs/ADLITIP\\_19\\_1\\_22\\_28.pdf](http://www.journalagent.com/adlitip/pdfs/ADLITIP_19_1_22_28.pdf)
- Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A Dyadic Examination Of Family-Of-Origin Influence On Newlyweds. *Marital Satisfaction. Journal of Family Psychology*, 28(3), 429. doi:10.1037/a0036807.
- Desrosiers, H. & Le Boundais, C. (1991). The Impact of Age at Marriage and Timing of First Birth on Marriage Dissolution in Canada, *Canadian Studies in Population*, 18(1), 29-51.
- Dilbaz, N. (2006). *Anksiyete Bozukluğunda Son Gelişmeler*, Ankara, s.19-55.
- Dişsever, H. ve Dişçi, R. (2000). İstanbul'da 1999 Yılında Sonuçlanmış Boşanma Davalarında Boşanma Nedenlerinin Değerlendirilmesi. *The Bulletin of Legal Medicine*, 5(3), 151-156. Erişim adresi: <https://www.adlitipbulteni.com/index.php/atb/article/view/420>
- Dugas, M.J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The Role of İntolerance of Uncertainty in The Etiology and Maintenance of Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, D. S. Menin (Eds). *Generalize danxiety disorder: advances in research and practice* (pp, 143-163). New York: Guilford Press.
- Dutton, S. S. (2002). *Marital Relationship Functioning İn A Clinical Sample Of Generalized Anxiety Disorder Clients*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 62 (9-B), 4216.

- Enc, M. (1982). *Eğitim Ruh Bilimi*. İstanbul: Aka Kitabevi. 62
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. ve Eradamlar, N. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adamlar Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erdem, A. R. Ve Genç, G. (2014). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Görüşleri, *Turkish Journal of Educational Studies (TURK-JES)*, 1(2): 1-21.
- Erel, O., Burman, B., (1995). Interrelatedness of Marital Relations and Parent - Child Relations: A meta - Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 118, 108-132.
- Erus, S.M. (2013). *Evli Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin ve İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Evlilikte Öz Yeterliklerini Yordaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.30.
- Eşel, E. (2003). Genelleşmiş Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. Cilt:13, Sayı:2: 78-87.
- Evren, C. (2010). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2(4):473515
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Filsinger, E.E. ve Wilson, M.R. (1983). Social Anxiety and Marital Adjustment. *Family Relations*, 32 (4), pp. 513-519.
- France, R. ve Robson, M. (1997). *Cognitive Behavioural Therapy in Primary Care: A Practical Guide*. 1st edition, Jessica Kingsley Publishers, London.
- Geçtan, E. (1981). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. 3. Baskı, Maya Yayınları, Ankara.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. 10. Baskı, Metis Yayınları, İstanbul.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Çev. Edt.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları:
- Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An Overview*. Cengage learning.

- Gottman, J.M., Krokoff, L.J. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gökmen, Ş., Eralp, A., Atay Kayış, A. (2019) İlk Evlilik Süresini Etkileyen Faktörlerin Yaşam Analizi: Türkiye Örneği. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2019, 6(1), 63-76
- Gönül, E. (2008). Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 160, 272-300.
- Güler, A. (2015). Evli Kadınların Eşleriyle İlişkilerinde Doyum Düzeyleri ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Günay, S. (2007). Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güner, P. (2000). Sorunlarla Etkili Baş Etme Yolu. Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 3 (1), 62-67.
- Gündüz, S. (2009). Dental Fobisi Olan Hastalarda Diğer Anksiyete Bozuklukları Eştanısı. Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul
- Güven, N. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.18.
- Hafner, R.J., ve Spence, N.S. 1988. Marriage Duration, Marital Adjustment and Psychological Symptoms: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Psychology*, 44 (3), 309-316.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online* 8(3), 729-740.

- Hawkins, D., Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Longterm, Lowquality Marriages On Well- Being. *Social Forces*, 84(1), 451-470.
- Hepner, P.P. ve Petersen, C.H. (1982). The Development and Implications Of A Personal Problem - Solving Inventory. *Journal Of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The Connubial Crucible: Newlywed Years As Predictors Of Marital Delight, Distress and Divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237.
- Huston, T. L., Niehuis, S., & Smith, S. E. (2001). The Early Marital Roots of Conjugal Distress and Divorce. *Current Directions in Psychological Science*, 10(4), 116-119. doi:10.1111%2F1467-8721.00129.
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Johnson, D.R., White L.K., Edwards J.N. & Booth, A. (1986). Dimensionsof Marital Quality: Toward Methodological and Conceptual Refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Işık, E. ve Işık Taner, Y. (2006). Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. Golden Print, İstanbul.
- Işiloğlu, B. (2006). Anksiyete ve Depresyon Tanısı ile İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi, Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M., Kalkan ve Z., Hamamcı (Edt.). Evlilik öncesi psikolojik danışma (ss.1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2015). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.71.
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*; 7(2):45-50

- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Bülteni 45(2): 65-74.
- Karasar, N. (2015) Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R. ve Walters, E.E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-Of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders In The National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62, 593–602.
- Kessler, R.C., Petukhova, M., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M., Wittchen, H.U. (2012). Twelve-Month and Lifetime Prevalence and Lifetime Morbid Risk of Anxiety and Mood Disorders in The United States. Int J Methods Psychiatr Res. 21(3):169-184.
- Kızılkaya, G. ve Aşkar, P. (2009). Problem Çözmeye Yönelik Yansıtıcı Düşünme Becerisi Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34 (154), 82-92.
- Koca, B. (2016). Evlilikte Bağlanma Stili ile Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracı Değişken Rolü. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Yüksel Lisans Tezi.
- Koca, D. A. ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi, 3(1), 1-19.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., Sungur, M.Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği. Araştırma Makalesi. Nöropsikiyatri Arşivi; 50: 53-58
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 22: 177- 184.
- Köroğlu, E., Güleç, C., Şenol, S. (2007). Sosyal Fobi ve Özgül Fobi. Psikiyatri Temel Kitabı. İkinci baskı. 184-205, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Lange, M. (1993). Fundamentals of Cognitive Psychology. The Mc Graw-Hills Companies, Inc. 14-16.

- Larson, J.H. ve Holman, T.B. (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Levinger, G. (1965). Marital Cohesiveness and Dissolution: An Integrative Review, *Journal of Marriage and Family*, 27(1), 19-28.
- Lewinsohn, P., Hops, H., Roberts, R., Seeley, J., Andrews, J. (1993). Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence Of Depression and Other DSM-III-R Disorders In High School Students. *J Abnorm Psychol*; 102:133-144.
- Lundgren, D. C., Jergens, V. H. ve Gibson, J. L. (1980). Marital relationships, evaluations of spouse and self, and anxiety. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 106:2, 227-240
- Malik, S., Balda, S., Punia, S. (2006). Socio-Emotional Behaviour and Social Problem Solving Skills of 6–8 Years Old Children. *Journal of Social Sciences*, 12(1), 55-58.
- Malkoç, G. ve Güren, A. S. (2017). Evli ve Çocuk Sahibi Çiftlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması, Yakın İlişki Düzeyi ve Yalnızlık Düzeylerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile İlişkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 225-239.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J. vd. (2000). Continuities of Separation Anxiety From Early Life Into Adulthood. *J Anxiety Disord*, 14: 1-18.
- McLeod, J. D. (1994). Anxiety Disorders and Marital Quality. *Journal of Abnormal Psychology*, 103:4, 767-776.
- Memiş, Ç.Ö., Şen, H.G. (2015). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Diğer Psikiyatrik Eş Tanılar. *Derleme. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*;8(3). 29-38.
- Murphy, M. J. (1985). Demographic and Social-Economic Influence on Recent British Marital Breakdown Patterns, *Population Studies*, 39(3), 411-460.
- Nacar, F.S. (2010). Sınıf Öğretmenlerinin İletişim ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Nakagawa, A. ve Watanabe, B. (2008). Efficacy and Tolerability of Milnacipran In The Treatment of Major Depression In Comparison With Other Antidepressants: A Systematic Review and Meta-Analysis. *CNS Drugs*, 22:587-602.
- Nardi, A.E. (2006). Some Notes On A Historical Perspective of Panic Disorder *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*. 154–60
- Neff, L. A., & Geers, A. L. (2013). Optimistic Expectations in Early Marriage: A Resource or Vulnerability for Adaptive Relationship Functioning? *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 38- 60. doi:10.1037/a0032600
- Nieves, M.M., Mesa, F., Beidel, D.C. (2012). Selective Mutism, Elsevier Inc, 302-306, 47.
- Norton, G. R., McLeod, L., Guertin, J., Hewitt, P. (2001). The Growth Of Anxiety Disorders During The 1980s. *Journal of Anxiety Disorders*; 9:75-85.
- Olson, M.H., Hergenhahn, B.R. (2016). Öğrenmenin Kuramları, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Onur, B. (2008). Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik – Yaşlılık – Ölüm. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Onur, E., Monkul, S., Alkın, T. (2006). Anksiyete Bozuklukları. Tükel R, Alkın T, Eds. Ankara:41–44.
- Öğülmüş, S. (2001). Kişiler Arası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 47.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. 2. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Öner, Ş. (2013). Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Öngider, N. ve Kavak, V. (2013) Agorafobisi Olmayan Panik Bozukluk Hastalarında Eşlik Eden Sosyal Fobik Semptomların ve Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. *Araştırma. Klinik Psikiyatri*; 17:63-72
- Özden, Y. (2010). Öğrenme ve Öğretme. Ankara: Pegem Yayınevi. 182-184.

- Özer, Ş. (2006) Anksiyete ve Anksiyete Bozukluklarının Kısa Tarihçesi. Editörler: Tükel R, Alkın T, Anksiyete Bozuklukları. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, s: 3-4.
- Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. PDREM Yayınları.
- Öztekin, S., Aydın, O., Aydemir, Ö. (2017). DSM-5 Özgül Fobi Şiddet Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 18(Ek sayı.2):31-3
- Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. pp: 462-468, Nobel Tıp Kitapları, Ankara.
- Pichler, F. (2008). Determinants of Work-Life Balance: Shortcoming in the Contemporary Measurement of WLB in Large Scale Surveys. *Social Indicators Research*, 92 (3), 449- 469.
- Sadock, B.J. (2016). Sosyal Fobi, Agorafobi, Özgül Fobi. Çeviri Editörü. Prof. Dr. Ali Bozkurt, Kaplan Sadock Synopsis of Psychiatry. Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri. pp. 1082-1107, Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. (2011). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins; p.1277
- Saraçaloğlu, A.S., Serin, O., ve Bozkurt, N. (2001). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Öğrencilerinin Problem Becerileri ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 121-134.
- Saygılı, H. (2000). Problem Çözme Becerisi ile Sosyal Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.39.
- Schultz, D. (1981). A History of Modern Psychology. (3. publish), Harcourt Brace Jovanovich, Inc. 37.
- Schunk, D.H. (2014). Öğrenme Teorileri, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Seligman, M.E.P. (1972). "Learned Helplessness", *Annual Review of Medicine*, 23, 407-412.

- Seligman, M.E.P. (2007). Gerçek Mutluluk (S. Kunt Akbaş ve E. Köroğlu, ev. Ed.). Ankara: HYB Basım Yayın. 281.
- Senemoğlu, N. (2002). Gelişim,  đrenme ve  đretim: Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi. 250.
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik İlişisini Geliştirme Programları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(11), 19-25. Erişim adresi: <http://www.turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/download/357/292>
- Shear, M.K., Jin, R., Ruscio, A.M. vd. (2006). Prevalanceand Correlates of Estimated DSM-IV Child and Adult Separation Anxiety Disorder İn The National Comorbidity Survey Replication. Am J Psychiatry, 163: 1074- 1083.
- Skocic, S., Jackson, H., Hulbert, C. (2015). Beyond DSM–5: An Alternative Approach To Assessing Social Anxiety Disorder. J Anxiety Disord, 30:8-15.
- Sonmaz, S. (2002). Problem özme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zekâ Arasındaki İlişinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Y ksek đretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No.111190). 25
- Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and The Trajectory Of Marital Satisfaction in Newlyweds: Job Satisfaction, Gender and Parental Status As Moderators. Journal of Family Psychology, 25(3), 345. doi:10.1037/a0023653
- Stephen, M., Meghan, M. (2005). Their Pharmacology, Clinical Efficacy and Tolerability in Comparison with Other Classes of Antidepressants, Review Article, Volume 10-Number 9:2-10.
- Sungur, M.Z. (1997) Fobik Bozukluklar. Psikiyatri D nyası, 1: 5-11.
- Sahin, N., Sahin, N. ve Heppner, P. P. (1993). Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory İn A Group of Turkish University Students. Cognitive Therapy and Research, 17, 379-396.
- şahin, . (2004). Problem özme Becerisinin Temel Felsefesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fak itesi Dergisi*. Sayı: 10, s 160-171.

- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. Asead Cilt 6 Sayı 10 Yıl, S 117-135.
- Şen, B. (2015). Evlilik Öncesi Çift Eğitimi (1). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Şendil, G. ve Kızıldağ, Ö. (2005). Evlilik Çatışması ve Çocuk. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Şendil, G., Korkut (2012) Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28 (1)
- Tavlı, O. (2009). Lise Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri ile Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.28.
- Taylan, S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekin Çatal, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. 180.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2), 1-7.
- Tezer, E. (2016). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thornton, A. (1985). Changing Attitudes Towards Separation and Divorce: Causes and Consequences, *American Journal of Sociology*, 90(4), 856-872.
- Thornton, S. (1998). Çocuklar Problem Çözüyor. İstanbul: Gendas Yayınları. 26.
- Touge, J., Paty, B., Meynard, D., Martin, J.M., Letellier, T. & Rosnet, E. (2008). Group Problem Solving and Anxiety during a Simulated Mountain Eriergascent. *Environment and Behavior*, 40(1), 6-7.

- Tunç, M., Ünlü, İ.İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. (2007). Üniversite Gençliğinin Sorunları ve Gelecek Kaygısı (Yayınlanmamış Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Turan, F. (2015). Ailede Bütünlük Duygusunun ve Eş Desteğinin Evlilikte Problem Çözme Becerisini Yordaması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.27.
- Tükel, R. (2000). Anksiyete Bozuklukları, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara
- Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). KPSS'ye Girecek Öğretmen Adaylarındaki Umutsuzluk ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(2), 953- 974.
- Türk Dil Kurumu. (2017). Büyük Türkçe Sözlük. Erişim tarihi: 13 Ekim 2020. URL: [www.tdk.gov.tr /indexph](http://www.tdk.gov.tr/indexph).
- Türkçapar, M.H. (2017). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar. pp. 40-45, HYB Basım Yayın.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi. Klinik Psikiyatri, 10(1), 38-45. Erişim adresi: [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_10\\_1\\_38\\_45.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_38_45.pdf)
- Ulupınar, S. (1997). Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.27.
- Ulusoy, M., Şahin, N.H., Erkmen, H. (1998). Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties, Journal of Cognitive Psychotherapy, 12 (2): 163-172.
- Uşaklı, N. (2010). Evli Bireylerin Evliliğe Uyumda Karşılaştığı Sorunlar ve Eğitim İhtiyaçları (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.74-75.
- Uzbay, İ.T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 5(Ek 1): 5-13.
- Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi. (3.Baskı), İstanbul, Alkım Yayınları. 440-441.

- Ülküer, N.S. (1988). Çocuklara Problem Çözme Becerisi Nasıl Kazandırılır. Yaşadıkça Eğitim, 5, 28-31s, (1988).
- Üncü, S. (2007). Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Wood, R., Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational, Manegement, Academy of Manegement Review, V.14, Sayı:3, pp. 364.
- Yalçın, B., Tetik, S., Açıkgöz, A. (2010). Yükseköğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algıları ile Kontrol Odağı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2):19-27.
- Yıldız, A. (2009). Evlilik Okulu. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldız, M.A. ve Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yılmaz, S., Bilgiç, A., Hergüner, S. (2015). Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Ergenlerde Anksiyete ve Anksiyete Duyarlılığının Dissosiyatif Belirtiler Üzerine Etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22(1): 29-36.
- Yolcu, S. (2010). Bracken Temel Kavram Gelişimi Ölçeği İfade Edici Formu'nun Türkçeye Uyarlanması, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmalarını Gerçekleştirmek, Temel Kavramlarla Okul Öncesi Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir (Yayımlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yoon, K. L. ve Zinbarg, R. E. (2007). Generalized Anxiety Disorder and Entry Into Marriage or A Marriage-Like Relationship. *Journal Of Anxiety Disorders*, 21:7, 955-965.
- Zaider, T. I., Heimberg, R. G. ve Idia, M. (2010). Anxiety Disorders and Intimate Relationships: A Study Of Daily Processes İn Couples. *Journal Of Abnormal Psychology*, 119:1, 163-173
- Zelal Yıldız, Ö. (2018). Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

## **EKLER**

**EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

**EK 2. PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ**

**EK 3. BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ**

**EK 4. EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ**

**EK 5. ÖZGEÇMİŞ**



## EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz :

(1) Kadın(2) Erkek

2. Yaşınız :

(1) 18–25 (2) 26–35 (3) 36–45 (4) 46–55 (5) 56 ve üzeri

3. Evlendiğinizdeki Yaşınız :

(1) 15–20 (2) 21–25 (3) 26–30 (4) 31–35 (5) 36 ve üzeri

4. Eğitim Düzeyiniz :

(1)İlkokul (2)Ortaokul (3)Lise (4)Üniversite (5)Üniversite(6)Y. Lisans/Doktora

5. Mesleğiniz :

(1) Çalışmıyorum (2) Çalışıyorsanız mesleğinizi yazınız: .....

6. Kaç Yıldır Evlisiniz :

(1) 0–5 (2) 6–15 (3) 16–25 (4) 26–35 (5) 36 ve üzeri

7. Aile Yapınız :

(1) Çekirdek Aile (2) Geniş Aile

8. Eşiniz ile Aranızdaki Yaş Farkı :

(1) 0–5 (2) 6–10 (3) 11–15 (4) 15 ve üzeri

9. Çocuk Sayısı :

(1) Yok (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5 ve üzeri

## EK 2. PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

1. Bir sorunun çözümünde başarısızlığa uğradığımda neden böyle sonuçlandığını düşünmem.	1	2	3	4	5	6
2. Karmaşık bir problem ile karşılaştığım zaman sorunun ne olduğunu belirlememe yardımcı olacak bilgiler toplamak için bir strateji geliştirmeye vakit ayırmam.	1	2	3	4	5	6
3. Bir sorunu çözmeye ilk çabalarım başarılı olmazsa sorunumla başa çıkabilme yeteneğim den kuşkulanmaya başlarım.	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunu çözdükten sonra neyin doğru neyin yanlış gittiğini düşünmem.	1	2	3	4	5	6
5. Genellikle sorunlarımı çözebilmek için yaratıcı ve etkili seçenekler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Bir sorunu çözmek için belli bir yol izledikten sonra beklediğim sonuçla ortaya çıkan sonucu karşılaştırırım.	1	2	3	4	5	6
7. Bir sorunun olduğunda sorunu çözmeye; için çeşitli seçenekleri artık aklıma başka bir yol gelinceye kadar düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorun ile karşılaştığımda problem durumu ile ilgili olarak neler olup bittiğini anlamak için sürekli olarak duygularımın ne olduğunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
9. Bir sorun aklımı karıştırdığında belirsiz düşünce ve duygularım üzerinde düşünerek bunları somut bir şekilde açıklığa kavuşturmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümü mümkün gibi görünmese bile pek çok sorunu çözebilmeye yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6
11. Karşılaştığım sorunların çoğunun çözümü; bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5	6
12. Bir problemi çözerken kararlar alırım ve sonunda bunlardan mutlu olurum.	1	2	3	4	5	6
13. Bir sorunla karşılaştığım da sorunu çözmek için aklıma ilk gelen şeyi yapma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5	6
14. Küçük ya da büyük olsun sorunlarımı çözmek için zaman ayırmam her şeyi oluruna bırakırım.	1	2	3	4	5	6
15. Bir soruna çözüm yolları düşünürken tek tek her seçeneğin başarılı olma şansını göz önüne alarak değerlendirme yapmam.	1	2	3	4	5	6
16. Bir sorunla karşılaştığım zaman bir sonraki adımın ne olacağına karar vermeden önce üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Bir problemi çözerken genellikle ilk aklıma gelen fikri uygulamam.	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar verirken seçenekleri karşılaştırırım ve her birinin değerine göre sonuçlarını tartarım.	1	2	3	4	5	6
19. Sorunu çözmek için plan yaptığımda planın işe yarayacağından emin olurum.	1	2	3	4	5	6

20. Belli bir davranışın sonucunu tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21. Küçük ya da büyük olsun bir sorunu çözerken aklıma fazla seçenek gelmez.	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla başvurduğum bir yol geçmişteki benzer problemleri düşündürmektir.	1	2	3	4	5	6
23. Yeterli çaba gösterdiğimde ve zamanım olduğunda karşılaştığım bütün sorunları çözebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Değişik bir durumla karşılaşırsam da ortaya çıkabilecek problemleri halledeceğimden eminim.	1	2	3	4	5	6
25. Bir problemi çözmek için uğraşırken bazen körü körüne dolandığımı, asıl konuya bir türlü ulaşamadığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6
26. Bir sorunla karşılaştığımda, ani kararlar veririm ve sonra yaptığımdan pişman olurum.	1	2	3	4	5	6
27. Yeni ve zor sorunları çözmeye yeteneğime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
28. Seçenekleri karşılaştırmak ve karar vermek için sistematik bir yöntem kullanırım.	1	2	3	4	5	6
29. Bir problemi halletme yollarını düşünürken işe yarayacak bir çözümü bulmak için değişik seçeneklerdeki fikirleri nadiren birleştiririm.	1	2	3	4	5	6
30. Bir sorunla karşılaştığım zaman, çevremdeki dış etmenlerin bu soruna ne gibi katkıları olduğuna nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
31. Bir sorunla karşılaştığım zaman genellikle ilk yaptığım şey ilgili bilgileri toparlamak ve durumu gözden geçirmektir.	1	2	3	4	5	6
32. Bazen duygusal bakımdan öyle yüklü olurum ki, belli bir sorunu çözmeme yarayacak seçenekleri göremem.	1	2	3	4	5	6
33. Bir karar verdikten sonra, beklediğim sonuçla gerçekleşen sonuç genellikle aynıdır.	1	2	3	4	5	6
34. Bir sorunla karşılaştığım da bunu çözebileceğimden pek emin olamam.	1	2	3	4	5	6
35. Bir sorun olduğunu fark ettiğimde, yaptığım ilk şeylerden birisi, sorunun ne olduğunu tam olarak anlamaya çalışmaktır.	1	2	3	4	5	6

### EK 3. BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi Ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

#### EK 4. EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.					
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.					
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.					
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.					
5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.					
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.					
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti					
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.					
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.					
10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.					

## ÖZGEÇMİŞ

Meryem Durgun

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile  
Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümü