

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE VE EVLİLİK PSİKOLOJİSİ ANABİLİM DALI
AİLE VE EVLİLİK PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİ, STRESLE BAŞAÇIKMA
TARZLARI, DUYGU TANIMA VE AYIRT ETMENİN
EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Hazırlayan
Gülüstan EŞEL**

**Danışman
Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY**

Yüksek Lisans Tezi

**Ocak 2017
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE VE EVLİLİK PSİKOLOJİSİ ANABİLİM DALI
AİLE VE EVLİLİK PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİ, STRESLE BAŞAÇIKMA
TARZLARI, DUYGU TANIMA VE AYIRT ETMENİN
EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Hazırlayan
Gülüstan EŞEL**

**Danışman
Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY**

**Ocak 2017
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Gülüstan EŞEL



YÖNERGEYE UYGUNLUK

“Evli çiftlerde aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma ve ayırt etmenin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Gülüstan EŞEL

Danışman

Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY


.....**ABD Başkanı**


KABUL VE ONAY


Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY danışmanlığında Gülüstan EŞEL tarafından hazırlanan ‘Evli çiftlerde aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma ve ayırt etmenin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi’ adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Evlilik Psikolojisi Bilim Dalında **yüksek lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

...12.../...01.../...2017

JÜRİ:

Danışman : Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY 

Üye : Prof. Dr. Mustafa BAŞTÜRK 

Üye : Yrd. Doç. Dr. Seban KARAYAZ 

ONAY:

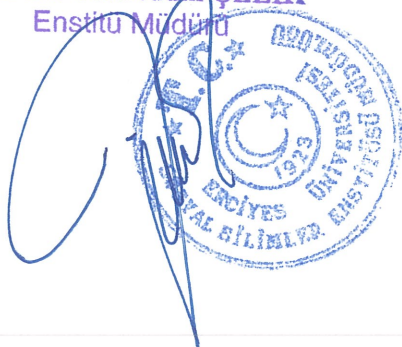
Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun 23.01.2017 tarih ve03.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

.23.../...01.../...2017

.....

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Celaleddin ÇELİK
Enstitü Müdürü



ÖNSÖZ

“Evli çiftlerde aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma ve ayırt etmenin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi” konulu tezimi uzun ve yoğun bir çalışma sürecinden sonra tamamladım. Bu çalışmamın sosyal bilimlere ışık tutmasını temenni ederim.

Tez çalışmam süresince benden desteğini esirgemeyen, danışmanım Saliha Demirel Özsoy’a teşekkür ederim. Bu çalışmamda ve meslek hayatımda yoğun mesaisi içinde her zaman bana vakit ayıran, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ve bana yol gösteren, bu çalışmamı hazırlamamda çok büyük katkıları olan hocam ve mesai arkadaşım Akif Asdemir’e teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak çalışmalarına devam edebilmem için gösterdiğim gayretlere sağladıkları kolaylıklar için mesai arkadaşlarıma ve en sıkıntılı dönemlerimde bile benden desteğini eksik etmeyen eşime ve aileme her zaman yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Gülüstan EŞEL

Kayseri, Ocak 2017

EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİ, STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI, DUYGU TANIMA VE AYIRT ETMENİN EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Gülüstan EŞEL

**Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2017**

Danışman: Prof. Dr. Saliha DEMİREL ÖZSOY

ÖZET

Bu araştırmada evli çiftlerin aleksitimi düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma ve ayırt etme düzeylerinin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma Kayseri ve civarında yaşayan 132 çiftin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler 22–62 yaş aralığında ve en az lise mezunudur. Araştırmada verilerin toplanması, analizi ve yorumlanmasında betimsel tarama modeli araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan çiftlere Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ–20), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması (YDTT), Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi (YDAT) Ölçekleri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; EUÖ puanı erkeklerde kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin EUÖ puanları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bireylerin EUÖ puanı ile çocuk sayısı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bireylerin EUÖ puanları ile SBTÖ puanlarından; kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında pozitif ilişki, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif ilişki saptanmıştır. TAÖ duyguları tanımada zorluk ve TAÖ toplam puanı ile EUÖ puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin TAÖ duyguları tanımada güçlük puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Bunlara ek olarak bulgular; kadınlarda evlenmeden önceki görüşme süresi, TAÖ duyguları tanımada güçlük puanı, SBTÖ çaresiz yaklaşım ve SBTÖ sosyal desteğe başvurma puanları ve eşin EUÖ puanının; erkeklerde SBTÖ kendine güvenli yaklaşım

puanı, TAÖ duygu tanımada güçlük puanı, TAÖ dışa dönük düşünme puanları ve eşin EUÖ puanının evlilik uyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Sonuç olarak aleksitimi düzeyi, stresle başa çıkma tarzları ve eşin evlilik uyum puanının bireyin evlilik uyumuyla ilişkili olduğu ve evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığı gösterilmiştir. Evlilik danışmanlığı uygulamalarında bu hususların dikkate alınması önemlidir ve başarıyı artırabilir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Aleksitimi, Stresle Başa çıkma Tarzları, Duygu Tanıma ve Duygu Ayırt Etme



**THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG ALEXITHYMIA,
COPING STYLES, EMOTION RECOGNITION AND DISCRIMINATION AND
MARITAL ADJUSTMENT IN MARRIED COUPLES.**

Gülüstan EŞEL

**Erciyes University Social Sciences Institute,
M.Sc. Thesis, January 2017
Thesis Advisor: Prof. Dr. Saliha Demirel Özsoy**

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationships between the marital adjustment and the levels of alexithymia, coping styles, emotion recognition and discrimination in married couples.

The study was carried out in 132 couples living in and around Kayseri. The subjects were 22-62 years of age and at least high-school graduate. In the study, descriptive survey model was performed in collecting, analysing, and interpreting the data. Marital Adjustment Scale (MAS), The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS), Ways of Coping Inventory (WCI), Face Identification Test (FID), Face Discrimination Test (FDSC), and a personal information form were applied to the couples.

The results of the study showed that the MAS scores were significantly higher in men than in women. There was a positive correlation for the MAS scores between the subjects and their spouses. There was a negative correlation between the number of children and the MAS scores of the subjects. There was a positive correlation between the MAS scores and the scores of WCI subscales including self confident approach and social support seeking. There was a negative correlation between the MAS scores and the scores of WCI subscales including helpless and submissive approaches. There was a negative correlation between the MAS scores and the scores of TAS including total score and the subscale of difficulty describing feelings. There was a negative correlation between the MAS scores and the spouse's TAS subscale of difficulty describing feelings scores.

In addition, the MAS scores of women were predicted significantly by duration of the relationship before marriage, the scores of TAS subscale of difficulty describing feelings, the scores of WCI including helpless and social support approaches, and the

MAS scores of their husbands. The MAS scores of men were predicted significantly by the scores of TAS subscales of difficulty describing feelings and externally-oriented style of thinking, the scores of WCI subscale of self confident approach, and the spouse's MAS scores.

In conclusion, it has been shown that spouse's marital adjustment score, level of alexithymia, and stress coping styles are related to marital adjustment and that these factors significantly predict marital adjustment. Considering these factors in marriage counseling practices is important and may increase success.

Keywords; Marital Adjustment, Alexityhmia, Coping Styles, Emotion Recognition and Emotion Discrimination.

İÇİNDEKİLER

EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİ, STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI, DUYGU TANIMA VE AYIRT ETMENİN EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK.....	ii
KABUL VE ONAY	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2. Alt Problemler	4

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER, KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu.....	6
2.2. Duygu Tanıma	9
2.3. Aleksitimi	11
2.4. Stresle Başaçıkma	13

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın örnekleme	17
3.2. Yöntem	17
3.3. Veri toplama araçları.....	18
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	18

3.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ).....	18
3.3.3. Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi (YD TT).....	19
3.3.4. Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi (YDAT).....	20
3.3.5. Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	21
3.3.6. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	21
3.4. Verilerin Analizi.....	22

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bireylerin EUÖ puanları ile yaş, evlenme yaşı, evlenmeden önce görüştikleri süre, çocuk sayısı ve aylık geliri ilişkili midir?.....	24
4.2. Bireylerin EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YD TT ve YDAT puanları ilişkili midir?.....	25
4.4. EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YD TT ve YDAT puanları açısından eşlerin birbirleriyle farkı var mıdır?.....	27
4.5. Evlilik uyumu düzeyi katılımcıların eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?.....	28
4.7. Evlilik uyumu düzeyi katılımcıların aile tipine göre farklılaşmakta mıdır?....	28
4.9. Evliliğinde her iki eşin de uyumsuz olduğu çiftlerde; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YD TT ve YDAT puanları açısından eşler arasında fark var mıdır?.....	30
4.10. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz kadınlar arasında; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YD TT ve YDAT puanları ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?.....	30
4.11. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz erkekler arasında EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YD TT ve YDAT puanları ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?.....	31
4.12. Kadınlarda evlilik uyumunu hangi değişkenler yordamaktadır?.....	32
4.13. Erkeklerde evlilik uyumunu hangi değişkenler yordamaktadır?.....	33

5. BÖLÜM

TARTIŞMA.....	35
---------------	----

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
KAYNAKLAR.....	48

EKLER.....	63
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	64
EK-2: EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ.....	65
EK-3: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)	67
EK-4:STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ.....	68
ÖZ GEÇMİŞ.....	70



KISALTMALAR

- EUÖ** : Evlilikte uyum ölçeği
- SBTÖ** : Stresle başaçıkma tarzları ölçeği
- TAÖ** : Yirmi maddelik Toronto aleksitimi ölçeği
- TAÖ-1** : Yirmi maddelik Toronto aleksitimi ölçeği duyguları tanıma zorluğu
- TAÖ-2** : Yirmi maddelik Toronto aleksitimi ölçeği duyguları söze dökmede zorluk
- TAÖ-3** :Yirmi maddelik Toronto aleksitimi ölçeği dış merkezli düşünme
- YDAT** : Yüzden dışavuran duyguların ayırt edilmesi testi
- YDTT** : Yüzden dışavuran duyguların tanınması testi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Evlilik uyumu ile demografik verilerin ilişkisi.	25
Tablo 2.	EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları arasındaki ilişki.....	26
Tablo 3.	Eşler arasında EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları arasındaki ilişki.	26
Tablo 4.	EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları açısından eşlerin birbirleriyle karşılaştırılması.	27
Tablo 5.	Eğitim durumuna göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.....	28
Tablo 6.	Evlenme biçimine göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.....	28
Tablo 7.	Aile tipine göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.....	29
Tablo 8.	Her iki eşin de uyumlu olduğu çiftlerde EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanlarının karşılaştırılması.	29
Tablo 9.	Her iki eşin de uyumsuz olduğu çiftlerde; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanlarının karşılaştırılması.	30
Tablo 10.	Evliliğinde uyumlu-uyumsuz kadınlar arasında; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenlerin karşılaştırılması.	31
Tablo 11.	Evliliğinde uyumlu-uyumsuz erkekler arasında EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenlerin karşılaştırılması.	32
Tablo 12.	Kadınların evlilik uyumunun yordamasına ait regresyon analizi tablosu. ...	33
Tablo 13.	Erkeklerin evlilik uyumunun yordamasına ait regresyon analizi tablosu. ...	34

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca birçok kişiler arası ilişki kurmaktadır ve bu ilişkilerden hem toplum hem de birey için en önemli olanı evlilik olarak ele alınmaktadır. Evliliği bu kadar önemli yapan ise bütün kültürlerde ve toplumlarda temel bir yapı olmasıdır (Gottman, 1993, p. 6–15; Kelly and Conley, 1987, p. 27–40). Evlilik ilişkisinin, neslin devamına yönelik sorumlulukların yerine getirilmesi, karşılıklı cinsel güdülerin doyurulması, aile üyelerinin ekonomik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan bir süreç olduğu ve toplumların varlığının ve devamının bu ilişkiye bağlı olduğu vurgulanmıştır (Polat, 2006, s.8; Özüğurlu, 1985, s. 3).

Bireysel açıdan bakıldığında ise mutlu ve romantik ilişkiler düşük tansiyon, güçlü bağıklık sistemi (Kiecolt-Glaser and Newton, 2001, p. 473), düşük ölüm riski (Berkman and Glass, 2000; p. 140) ve yüksek yaşam doyumu (Fleeson, 2004, p. 257; Nezlek; Richardson; Green et al. 2002; p. 67) gibi bir dizi pozitif durumla ilişkilendirilmiştir. Yani kişinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığının yakın ilişkilerden etkilendiği bildirilmektedir (Humphrey; Wood; Parker, 2009, p. 453).

Evlilik konusunu ele alan sosyal psikologlar, evliliğin kalitesinin değerlendirilmesi konusunda daha çok evlilik uyumunu önemli bulmakta ve uyuma etki eden faktörlerin tespiti ve uyumu arttırmaya yönelik yaklaşımları odak alan çalışmalar yapmaktadır (Erdoğan, 2007, s. 4). Evlilik uyumunun ölçülebilmesi için de çiftin mutluluğu, bağlılığı, ortak kararlılığı ve duyguların ifade edilmesi gibi faktörlerin incelenmesine yönelik çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.

Evlilik alanında son yıllarda yapılan çalışmalarda duygular konusu da ele alınmaktadır. Duyguların birçoğu için çeşitli duygusal tepkileri ortaya çıkaran uyarılarla oluştuğu ve kaynağının da genellikle diğer insanlar olduğu düşünülmektedir

(Strongman, 1996, p. 164–173). Bununla birlikte birçok duygu, doğası gereği sosyal gibi görünürken, tamamının sosyal olmadığı da bilinmektedir (yüksekten korkmak vb.) (Parrot, 2001, p. 1–20). Duyguları incelerken üzerinde durulan bir diğer nokta da duygusal karmaşalardır. Birden fazla duygunun aynı anda hissedildiği durumlarda bazı insanlar ne hissettiğini bilme konusunda daha başarılıyken, bazıları değildir. Bu durum göstermektedir ki duygusal karmaşanın anlaşılmasında bireysel farklılıklar söz konusudur (Swinkels and Giuliano, 1995, p. 945).

Duyguların tanınması ve ifade edilmesi, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı açısından oldukça yararlı bulunmaktadır (Schwartz and Kline, 1995, p. 177–193). Duygularını ifade etmede yüksek düzeyde kararsızlık yaşayan kişiler daha fazla fiziksel semptom gösterme, kişilerarası ilişkilerde daha fazla problem yaşama (örneğin; daha düşük evlilik doyumu), yakın ilişkilerden daha fazla korkma eğilimi gösterme ve daha az sosyal destek aldığını düşünme eğilimindedirler (Porter; Kefe; Lipkus et al. 2005, p. 345).

Duyguların yeterince ifade edilememesi ve duygusal yoğunluğun düşük olması durumu aleksitimi olarak adlandırılmaktadır (Mueller and Buehner, 2006, p. 1345; Müller; Böhner; Ziegner et al. 2008, p. 323). Duyguları tanıma ve sözel olarak ifade etme güçlüğü, hayal ve fantezi yaşamındaki kısıtlılık, işe vuruk düşünme, çatışma ve engellenme durumlarında problemleri bedensel belirtiler olarak yansıtmaya gibi özellikler ‘aleksitimik özellikler’ olarak tanımlanmıştır (Sifneos; Apfel; Frankel, 1977, p. 48). Bu özelliklere sahip olan bireyler duygusal işlevlerde, kişiler arası ilişkilerde, duygular ve düşünceler arası bağ kurmaları ve bunları ifade etmeleri gerektiğinde sorun yaşamaktadırlar (Sifneos, 1988, p. 291). Aleksitimik kişilik yapısının kişiler arası sorunlar için önemli bir risk etkeni olduğu belirtilmektedir (Spitzer; Siebel-Jürges; Barnow et al. 2005, p. 245). Duyguları ifade etme becerisinin sağlıklı evlilikler için temel olduğu ileri sürülmüş ve duyguları tanımlama ve ifade etme zorluğu, hem kadınlar hem de erkekler için evlilik uyumuyla olumsuz ilişkili bulunmuştur (Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231).

Evlilik uyumunu etkileyen bir diğer faktör de bireylerin stresle başa çıkma tarzlarıdır. Stresle başa çıkma stratejilerinin; evliliklerde, diğer sosyal alanlardan (örn; işçilik, ev hanımlığı, komşuluk, vatandaşlık vb.)daha çok rol oynadığı düşünülmektedir (Pearlin and Schooler, 1978, p. 18). Çatışma ve sıkıntı ile karakterize olan evliliklerde,

bireylerin genellikle pasif başaçıkma stratejileri kullandıkları gösterilmiştir (Bowman, 1990, p. 471). Diğer taraftan evliliklerinden memnun olan çiftlerin problem çözme ve pozitif yeniden değerlendirme gibi aktif başaçıkma stratejileri kullanmaları daha olasıdır (Sabourin; Laporte; Wright, 1990, p. 96).

Evlilik ilişkisinde yaşanan sorunlar ve bunlarla etkili bir biçimde başaıkılamaması, çiftler arasında güven problemi, uyumsuzluk ve olumsuz yargılama gibi istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (McClullough; Worthington; Rachal, 1997, p. 332). Evlilik doyumu ve stresle başaçıkma tarzlarının incelendiği bir araştırmada, çiftlerin başaçıkma tarzları ne kadar benzerse doyumları da o kadar yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte problem odaklı başaçıkma tarzı kullanılıyorsa evlilik memnuniyetinin arttığı, kaçınmacı başaçıkma tarzı kullanılıyorsa evlilik memnuniyetinin azaldığı bulunmuştur (Bouchard; Sabourin; Lussier et al. 1998, p. 129). Yani, yakın ilişkilerde çatışma yaşandığı durumlarda, etkili başaçıkma yöntemlerinin kullanılmamasının evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada, evli çiftlerin aleksitimik özelliklerinin, duygu tanımlarının ve stresle başaçıkma tarzlarının evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarının ülkemizde gün geçtikçe daha da yaygınlaşan aile ve evlilik danışmanlığı alanı için katkı sağlayacağı ve bu alanda geliştirilecek yeni danışmanlık yöntemleri için yol göstereceği düşünölmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerde duygu tanıma, aleksitimi ve stresle başaçıkma tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Son yıllarda ülkemizde, aile kurumuna ve evlilik ilişkisine verilen önemin arttığını görmekteyiz. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında yapılan çalışmalar artmakta ve ülkemizde bu alanda giderek daha fazla uzman yetişmektedir. Evli çiftlerin psikolojik sıkıntılarını aşabilmeleri ve gerek bireysel gerekse çift olarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için evlilik ve aile danışmanlığı hizmeti daha da yaygınlaşarak verilmektedir.

Bir taraftan aile ve evliliğe verilen önemin arttığını görürken diğer taraftan boşanmaların da gün geçtikçe arttığını görmekteyiz (Türkiye İstatistik Kurumu, Belge: 21515). Bu, bireylerin evlenmeden önce evliliğin doğası ile ilgili ve evlenecekleri eşleri ile ilgili bazı konularda bilgi eksikliğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle evlilik bazı insanlar için iyi olurken bazıları için kötü sonuçlanabilmektedir. Evlilik alanında yapılan çalışmalar genellikle evliliklerde uyumu ve doyumu arttıran faktörler ve bozan faktörlere odaklanmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde evlilik uyumu ile duygu tanıma, aleksitimi ve stresle başa çıkma tarzlarının ayrı ayrı ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak bunların hepsinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bu yüzden ilgili alan yazına katkısının olacağı düşünülmektedir. Elde edilen sonuçların özellikle aile ve evlilik alanında çalışan danışmanlara ve araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.2. Alt Problemler

1. Bireylerin EUÖ puanları yaş, evlenme yaşı, evlenmeden önce görüştikleri süre, çocuk sayısı ve aylık gelir ile ilişkili midir?
2. Bireylerin EUÖ puanları ile aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma-ayırma ölçeklerinden aldıkları puanlar ilişkili midir?
3. Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma-ayırma puanları ilişkili midir?
4. Evlilik uyumu, aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma-ayırma puanları eşler açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin evlilik uyumları eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Bireylerin evlilik uyumları evlenme biçimine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Bireylerin evlilik uyumları aile tipine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Evliliğinde her iki eşin de uyumlu olduğu çiftlerde; aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma-ayırma düzeyleri açısından eşler arasında fark var mıdır?

9. Evliliğinde her iki eşin de uyumsuz olduğu çiftlerde; aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma-ayirt etme düzeyleri açısından eşler arasında fark var mıdır?

10. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz kadınlarda; aleksitimi, duygu tanıma ve stresle başa çıkma tarzları düzeyleri ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?

11. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz erkeklerde; aleksitimi, duygu tanıma ve stresle başa çıkma tarzları düzeyleri ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?

12. Kadınlarda aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma-ayirt etme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin evlilik uyumunu yordama gücü nedir?

13. Erkeklerde aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma-ayirt etme düzeyleri ve demografik değişkenlerin evlilik uyumunu yordama gücü nedir?

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER, KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak evlilik uyumu, duygu tanıma, aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları ve araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili çeşitli kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra bu konularda yapılmış yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu

Evlilik, bir ailenin oluşması ve bir sonraki neslin yetişmesini sağlayan en önemli ve en temel insan ilişkisidir (Larson and Holman, 1994, p. 228–237). Kişinin maddi ve manevi doyum sağlaması, görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı çevreye uyum sağlayarak yararlı bir birey olabilmesinde evlilik ilişkisinin önemli katkıları vardır (Çelik, 2006, s. 1). Başarılı bir evliliğin; eşlerin, duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlıklarını desteklediği bilinmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 14). Evliliğin, bireyin yaşam süresini uzatmak, psikolojik ve bedensel sağlığını korumak ve mutluluğunu arttırmak gibi faydaları olduğu bildirilmiştir (Glenn, 1990, p. 827). Sağlıklı evliliklerin bireylerin yaşam kalitesini arttırmadaki rolü daha önceki araştırmalarla gösterilmiş, bu da evlilik alanında çalışanları evlilik doyumunu ve evlilik uyumu kavramlarını daha detaylı araştırmaya yöneltmiştir. Bu alanda yapılan bazı çalışmalarda, evli olmayanlarla karşılaştırıldığında evli insanların, daha yüksek iyi olma düzeyine (Blanchflower and Oswald, 2004, p. 1385), daha yüksek yaşam doyumunu ve mutluluğa (Selim, 2008, s. 558) ve düşük düzeyde ruhsal sıkıntıya sahip oldukları (Clark and Oswald, 1994, p. 657) gösterilmiştir.

Evlilik uyumu, evlilikle ilgili yapılan araştırmalarda en çok incelenen temel kavramdır. Yapılan çalışmalarda, genel olarak birbirleriyle iletişim halinde olan, evlilik

ve aileyle ilgili birçok konuda anlaşan ve sorunlarını yapıcı bir şekilde çözebilen çiftler, evliliklerinde uyumlu çiftler olarak tanımlanmıştır (Erbek; Beştepe; Akar vd. 2005, s. 40). Benzer bir şekilde Spainer (1972, p. 483) de uyumlu evlilikleri; çatışmadan uzak, eşlerin önemli konular üzerinde anlaştıkları, aynı boş zaman aktivitelerinden hoşlandıkları ve bunlara beraber katıldıkları ve birbirlerine duygusal yakınlık gösterdikleri evlilikler olarak tanımlamıştır.

Evlilik uyumunu etkileyen faktörler birçok araştırmanın konusu olmuştur. Kirkpatrick (1937, p. 283) kadın ve erkek arasındaki yaş benzerliğinin evlilik uyumuna olumlu etki yaptığını bildirmiştir. Burgess ve Cottrell (1939, p. 122–393) ise, evlilik uyumunu belirleyen faktörleri; eşlerin mutlu bir şekilde evlenmiş olmaları, çocuk isteme konusunda anlaşmış olmaları, eşlerin birbirlerinin aileleriyle olan yakın iletişimi ve eşlerin ailelerinin ve kendilerinin milliyet, dini inanç ve aktiviteler, eğitim ve sosyokültürel bakımdan birbirleriyle benzer olmaları şeklinde sıralamıştır. Boşanmış ve evli çiftlerin katılımıyla yapılan bir çalışmada evlenmeden önceki tanışıklık süresinin evlilik uyumunda önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Locke, 1946, p.191). Buna göre evlenmeden önce bir yıldan daha az tanışık olan çiftlerin daha düşük evlilik uyumuna sahip oldukları gösterilmiştir. Sporakowski ve Hughston (1978, p. 326) evliliklerinde elli yılı geride bırakmış çiftlerle çalışmışlar ve evlilik uyumunu en çok etkileyen faktörün, eşlerin birbirleriyle benzer olduklarına dair algıları olduğunu bulmuşlardır.

Davidson (1984, p. 39) ise evlilik uyumu kavramını eşitlik kuramı açısından açıklamıştır. Eşitlik kuramına göre kişiler ilişkiye yaptığı yatırım ve ilişkiden aldığı kazanç açısından bir karşılaştırma yaparlar ve evlilik uyumu bundan etkilenir. Bu karşılaştırma bağlamında eşlerden birinin eşitsizlik algılaması evliliğin uyumunu bozacaktır. Yazar en iyi uyuma sahip kişilerin, eşlerden her birinin kendini diğeriyle eşit gördüğü kişiler olduğunu öne sürmüştür.

Gottman ve Krokoff'da (1989, p. 50) eşlerin savunmacılık, inatçılık ve etkileşimden geri çekilme gibi davranışlarının evlilik uyumunu belirlediğini bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise empatinin evlilik uyumunu yordayan anlamlı bir değişken olduğu gösterilmiştir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002, p. 39).

Büyükşahin (2006, s. 249) güvenli bağlanma stili olanların ilişki doyumu puanı en yüksek kişiler olduğunu göstermiştir. İlişki doyumu puanı en düşük olanlar ise

korkulu bağlananlardır. Bu çalışmada saplantılı bağlananların ilişki doyumu puanının güvenli bağlananlarınkine yakın olup, korkulu bağlananlarınkenden yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, bu çalışma saplantılı bağlananların ilişki doyumunun düşük olmadığını göstermiştir.

Batool ve Khalid (2012, p. 79) Pakistanlı çiftlerle yaptıkları çalışmada duygusal zekânın evlilik uyumuna etkisini incelemişler ve demografik faktörlerden sadece sahip olunan çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonucu ise çocuk sayısının artmasının ebeveynlerin ekonomik açıdan zorlanmalarına, eşlerin birbirine sevgi ve şefkat göstereceği zamanın azalmasına ve ev ortamının konforunun azalmasına neden olduğu biçiminde açıklamışlardır. Bu araştırmanın bir diğer sonucu da duygusal zekânın evlilik uyumunu büyük ölçüde yordayan bir değişken olarak bulunmasıdır.

Chung'a (1990) göre evlilik doyumu kavramı kişinin ilişkiye dair öznel algısını ifade etmektedir ve bu nedenle doyuma yönelik analiz birimi kişinin kendi algısı olmalıdır (Yüksel, 2013, s. 6). Ancak bu görüşe karşı evlilik uyumu kavramının, doğası gereği uyumlu bir evlilik ilişkisi yaşayabilmek için gerekli olduğu öngörülen süreçlere işaret ettiği için, analiz biriminin çift veya ilişki olması gerektiği görüşü de öne sürülmüştür (Blanchflower and Oswald, 2004, p. 1372). Johnson, Amazola ve Booth (1992, p. 592) evlilik uyumunun doğasını anlamak için yaptıkları boylamsal çalışmada, evli çiftlerle 8 yıl içerisinde 3 kez yaptıkları görüşmelerden sonra, eşler arasındaki uyumun nasıl ölçülürse ölçülsün kişilik özellikleri kadar sabit olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca, araştırmada eşler arasındaki mutluluk ve etkileşimin zaman içinde azaldığı, boşanma eğilimi ve anlaşmazlığın ise değişmediği görülmüştür.

Evlilik uyumu kavramının uzlaşmış bir tanımının olmayışı bu kavramın ölçümü konusunda da farklı görüş ve yaklaşımları doğurmuştur. Evliliğe dair yapıları ölçmede iki farklı gelenek vardır. Bunlardan ilki evliliğin doyumunu ve başarısını tek bir kavram olarak, yani sembolik anlama sahip ve kavramsal olarak biricik olan tek bir genel faktör olarak görmektir. Bu yaklaşımda ölçekler, eşler arasındaki çatışma miktarı, paylaşılan aktiviteler, algılanan mutluluğun derecesi, algılanan evlilik istikrarı alanlarında anlaşma ve anlaşmazlıkların çözümünden yararlanırlar. Evlilik ilişkisine yönelik diğer yaklaşımda ise, genel yapının çoklu belirleyicileri ve alt boyutları benimsenmekte ve böylelikle her alt boyut, evlilik başarısının, doyumun ve uyumun bir

profilini çıkarabilmek adına tek başına değerlendirilebilmektedir (Akt: Yüksel, 2013, s. 5–6). Spainer (1976, p. 25) tarafından geliştirilen Çiftler Uyum Ölçeği, hem çift uyumunun toplam bir ölçümünü vermesi, hem de çiftler arasındaki ilişkilere dair alt boyutlara ilişkin bilgi vermesi bakımından önem taşımaktadır. Locke ve Wallace (1959, p. 251) tarafından geliştirilen ölçekte ise, çiftler arasındaki uyumun ölçülmesinde eşlerin ilişkileriyle ilgili ne hissettikleri önemsenmekte ve evlilik uyumunun belirlenmesinde kişilerin evlilik doyumu ya da mutluluklarına dair verdikleri bilgiler dikkate alınmaktadır.

2.2. Duygu Tanıma

Duygu (emotion) sözcüğü Latince kökenli olup, hareket etmek anlamına gelen ‘motere’ köküne ‘e’ ön eki getirilerek oluşturulmuş bir sözcüktür. Bu tanım her duygunun kişiyi bir harekete yönelttiği fikrini taşımaktadır (Goleman, 2012, p. 32). Ekman ve Friesen’e (1975, p. 5–6) göre duygularımız çok özel, kişisel ve bizim benzersiz parçalarımız olup hayatımızda muazzam bir güçtür. Duygular kişilerin doğrudan karar vermesine değil, öznel olarak doğru karara yoğunlaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu anlamda duygular hayatımızın kalitesini belirleyicidir (Planalp 1999, p. 134–158; Lazarus, 1991, p. 13). Duygular bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planlar yapmasına öncülük ederler (Frijda, 1994, p. 197).

Duyguları tanımlama çabası çeşitli duygu kuramlarının ortaya atılmasına neden olmuştur. Duyguları evrimsel açıdan ele alan Charles Darwin’e göre duygular beden dili ile bağlantılı olarak gösterilirler. Darwin, duygu dışavurumunun en önemli bileşeninin yüz ifadeleri olduğunu, duyguların yaşanması sırasında ortaya çıkan yüz ifadelerinin evrensel olduğunu ve ırk ve kültürel kökene bağlı olarak farklılaşmadığını vurgulamıştır. Aynı zamanda duygu ifadelerinin doğuştan olduğu ve sonradan öğrenilmediği de öne sürülmüştür (Darwin, 1872, p. 348–367). Nelson ve Doglin’e (1985, p. 60) göre bebekler 7–8 aylıktan itibaren bazı duyguları tanımaya ve ayırt etmeye başlarlar.

Lazarus’a göre yüzümüzdeki ifadeler içsel duygu durumunun okunmasıdır (Lazarus, 1991, p. 71). Oatley ve Jenkins (1996, p. 189–209) ise duyguları, ‘sosyal yaşamın dilidir ve insanlarla ilişki kurmayı sağlar’ şeklinde açıklamışlardır. Duygusal yüz ifadeleri, günlük iletişimi kolaylaştıran, kişilerin niyet, hedef, görüş, tutum ve

yorumlarını ortaya çıkartan daha hızlı bir dil olarak tanımlanır. Günlük hayatta duygusal tepkiler doğrultusunda davranışlarımızı düzenler ve tepkilerimizi belirleriz. Bu nedenle duygular sosyal düzen için çok önemlidir (Erickson and Schulkin, 2003, p. 52; Batty and Taylor, 2003, p. 618). Duygusal ifadeler genellikle yüzden okunur ve yüz ifadelerini okurken hangi ortamda ve durumda üretildiği önemlidir. Yüz, duygunun birincil merkezidir (Kowalski and Westen, 2005, p. 367).

Duygusal yüz ifadelerinin işlenmesi, sosyal etkileşim ve kişiler arası anlayış için merkezi öneme sahiptir (Oatley and Johnson-Laird, 1987, p. 29–50) ve bu duyguların tanınması sosyal uyum ve daha da önemlisi empatik deneyim için temel olarak görülmektedir (Gery; Miljkovitch; Berthozet al. 2009, p. 260; Marsh; Kozak; Ambady 2007, p. 250).

Kadınlar ve erkekler duygusal ifadeleri tanımakta ve ayırt etmekte farklılıklar gösterebilir. Eisenberg ve Lennon'un 1983 yılında yaptıkları araştırmada, kadın ve erkeklerin duyguyu fizyolojik olarak aynı oranda hissettiklerini ancak erkeklerin hissettikleri duyguları kendilerine saklarken, kadınların daha çok paylaşmaya ve dışa vurmaya yöneldikleri görülmüştür. Bunu ortaya çıkaran sebep olarak; acı, üzüntü, şefkat ve empati gibi duyguların daha çok kadın duyguları gibi algılanması ve erkeklerin küçük yaşlardan itibaren duygularını dışa vurmaları yönünde aldıkları telkinler gösterilmiştir (Eisenberg and Lennon, 1983, p. 126). Hall, kadınların erkeklere oranla duygu tepkisi olarak oluşan yüz ifadelerini, vücut hareketlerini ve ses tonlarındaki değişimi tanımada daha yetenekli olduklarını vurgulamıştır (1984, p. 141). Kadınların üzüntüyü, erkeklerin ise öfkeyi daha kolay ve hızla anladıkları da bildirilmiştir (Rymarczyk and Grabowska, 2007, p. 928).

Evlilik uyumu ile duygu dışa vurumu, duygusal farkındalık ilişkisi gibi konular çalışılmış olmakla birlikte bireylerin duygu tanıma-ayırt etmeleri ile evlilik uyumu ilişkisini araştıran çalışmalara literatürde rastlanmamıştır. Bu konunun evlilik uyumuyla ilişkisinin araştırılmasının evliliklerin gidişatı ve doğasını anlamak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada duygu tanıma ve ayırt etmenin evlilik uyumuyla ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

2.3. Aleksitimi

Aleksitimi en genel tanımıyla duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğüdür (Taylor, 1984, p. 725). İlk kez Sifneos (1973) tarafından psikosomatik hastalıkları olan hastaların psikolojik özelliklerini tanımlamak için kullanılmıştır. Başlangıçta psikosomatik hastalıklarda görülen belirtileri açıklamak için kullanılan bu kavramın sonraları ruhsal hastalıkların hepsinde ve sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü anlaşılmıştır (Gil; Weigl; Wesselset al. 2008, p. 115; Şahin, 1992, s. 26–30). Aleksitimi kavramının temel özelliklerine bakıldığında, duyguları fark etme, ayırt etme ve tanımlamada güçlük, hayal kurma ve fantezi yaşamında kısıtlılık, işlemsel düşünme ve dış merkezli bilişsel yapı şeklinde sıralanabilir (Oktay, 2010, s. 3–9; Sifneos; Apfel; Frankel, 1977, p. 48).

Aleksitimi, Yunanca'da “a; yok, lexis; söz, thymos; duygu” kelimelerinin birleştirilmesinden oluşmuş bir kavramdır. Bu kavram Türkçe'ye “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevrilse de, Şahin aleksitiminin sadece duygular için söz yitimi anlamına gelmediğini bunun dilsiz olmakla sınırlandırılmayacağını çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygulara karşı sağır olduklarını vurgulamıştır. Bu nedenle Şahin, Türkçe karşılığı olarak “duygusal ahrazlık” (duygusal açıdan hem sağır hem dilsiz olmak) ifadesinin kullanılması gerektiğini belirtmiştir (Şahin, 1992, s. 26–30).

Duyguların açığa çıkarılmasının insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından yararlı olduğu bilinmektedir. Duyguların açığa çıkarılmadığı durumlarda ise hem bedensel hem de ruhsal sağlığın olumsuz yönde etkileneceği belirtilmiştir (Schwartz and Kline, 1995, p. 177–193).

Aleksitimi ile ilgili görüşler, aleksitiminin durumsal (state) ya da kalıcı (trait) bir özellik olabileceğine yöneliktir. Bu nedenle aleksitimik özelliklerin geçici mi yoksa kalıcı mı olduğunun daha açık anlaşılması için birincil ve ikincil aleksitimi şeklinde bir ayırım yapılmıştır. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına yatkınlık sağlayan ve uzun süreli olan kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. İkincil aleksitimi ise, ağır bedensel hastalığı olan veya ağır travma yaşayan bireylerde geçici veya kalıcı olabilen bir çeşit savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır (Freyberger, 1977, p. 337–342).

Aleksitimik bireyler duygularını “rahatlama ya da rahatsız olma” gibi ifadelerle veya ‘gevşeme ya da gergin olma’ gibi bedensel tepkilerle açıklayabilmektedir (Yurt,

2006, s. 25). Aleksitimik bireyler çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedirler çünkü pragmatik ve mekanik bir tarzda düşünme eğilimindedirler. Sorunlara kestirme ve somut çözümler üretmeye çalışırlar, sorunların kökenine inmektense görünen yüzeysel nedenlerle ilgilenirler. Bu bireyler; gündelik hayatlarında iletişim kurabilen, düşünebilen ve anlatabilen kişiler olmakla birlikte duygu, düşünce ve bedensel duygular arasındaki farkı ayırt etme, bağlantı kurma ve bunları ifade etme konusunda güçlük yaşarlar (Yurt, 2006, s. 26).Bütün bu özelliklerine ek olarak aleksitimikler, başkaları ile empati kurma ve başkalarını anlama konusunda da zayıftırlar (Moriguchi; Decety; Ohnishi et al. 2007, p. 2228).

Aleksitimi birçok faktörle ilişkili olabilir. Mattila ve arkadaşları eğitim düzeyinin aleksitimiyle negatif ilişkili olduğunu ve yüksek eğitime sahip kişilerde aleksitimik özelliklerin %3,3, düşük eğitim düzeyindeki kişilerde %16,5 olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca aleksitimik özelliklerin yaşla birlikte arttığı, aleksitimik özelliklerin gençlerde %4,7 ve yaşlılarda %29,3 olduğu belirtilmektedir (Mattila; Salminen; Nummi et al. 2006, p. 633). Cooley'in yaptığı bir araştırmada ise bireylerin romantik ilişkilerinde ne kadar düşük düzeyde tatmin yaşıyorlarsa aleksitimi düzeyleri o kadar yükselmiştir (Akt: Hesse and Floyd, 2011, p. 451). Humphreys ve arkadaşlarının (2009) araştırmasında, aleksitimi ve cinsel doyumu da içine alan romantik ilişki memnuniyeti arasında negatif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. (Humphreys; Wood; Parker, 2009, p. 46). Ayrıca ilişkilerde sevecen, sıcak ve yakın olmamanın aleksitimiyle ilişkisi anlamlı bulunmuştur (Hesse and Floyd, 2008, p. 808). Kojima ve arkadaşları da sosyal destek ile aleksitimiye ilişkili bulmuşlar ve aleksitimiklerin bireysel yakın ilişki kurma yeteneğinin bozulmuş olması ve duygularındaki bilişsel kayıplar nedeniyle sosyal desteklerinin az olduğunu, diğer insanların duygularını uygun şekilde tanıyıp, yanıtlamada zorluk çekmeleri nedeniyle de sosyal destekten yararlanamadıklarını belirtmişlerdir (Kojima; Senda; Nagaya et al. 2003, p. 312).

Diğer taraftan, ülkemizde yapılan aleksitimi araştırmalarında normal popülasyonda yapılan araştırmaların azlığı göze çarpmaktadır. Psikiyatrik bozukluğu olan kişiler, psikosomatik hastalar ve normal bireylerin katılımıyla yapılan bir karşılaştırmalı araştırmanın sonucunda; aleksitimi en sık psikiyatrik bozukluğu olan grupta (%67,9) gözlenmiş, bunu psikosomatik hastalıkları olan bireylerin izlediği (%57,7), kontrol grubundaki normal bireylerin ise, klinik popülasyona göre daha düşük

bir oranda seyretmekle birlikte %35,5 gibi yüksek bir oranda aleksitimik özellikler gösterdiği kaydedilmiştir (Gürkan, 1996, s. 102). Erciyes Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada bipolar depresyon, unipolar depresyon ve sağlıklı bireylerin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmış, aleksitimi düzeyinin bipolar ve unipolar depresyon grubunda farklılaşmadığı gösterilmiştir. Ancak sağlıklı katılımcılara göre bipolar ve unipolar depresyonu olan hastalarda aleksitimi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Karayağız ve Baştürk, 2016, s. 366).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, kızların aleksitimik özellikleri erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Aleksitimik özelliklerin, düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen, ailesinden ayrı yaşayan, ailesi köy kasabada yaşayan, anne ve babası eğitimsiz ya da sadece okur yazar olan, babası işsiz, annesi işçi, evde kendine ait odası olmayan, çocukluğunun ilk on yılını köy kasabada geçiren, sorunlarını hiç kimseye paylaşmayan, en önemli sorunu bedensel sağlık sorunları olan, alkolü sık kullanan ve bağımlılık yapıcı ilaç veya madde alışkanlığı olan kişilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Candansayar; Coşar; Arıkan vd. 1993, s. 120).

Literatürde evlilik uyumu ve aleksitimik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Kokkonen ve arkadaşları (2001, p. 475), genç popülasyonda aleksitiminin bekâr erkeklerde, evli olanlardan, birlikte yaşayanlardan ve boşanmış olanlardan daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Duygu tanıma ve ifade etme güçlüğü'nün hem kadınlar hem de erkekler için evlilik uyumuyla negatif ilişki gösterdiği bildirilmiştir. Bununla birlikte, erkeklerin duygu tanıma güçlüğü kadınların evlilik uyumuyla negatif yönde ilişkiliyken, kadınların duygu tanıma güçlüğü erkeklerin evlilik uyumuyla ilişkili bulunmamıştır (Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231). Başka bir çalışmada, aleksitimi ve evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; yani aleksitimik özellikler arttıkça evlilik uyumunun azaldığı rapor edilmiştir (Epözdemir, 2012, s. 128).

2.4. Stresle Başaçıkma

Stres, Latince 'estricia' sözcüğünden gelmektedir ve vücuda yüklenilen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Johnstone, 1989, p. 4). Stres yaratan durumlarda her birey kendine özgü tepki verir. Bunun sebebi ise, her bireyin zamanla kendine özgü farklı stresle başa çıkma tarzları geliştirmesidir. Başaçıkma tarzlarının bazıları sağlıklı ve işlevsel iken, bazıları hem

işlevsiz hem de sağlığı ve ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Lazarus, 1994, p. 59–63).

Stres; kişinin kendine yönelik bir tehdit algıladığı birincil değerlendirme, zihninde bu tehdide yönelik verilecek potansiyel tepkiyi oluşturduğu ikincil değerlendirme ve bu tepkiyi uyguladığı baş etme olarak üç süreci içermektedir (Lazarus and Folkman, 1984, p. 180–203). Birincil değerlendirme hem kişisel hem de durumsal faktörlerden etkilenir. Kişisel faktörler, bireyin olacakları kontrol edebileceğine dair inancı, kişinin değerleri, idealleri vb. olabilir. Durumsal faktörler, tehdidin doğası, tanıdık olup olmaması, gerçekleşme ihtimali ve gerçekleştiğinde sonucun ne kadar açık veya belirsiz olacağıdır. İkincil değerlendirme ‘ne yapabilirim’ sorusuna cevap aranmasını içerir. Birey bu noktada sahip olduğu bütün başa çıkma kaynaklarını ve durumla baş etmede yeterli olup olmadığını değerlendirir (Folkman, 1984, p. 850). Başa çıkma, kişi tarafından stresli olarak algılanan ve kişinin kaynaklarını zorlayan belirli içsel ve dışsal gereksinimleri ve bunlar arasındaki çatışmaları kontrol altına almak ve azaltmak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984, p. 180–203). Bu süreçler doğrusal bir sırada oluşmayabilir. Örneğin, baş etme tepkisinin sanıldığından daha etkisiz olduğu bir durumda tehdidin derecesi tekrar değerlendirilir ve hangi başa çıkma stratejisinin kullanılacağı tekrar düşünülebilir ve bu döngü kendi içinde yenilenir (Carver; Scheier; Weintraub, 1989, p. 281).

Baş çıkma, problem odaklı ve duygu odaklı baş çıkma olarak ikiye ayrılır. Problem odaklı baş çıkma, kişinin zararlı, tehdit edici ve zorlayıcı çevresel koşullarla ilgili bu koşulların değişebileceğine dair değerlendirmesiyle ilişkilidir. Duygu odaklı baş çıkma ise, bu koşullarda hiçbir şey yapılamayacağına dair bir değerlendirmenin sonucu ortaya çıkar (Folkman and Lazarus, 1980, p. 223). Duygu odaklı baş çıkma, gerçeği inkâr etme, olan biten önemsizmiş gibi davranma ve umut ve iyimserliği sürdürmek için kullanılırken; problem odaklı baş çıkma, problemi tanımlama, alternatif çözümler üretme, bunların yarar ve zararlarını tartma ve bu doğrultuda hareket etmeye dayalıdır. Problem odaklı baş çıkma bilgi arama, planlama ve harekete geçme yoluyla stres kaynağını azaltma ya da ortadan kaldırmaya yönelik iken, duygu odaklı baş çıkma, kendini suçlama, başkalarını suçlama, duygular ve hayallere odaklanma,

sosyal destek arama, kaçma veya kaçınma davranışı gösterme şeklinde ortaya çıkar (Lazarus and Folkman, 1984, p. 180–203).

Başaçıkma stratejilerine, sosyal destek arama (direk olmayan başaçıkma) stratejisi sonradan eklenmiştir. Bazı çalışmacılar sosyal destek arama başaçıkma stratejisinin hem duygu odaklı hem de problem odaklı başaçıkma stratejilerinin özelliklerini içerdiğini savunurken, bazıları bunun duygu odaklı ya da problem odaklı başaçıkma stratejilerinden önce kullanılan bir adım olduğunu savunmuşlardır (Folkman and Lazarus, 1985, p. 168; Gençöz; Gençöz; Bozo, 2006, s. 525–534). Sosyal destek arama başaçıkma stratejisi, stresli durumla ilgili bilgi toplama, durumu çözmek için motivasyon kazanmaya çalışma ve bu stresli durumun çevrelerindeki insanlarla paylaşılması gibi adımları kapsar. Bu strateji stresi direk ortadan kaldırmaya yönelik herhangi bir davranışsal adımı içermez. Kişinin yaşadığı stresli durumla ilgili çevresindeki insanlardan destek alması şeklinde tanımlanmaktadır (Gençöz; Gençöz; Bozo, 2006, s. 525–534).

Evlilik ilişkisi ve stresle başaçıkma tarzını ele alan iki kuramsal modelden bahsedilmektedir. Bunlardan ilki, yatkınlık-stres-uyum modelidir. Bu modele göre, evlilikteki sıkıntılar bazı faktörlerin kombinasyonu sonucunda oluşur. Bu faktörler, devamlılığı olan hassas noktalar (sorun yaratan kişilik özellikleri), stres verici olaylar ve zayıf uyum süreçleri olarak tanımlanmıştır. Kişinin çocukluğundan itibaren oluşan ve süre giden yatkınlıkları (kişilik, anne babanın evlilik ilişkisi, çocukluğunda ailesinde yaşadıkları, eğitim düzeyi), evlilik hayatında zayıf uyum süreci göstermesine sebep olur ve bu da kişiye yüksek düzeyde stres yaratır. Bu da evlilik sorunları ve çözümleri beraberinde getirir (Akt: Randall and Bodenmann, 2009, p. 108).

Evlilik ve stresle başaçıkma tarzlarıyla ilgili ikinci kuramsal model stres-boşanma modelidir. Bu modele göre stres, ilk önce eşlerin birbiriyle geçirdikleri zamanı azaltarak kendini belli eder. Birlikte geçirilen zamanın azalması, birlikte yapılan aktivitelerin azalmasına, birliktelik duygusunun zayıflamasına, kendini daha az ifade etmeye ve çiftin daha zayıf başaçıkma tarzları geliştirmesine neden olur. Dış stresörler aynı zamanda iletişimin kalitesini düşürür ve daha az olumlu etkileşime sebep olur. Sonuç olarak, eşler birbirine daha fazla yabancılaşır ve daha çok çatışma yaşamaya başlarlar (Akt: Randall and Bodenmann, 2009, p. 108).

Stresle başaçıkma tarzları evlilik ilişkisini en fazla etkileyen faktörlerdendir. Planlı problem çözüme başaçıkma biçimine sahip kişilerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuş olup, işler yolunda gitmediğinde bir mucize olmasını bekleyen, yaşadığı sıkıntıları unutmaya çalışan, duygularını saklamayan yani kaçınmacı başaçıkma tarzı kullanan bireylerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bouchard and Theriault, 2003, p. 88; Mahmoodi, 2011, p. 1302). Evli kadınlarda olumlu karşılaştırmalar ve pazarlık yapma evlilik uyumuyla pozitif yönde, duygusal boşalmalar, geri çekilme ve seçici görmezden gelme ise evlilik uyumuyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Belanger; Sabourin; El-Baalbaki, 2012, p. 453).

Eşin stresle başaçıkma biçimleri de evlilik uyumunu etkileyebilmektedir. İlişki doyumunun hem kendine dair hem de partnere dair bildirilen stresle başaçıkma biçimiyle ilişkili olduğu, ancak benzer başaçıkma biçimi kullanan çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğuna dair güçlü kanıtların olmadığı ve daha az etkin başaçıkma biçimi kullanan kişilerin eşlerinin ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ptacek and Dodge, 1995, p. 82). Diğer taraftan, Bodenmann ve Cina (2000), beş yıl süren bir boylamsal çalışmada, başaçıkma stratejilerinin evlilik istikrarı ile ilişkisini incelemişler ve çalışmanın başında olumsuz başaçıkma stratejileri sergileyen bireylerin, beş senenin sonunda ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini veya ilişkilerinin boşanma ile sonuçlandığını aktarmışlardır (Akt: Bodenmann and Shantinath, 2004, p. 482).

Evlilik uyumu ve problem odaklı başaçıkma stratejisi arasındaki ilişkiyi kronik strese sahip (engelli çocukları olan) çiftlerin katılımıyla incelemişler ve çiftlerin günlük stresleri fazla olduğunda, eşler evliliklerini daha olumsuz değerlendirmişlerdir. Günlük stresörler kontrol edildiğinde ise, erkeklerin daha fazla problem odaklı başaçıkma stratejileri kullandıkları ve evliliklerini daha pozitif nitelendirdikleri belirtilmiştir. Kadınlar ise, eşleri problem odaklı başaçıkma stratejileri gösterdiğinde daha fazla evlilik uyumu göstermişlerdir (Stonemann and Gavidia-Payne, 2006, p. 8–10).

Ülkemizde evlilik memnuniyeti ve stresle başaçıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada ise, evlilik çatışmasıyla baş etmede bireylerin daha çok ilişki odaklı başaçıkma tarzları kullandığı ve problem odaklı başaçıkma ve aktif planlama kullanıyorsa evlilik doyumunun arttığı bulunmuştur (Güngör, 2007, s. 105).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın örnekleme

Araştırmanın örneklemini Kayseri ve civarında yaşayan, araştırmaya gönüllü olarak katılan 132 heteroseksüel evli çift (N=264) oluşturmuştur. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; i) en az lise mezunu olmak, ii) bilişsel işlevlerini etkileyebilecek herhangi bir hastalığı olmamak (kafa travması, nörolojik ve psikiyatrik hastalıklar gibi) ve iii) evlilik süresinin en az 1 yıl olması, şeklinde belirlenmiştir. Örnekleme dâhil edilme kriterleri arasında yer almayıp verilerin dağılımını evlilik sayısı değişkeni açısından bozan çiftler çalışma grubunun dışında tutulduğunda araştırmanın örnekleme tek evlilik yapan kişilerden oluşmuştur.

3.2.Yöntem

Evli çiftlere veri toplama araçları uygulanarak veriler toplanmıştır. Uygulama her çift için ayrı ayrı araştırmacı eşliğinde yapılmıştır. Testlerin yönergeleri katılımcılara anlatılmıştır. Uygulama esnasında herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeklere doğru, yansız ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.

Bu çalışmada katılımcıların evlilik uyumunun ölçülmesi için Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), aleksitimi düzeyinin belirlenmesi için Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi için Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), duygu tanıma ve ayırt etmelerinin belirlenmesi için Yüzden Dışa Vuran Duyguları Tanıma Testi (YDTT) ve Yüzden Dışa Vuran Duyguları Ayırt Etme Testi (YDAT) uygulanmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin toplanması için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır

Bu araştırmada, elverişli örneklem tekniği ile iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Korelasyon analizi kullanılarak değişkenler arasında ilişki olup olmadığı ve regresyon analizi kullanılarak evlilik uyumunu hangi değişkenlerin ne derece yordadığı araştırılmıştır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu (Ek 1) bu araştırma için düzenlenmiştir. Form, evli bireylerin demografik özellikleriyle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla geliştirilmiş olup toplam 11 sorudan oluşmuştur. Kişisel Bilgi Formu kullanılarak; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme biçimi, ocuk sahibi olma durumu, mesleği, ailenin aylık ortalama geliri ve aile tipi ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

3.3.2. Evlilikte Uyum leği (EU)

Evlilikte Uyum leği (EU) günümüze kadar pek çok araştırmada güvenilir ve geçerli kabul edilerek kullanılmış, Locke ve Wallace (1959) tarafından evlilik uyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş, 15 maddelik bir ölçektir (Ek 2). Geçerlilik ile ilgili olarak yapılan çalışmada, ölçeğin, uyumlu ve uyumsuz grubu anlamlı olarak birbirinden ayırt ettiği anlaşılmıştır. Locke ve Wallace'ın geliştirdiği ölçekteki puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Bu durumda, en düşük uyumsuzluk puanı 2, en yüksek uyum puanı ise 158 olarak belirlenmiştir.

EU'nin orijinal puanlamasının oldukça karmaşık olması nedeniyle Hunt 1978'de söz konusu puanlamayı basitleştirerek, toplam puanı 60'a indirmiş ve güvenilirlik çalışması sonucu Locke ve Wallace'ın orijinal testi ile aynı sonuçları elde etmiştir (kadınlar için $r = 0,92$ ve erkekler için $r = 0,94$). Bu çalışmada bu puanlama sistemi kullanılmıştır ve basitleştirilmiş sistem aşağıdaki gibidir:

1. madde = 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 puan
- 2 ile 9 arası maddeler = 5, 4, 3, 2, 1 puan
10. madde = 0, 1, 2 puan
11. madde = 3, 2, 1, 0 puan

12. madde = Anlaşmazlık: 0 puan

Dışarıda bir şeyler yapmak: 1 puan

Evde oturmak: 2 puan

13. madde = 0, 1, 2, 3 puan

14. madde = 2, 1, 0 puan

15. madde = 0, 1, 2, 2 puan

EUÖ, Tutarel Kışlak (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı 0,84; kadınlar için 0,85 ve erkekler için 0,83'tür. Test tekrar test tekniği ile güvenilirlik hesaplaması 15gün aralıkla evli çiftler üzerinde yapılmış ve saptanan korelasyon katsayısı 0,57 olup ($p<0,01$) anlamlı olduğu görülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda, ölçekten alınan puanlara bakılarak, uyumlu ve uyumsuz evli kişilerin ayırt edilmesini sağlayan puan değeri 43 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda, evli kişiler 43 ve üzeri puan almışlarsa evliliklerinde uyumlu; 43'ün altında puan almışlarsa evliliklerinde uyumsuz olarak belirlenmişlerdir (Tutarel Kışlak, 1999, s. 56).

3.3.3. Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi (YDDT)

Ekman ve Friesen ile Izard'ın (1971) siyah beyaz fotoğrafları kullanılarak Kerr ve Neale (1993) tarafından geliştirilen test duygu dışavurumunun algılanmasının değerlendirilmesini amaçlar. Türkiye'de Erol ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Değişik duygu dışavurumları gösteren 19 siyah-beyaz yüz fotoğrafı içeren bir slayt sunumu biçimindedir. Fotoğraflar altı ana duyguyu (mutluluk, hüzn, öfke, korku, şaşkınlık, utanç) içermektedir. Test, fotoğraflar sırayla onbeşer saniye süreyle görünecek ve fotoğraflar arasında onar saniye zaman aralığı olacak biçimde ayarlanmıştır. Denekten karşısına sıra ile gelen fotoğrafları izlerken her fotoğraftaki duygunun elindeki anahtarda yazılı olan altı ana duygudan hangisine en çok uyduğunu işaretlemesi istenir. Doğru yanıtlar için 1, yanlış yanıtlar için ise 0 puan alınır. Testten alınabilecek en yüksek puan 19'dur.

Erol ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan YDDT'nin Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin incelendiği çalışmada, test tekrar test güvenilirliği için

hesaplanan korelasyon katsayısı hasta grubunda 0,90 kontrol grubunda 0,84'tür ($p \leq 0,01$). Her test maddesi tek tek değerlendirildiğinde de test-tekrar test yanıtları arasında uyum vardır. Uyumun düzeyine bakıldığında; hasta grubunda kappa değerleri 0,60–0,90 arasındadır ($p \leq 0,05$). Kontrol grubunda kappa değerleri 0,59–0,88 arasındadır ($p \leq 0,05$). Bu sonuçlar, test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu ve tek tek test maddelerinin ilk ve son yanıtları arasındaki uyumun orta ila yüksek düzeyde olduğu biçiminde değerlendirilebilir. Test-tekrar test korelasyon katsayıları ve kappa değerleri göz önüne alındığında YDTT'nin Türk toplumu için güvenilir olduğu aktarılmıştır.

3.3.4. Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi (YDAT)

Ekman ve Friesen ile Izard'ın (1971) siyah beyaz fotoğrafları kullanılarak Kerr ve Neale (1993) tarafından geliştirilen test duygu dışavurumunun algılanmasının değerlendirilmesini amaçlar. Türkiye'de Erol ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Altı ana duyguyu (mutluluk, hüzün, öfke, korku, şaşkınlık, utanç) içeren 30 siyah-beyaz fotoğraf çiftinden oluşur. Fotoğraf çiftleri aynıya da farklı duygulanımları gösterir. Bu test de slayt sunumu biçiminde düzenlenmiştir. Her fotoğraf çifti, onbeşer saniye süre ile ve arada onar saniye zaman aralığı olacak biçimde izleyicinin karşısından geçer. Denekten her fotoğraf çifti için, iki yüzdeki dışa vuran duygunun aynı mı, yoksa farklı mı olduğunu ayırt etmesi istenir. Yanıt anahtarında her soru karşısında “farklı” ve “aynı” seçenekleri yazılıdır. Denek her fotoğraf çifti için elindeki forma aynı ya da farklı seçeneklerinden birini işaretler. Yanıt doğru ise 1, yanlış ise 0 puan alınır. Testten alınabilecek en yüksek puan 30'dur.

Erol ve arkadaşlarının YDAT'nin Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin incelendiği çalışmada test tekrar test güvenilirliği için hesaplanan korelasyon katsayısı hasta grubunda 0,70 kontrol grubunda 0,93'tür ($p \leq 0,01$). Her test maddesi tek tek değerlendirildiğinde de test-tekrar test yanıtları arasında uyum vardır. Uyumun düzeyine bakıldığında; hasta grubunda kappa değerleri 0,61–1,00arasındadır ($p \leq 0,05$). Kontrol grubunda kappa değerleri 0,58–1,00arasındadır ($p \leq 0,05$). Bu sonuçlar, test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu ve tek tek test maddelerinin ilk ve son yanıtları arasındaki uyumun orta ila yüksek düzeyde olduğu biçiminde değerlendirilebilir. Test-tekrar test korelasyon katsayıları ve kappa değerleri göz önüne alındığında YDAT'nin Türk toplumu için güvenilir olduğu aktarılmıştır.

3.3.5. Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve arkadaşları (1988) tarafından aleksitimik özellikleri kuramsal bilgilere uygun biçimde ölçmek, cevaplardaki toplumsal istenirlik yanlılığını engellemek ve yüksek iç tutarlılık sağlamak amaçları göz önünde bulundurularak, geliştirilmiş olan 20 soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Ek 3). Ölçek, 1–5 arasında puanlanan, likert tipi bir ölçektir.

Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirliği Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0,78, alt ölçeklerin ise 0,57–0,80 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, aleksitimi yapısının üç faktör varlığını sağladığı gösterilmiştir. “Duyguları tanımada güçlük (TAÖ-1)”, “duyguları söze dökmeye güçlük (TAÖ-2)”, “dışa dönük düşünme (TAÖ-3)” alt ölçekleri vardır (Bagby; Parker; Taylor 1994, p. 29).

Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimik düzeyi gösterir. Ölçeğin puanlanmasında 4, 5, 10, 18, 19. maddeler ters puanlanmaktadır (Bagby; Parker; Taylor, 1994, p. 27). Toplam TAÖ-20 puanı Güleç ve arkadaşlarının (2009) önerileri doğrultusunda kategorize edilmiş, böylece 61’den yüksek puanlar aleksitiminin varlığını ve 61’den düşük puanlar aleksitiminin olmadığını göstermiştir. Aleksitimiklerin kaçmaması isteniyorsa "51" puanının alt değer olarak alınması; saf aleksitimik grupla çalışılmak isteniyorsa "59" puanının üst değer olarak alınması önerilmektedir (Güleç ve Yenel, 2010, s.110).

3.3.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Katılımcıların hayatlarında stres yaratan durumla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma biçimlerini belirlemek için Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory) kullanılmıştır. Başa Çıkma Yolları Envanteri, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Özgün formunda ölçek durumlara yönelik 66 madde içermekte ve 4’lü likert tipi derecelendirmeye (0 = hiç kullanılmıyor, 3 = sıklıkla kullanılıyor) puanlanırken, ölçeğin Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış uyarlamasında uzun olduğu düşünülerek 30 maddeye düşürülmüştür (Ek 4).

Uyarlama çalışması sonucunda ise, SBTÖ’nün alt ölçekleri ve bu alt ölçeklerin Cronbach α , iç tutarlılık katsayıları şöyle belirtilmiştir: İyimser yaklaşım ($\alpha=0,49-0,68$),

kendine güvenli yaklaşım ($\alpha= 0,62-0,80$), çaresiz yaklaşım ($\alpha= 0,64-0,73$), boyun eğici yaklaşım ($\alpha= 0,47-0,72$) ve sosyal desteğe başvurma ($\alpha= 0,45-0,47$).

Ölçeğin alt testlerine ait puanlar ayrı maddelerden elde edilmekte ve bu maddelerden elde edilen puanlar toplanıp, madde sayısına bölünerek, her alt testin kendi puanı oluşturulmaktadır. Ölçekte 1 ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Buna göre, kendine güvenli yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddelerden, iyimser yaklaşım 2, 4, 6, 12 ve 18. maddelerden, çaresiz yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddelerden, boyun eğici yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddelerden ve sosyal destek arama 1, 9, 29 ve 30. maddelerden elde edilen puanlara dayanarak oluşturulmaktadır. Bu beş alt ölçeğin her birinden alınan yüksek puanlar o alt ölçeğin temsil ettiği başa çıkma tarzının kullanımının fazlalığına işaret etmektedir (Şahin ve Durak, 1995, s. 56-73).

3.4.Verilerin Analizi

Verilerin dağılımının normal olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov testi, histogram ve boxplot grafikleri ile değerlendirilmiştir. İki kişinin evlenme yaşı ve evlilik sayısı verileri ortalamadan üç standart sapmadan daha fazla olduğu için bu kişiler eşleriyle birlikte (N=4) çalışmadan çıkarılmıştır. İstatistiksel analizlerde 132 çiftin verileri kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkinin analizi Pearson korelasyon testi ile araştırılmıştır. Korelasyon analizleri katılımcıların tamamı, erkekler ve kadınlar olmak üzere üç grupta ayrı ayrı yapılmıştır. Ayrıca eşlere ait verilerin birbirleriyle korelasyonu da analiz edilmiştir.

Ölçek puanlarının eşler arasında karşılaştırılması amacıyla daha önce benzer çalışmalarda da kullanıldığı gibi eşleştirilmiş gruplar için 't' testi uygulanmıştır (Wachs and Cordova, 2007, p. 470; Untas; Koleck; Bonnaire et al. 2014, p. 123; Papp and Witt, 2010, p. 554). Deneklerin evlenme biçimi, aile tipi özelliklerine göre ve aynı cinsiyete sahip denekler arasında ise evlilikte uyumlu olup olmamalarına göre iki gruba ayrıldıkları durumlarda grupların karşılaştırılması için bağımsız gruplar için 't' testi uygulanmıştır. İki'den fazla grubun verilerinin karşılaştırılması amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Evlilik uyumunu yordayan faktörlerin ve bu faktörlerin yordama derecesinin belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeline alınan faktörler, literatürde evlilik uyumunu yordadığı bildirilen değişkenler ve çalışmamızın korelasyon analizleri sonucunda ortaya çıkan ilişkiler dikkate alınarak seçilmiştir.

Deneklerin sosyodemografik yapısı ile ilgili istatistikler bulgular bölümünde sunulmuştur. Veriler ortalama \pm standart sapma (Ort \pm SS) şeklinde gösterilmiş, istatistiksel analizlerin test değerleri, serbestlik dereceleri (degrees of freedom, *df*) ve anlamlılık değerleri metin içinde ve tablolarda sunulmuştur. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özellikleri

Araştırmaya katılan erkeklerin yaş ortalaması $37,30 \pm 0,66$ yıl ve kadınların yaş ortalaması $34,42 \pm 0,64$ yıldır. Erkeklerin evlendikleri sıradaki yaş ortalaması $27,89 \pm 0,267$ yıl olup kadınların evlendikleri sırada yaş ortalaması $25,01 \pm 0,28$ yıl olarak bulunmuştur.

Erkeklerin %28'i lise ve yüksekokul, %51,5'i lisans, %11,4'ü yüksek lisans ve %9,1'i doktora eğitim durumuna sahip iken kadınların %33,3'ü lise ve yüksekokul, %52,3'ü lisans, %9,9'u yüksek lisans ve %4,5'i doktora eğitim durumuna sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerin %95,5'inin memur ve işçi, %0,7'sinin işsiz, %2,3'ünün serbest meslek ve %1,5'inin emekli olduğu; kadınların %17,4'ünün çalışmıyor, %79,5'inin memur ve işçi, %1,5'inin serbest meslek sahibi ve %1,5'inin emekli olduğu tespit edilmiştir.

Örneklemin evlilik süresi ortalaması $9,42 \pm 7,68$ yıldır. Çiftlerin evlenmeden önce görüştikleri süre ortalaması $26,14 \pm 22,15$ ay olarak ve aylık gelir ortalaması $6031,44 \pm 2962,38$ TL olarak bulunmuştur.

Çiftlerin %34,8'i tek çocuk sahibi, %38,6'sı iki çocuk sahibi, %5,3'ü üç çocuk sahibi iken %21,2'sinin hiç çocuğu yoktur. Çiftlerin %78'i flört ederek ve %22'si görücü usulü ile evlenmiştir. Çiftlerin %93,2'si çekirdek aile ve %6,8'i geniş aile olarak yaşamaktadır.

4.1. Bireylerin EUÖ puanları ile yaş, evlenme yaşı, evlenmeden önce görüştikleri süre, çocuk sayısı ve aylık geliri ilişkili midir?

Katılımcılar bir bütün olarak değerlendirildiğinde EUÖ puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki ($r=-0,145$; $p=0,018$) bulunmuştur.

Ancak EUÖ puanı ile çocuk sayısı arasındaki negatif ilişkinin kadınlarda anlamlı olmadığı, erkeklerde anlamlı ($r=-0,184$; $p=0,035$) olduğu görülmüştür. Kadın grubunda EUÖ puanı ile evlenmeden önce görüşülen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki ($r=0,173$; $p=0,030$) görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Evlilik uyumu ile demografik verilerin ilişkisi.

		Çalışma grubu EUÖ	Kadınlar EUÖ	Erkekler EUÖ
		N=264	N=132	N=132
Yaş (yıl)	<i>r</i>	-0,037	-0,081	-0,045
	<i>p</i>	0,546	0,358	0,609
Evlenme yaşı	<i>r</i>	0,036	-0,083	0,026
	<i>p</i>	0,555	0,510	0,767
Evlilik Süresi (yıl)	<i>r</i>	-0,057	-0,117	-0,060
	<i>p</i>	0,355	0,524	0,495
Evlenmeden önceki görüşme süresi (ay)	<i>r</i>	0,092	0,173*	-0,017
	<i>p</i>	0,137	0,030*	0,849
Çocuk Sayısı	<i>r</i>	-0,145*	-0,160	-0,184*
	<i>p</i>	0,018*	0,191	0,035*
Aylık Gelir (TL)	<i>r</i>	0,062	0,032	0,082
	<i>p</i>	0,313	0,599	0,349

*: İstatistiksel olarak anlamlı, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği

4.2. Bireylerin EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YDDT ve YDAT puanları ilişkili midir?

Katılımcıların tamamında EUÖ puanları ile SBTÖ alt ölçek puanlarından kendine güvenli yaklaşım ($r=0,171$; $p=0,005$) ve sosyal desteğe başvurma ($r=0,198$; $p=0,001$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. SBTÖ alt ölçek puanlarından çaresiz yaklaşım ($r=-0,168$; $p=0,006$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=-0,152$; $p=0,013$) ile EUÖ puanları arasında negatif ilişki saptanmıştır. TAÖ duyguları tanımada zorluk ($r=-0,274$; $p=0,001$) ve TAÖ toplam puanı ($r=-0,172$; $p=0,005$) ile EUÖ puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur (Tablo 2).

Kadın grubunda EUÖ puanları ile SBTÖ alt ölçek puanlarından sosyal desteğe başvurma arasında pozitif ilişki ($r=0,200$; $p=0,022$) ve çaresiz yaklaşım arasında negatif ilişki ($r=-0,192$; $p=0,028$) bulunmuştur. Kadınlarda TAÖ duyguları tanımada zorluk ($r=-$

0,265; $p=0,002$) ve TAÖ toplam puanı ($r=-0,205$; $p=0,019$) ile EUÖ puanları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2).

Erkek grubunda EUÖ puanları ile SBTÖ alt ölçek puanlarından sosyal desteğe başvurma ($r=0,216$; $p=0,013$) ve kendine güvenli yaklaşım puanları ($r=0,294$; $p=0,001$) arasında pozitif ilişki, TAÖ duyguları tanımada zorluk puanları ($r=-0,266$; $p=0,002$) arasında negatif ilişki bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları arasındaki ilişki.

		TAÖ				SBTÖ					YDTT	YDAT
		TAÖ-1	TAÖ-2	TAÖ-3	TAÖ Toplam	Kendine güvenli	İyimser	Çaresiz	Boyun eğici	Sosyal desteğe		
Çalışma grubu EUÖ N=264	<i>r</i>	-0,274*	-0,076	-0,011	-0,172*	0,171	0,080	-0,168*	-0,152*	0,198*	0,011	0,074
	<i>p</i>	0,001*	0,220	0,854	0,005*	0,005	0,194	0,006*	0,013*	0,001*	0,855	0,233
Kadın EUÖ N=132	<i>r</i>	-0,265*	-0,055	-0,086	-0,205*	0,057	0,053	-0,192*	-0,110	0,200*	0,038	0,153
	<i>p</i>	0,002*	0,529	0,327	0,019*	0,517	0,549	0,028*	0,207	0,022*	0,666	0,079
Erkek EUÖ N=132	<i>r</i>	-0,266*	-0,097	0,023	-0,149	0,294*	0,093	-0,112	-0,159	0,216*	0,010	-0,021
	<i>p</i>	0,002*	0,270	0,792	0,089	0,001*	0,288	0,200	0,068	0,013*	0,910	0,807

*: İstatistiksel olarak anlamlı, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmede güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

4.3. Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ilişkili midir?

Tablo 3. Eşler arasında EUÖ puanları ile TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları arasındaki ilişki.

		Eş EUÖ	Eş TAÖ				Eş SBTÖ					Eş YDTT	Eş YDAT
			TAÖ-1	TAÖ-2	TAÖ-3	TAÖ Toplam	Kendine Güvenli	İyimser	Çaresiz	Boyun Eğici	Sosyal Desteğe		
EUÖ	<i>r</i>	0,502*	-0,121*	0,001	-0,052	-0,085	0,064	0,044	-0,059	-0,038	0,141*	0,026	0,104
	<i>p</i>	0,001*	0,050*	0,987	0,401	0,170	0,297	0,481	0,337	0,540	0,022*	0,673	0,093

*: İstatistiksel olarak anlamlı, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmede güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin EUÖ puanları ($r=0,502$; $p=0,001$) ve SBTÖ sosyal desteğe başvurma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki ($r=0,141$; $p=0,022$) bulunmuştur (Tablo 3).

Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin TAÖ duyguları tanımada güçlük alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki ($r=-0,121$; $p=0,050$) saptanmıştır (Tablo 3).

4.4. EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları açısından eşlerin birbirleriyle farkı var mıdır?

Tablo 4. EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları açısından eşlerin birbirleriyle karşılaştırılması.

	Kadın N=132	Erkek N=132	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
EUÖ	45,34 ± 6,80	47,01 ± 5,95 ^a	-3,081	131	0,003
TAÖ-1	13,64 ± 4,88	12,64 ± 5,06	1,927	131	0,056
TAÖ-2	12,23 ± 2,99	12,16 ± 3,22	0,193	131	0,847
TAÖ-3	21,33 ± 3,75	22,51 ± 4,35 ^a	-2,485	131	0,014
TAÖ - Toplam	47,19 ± 8,70	47,31 ± 10,46	-0,117	131	0,907
SBTÖ Kendine Güvenli	2,19 ± 0,50	2,31 ± 0,43 ^a	-2,123	131	0,036
SBTÖ İyimser	1,86 ± 0,55	1,94 ± 0,59	-1,219	131	0,225
SBTÖ Çaresiz	1,18 ± 0,55 ^b	1,03 ± 0,53	2,452	131	0,016
SBTÖ Boyun Eğici	0,98 ± 0,51 ^b	0,80 ± 0,45	3,531	131	0,001
SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	1,77 ± 0,39	1,73 ± 0,35	0,832	131	0,407
YDTT	13,31 ± 0,39 ^b	12,76 ± 2,62	2,434	131	0,016
YDAT	25,05 ± 3,07	25,12 ± 2,99	-0,243	131	0,808

^a: Kadınlarınkinden yüksek, ^b: Erkeklerinkinden yüksek, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmeye güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

Eşler birbirleri ile karşılaştırıldığında; EUÖ puanı ($t(131)=-3,081$; $p=0,003$), TAÖ dış merkezli düşünme puanı ($t(131)=-2,485$; $p=0,014$) ve SBTÖ kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanı ($t(131)=-2,123$; $p=0,036$) erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

Diğer taraftan, SBTÖ çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanı ($t(131)=2,452$; $p=0,016$) ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanı ($t(131)=3,531$; $p=0,001$) ve YDTT puanı ($t(131)=2,434$; $p=0,016$) kadınlarda erkeklerden yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

4.5. Evlilik uyumu düzeyi katılımcıların eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların tamamı eğitim durumlarına göre EUÖ puanı açısından karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(3,260)=0,869$; $p=0,458$) (Tablo 5).

Tablo 5. Eğitim durumuna göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.

	Lise-Y.okul N=81 Ort ± SS	Lisans N=137 Ort ± SS	Y. lisans N= 28 Ort ± SS	Doktora N=18 Ort ± SS	F	df	p
EUÖ	45,23 ± 6,48	46,62 ± 6.62	46,25 ± 6,62	46,89 ± 4,02	0,869	3, 260	0,458

EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği

4.6. Evlilik uyumu düzeyi katılımcıların evlenme biçimine göre farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların tamamı evlenme biçimlerine göre EUÖ puanı açısından karşılaştırılmış; görücü usulü ve anlaşarak evlenenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(262)=0,049$; $p=0,961$) (Tablo 6).

Tablo 6. Evlenme biçimine göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.

	Flört ederek N=206 Ort ± SS	Görücü usulü N=58 Ort ± SS	t	df	p
EUÖ	46,18 ± 6,57	46,14 ± 5,98	0,049	262	0,961

EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği

4.7. Evlilik uyumu düzeyi katılımcıların aile tipine göre farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların tamamı aile tipine göre EUÖ puanı açısından karşılaştırılmış; evlilik uyumları aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t(262)=-0,943$; $p=0,346$) (Tablo 7).

Tablo 7. Aile tipine göre evlilik uyumunun karşılaştırılması.

	Çekirdek aile N=246 Ort ± SS	Geniş aile N=18 Ort ± SS	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
EUÖ	46,07 ± 6,52	47,56 ± 4,97	-0,943	262	0,346

EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği

4.8. Evliliklerinde her iki eşin de uyumlu olduğu çiftlerde EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları açısından eşler arasında fark var mıdır?

Tablo 8. Her iki eşin de uyumlu olduğu çiftlerde EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanlarının karşılaştırılması.

	Uyumlu Kadın N=96 Ort ±SS	Uyumlu Erkek N=96 Ort ±SS	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
EUÖ	48,27 ± 3,83	49,12 ± 4,03	-1,892	95	0,061
TAÖ 1	12,97 ± 4,59	12,21 ± 4,76	1,427	95	0,157
TAÖ 2	12,16 ± 3,04	12,02 ± 3,03	0,377	95	0,707
TAÖ 3	21,16 ± 3,78	22,57 ± 4,54 ^a	-2,595	95	0,011
TAÖ toplam	46,28 ± 8,62	46,81 ± 10,24	-0,480	95	0,632
SBTÖ Kendine Güvenli	2,19 ± 0,49	2,34 ± 0,39 ^a	-2,575	95	0,012
SBTÖ İyimser	1,87 ± 0,55	1,95 ± 0,60	-0,862	95	0,391
SBTÖ Çaresiz	1,13 ± 0,53	1,04 ± 0,55	1,212	95	0,228
SBTÖ Boyun Eğici	0,96 ± 0,50 ^b	0,80 ± 0,43	2,866	95	0,005
SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	1,83 ± 0,36	1,77 ± 0,34	1,079	95	0,283
YDTT	13,24 ± 2,85 ^b	12,65 ± 2,81	2,107	95	0,038
YDAT	25,17 ± 3,06	25,34 ± 2,86	-0,533	95	0,595

^a: Uyumlu kadınlarınkinden yüksek, ^b:Uyumlu erkeklerinkinden yüksek, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımda güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmeye güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

Evlilikte iki eşinde uyumlu olduğu durumlarda eşlerin TAÖ dışa dönük düşünme alt ölçeğinden alınan puanları ($t(95)=-2,595$; $p=0,011$) ve SBTÖ kendine güvenli yaklaşım puanları ($t(95)=-2,575$; $p=0,012$) erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. SBTÖ boyun eğici yaklaşım puanları ($t(95)=2,866$; $p=0,005$) ve YDTT puanları ($t(95)=2,107$; $p=0,038$) kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

4.9. Evliliğinde her iki eşin de uyumsuz olduğu çiftlerde; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları açısından eşler arasında fark var mıdır?

Her iki eşin de uyumsuz olduğu evliliklerde eşlerin SBTÖ sosyal desteğe başvurma puanları kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t(16)=2,315$; $p=0,034$) (Tablo 9).

Tablo 9. Her iki eşin de uyumsuz olduğu çiftlerde; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanlarının karşılaştırılması.

	Uyumsuz Kadın N=17 Ort ± SS	Uyumsuz Erkek N=17 Ort ± SS	t	df	p
EUÖ	35,24 ± 6,61	37,58 ± 4,62	-1,699	16	0,109
TAÖ 1	15,00 ± 5,19	14,58 ± 5,69	0,225	16	0,825
TAÖ 2	11,47 ± 2,09	13,52 ± 4,03	-1,647	16	0,119
TAÖ 3	21,71 ± 4,28	22,23 ± 3,96	-0,305	16	0,764
TAÖ toplam	48,18 ± 8,33	50,35 ± 12,51	-0,529	16	0,604
SBTÖ Kendine Güvenli	2,18 ± 0,39	2,22 ± 0,62	-0,209	16	0,837
SBTÖ İyimser	1,83 ± 0,52	1,94 ± 0,61	-0,661	16	0,518
SBTÖ Çaresiz	1,32 ± 0,45	1,03 ± 0,56	1,560	16	0,138
SBTÖ Boyun Eğici	1,01 ± 0,57	1,01 ± 0,57	0,000	16	1,000
SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	1,69 ± 0,24 ^a	1,45 ± 0,36	2,315	16	0,034
YDTT	13,71 ± 2,28	13,52 ± 2,03	0,251	16	0,805
YDAT	25,06 ± 3,24	24,00 ± 3,37	1,403	16	0,180

^a: Uyumsuz erkeklerinkinden yüksek, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmede güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

4.10. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz kadınlar arasında; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?

Evliliğinde uyumlu ve uyumsuz kadınlar karşılaştırıldığında; evlenmeden önceki görüşme süresi ($t(130)=-2,005$; $p=0,047$), SBTÖ sosyal desteğe başvuru puanları ($t(130)=2,444$; $p=0,016$) uyumlu kadınlarda uyumsuz olanlara göre yüksek bulunmuştur. TAÖ duyguları tanımada güçlük alt ölçeğinden alınan puanlar ($t(130)=2,375$; $p=0,019$) uyumsuz kadınlarda uyumlu olanlara göre yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Tablo 10. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz kadınlar arasında; EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenlerin karşılaştırılması.

	Uyumlu kadın N=102 Ort ± SS	Uyumsuz kadın N=30 Ort ± SS	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Yaş (yıl)	33,80 ± 7,61	36,50 ± 6,18	1,774	130	0,078
Evlenme yaşı	24,86 ± 3,21	25,50 ± 3,25	0,952	130	0,343
Evlilik Süresi (yıl)	8,94 ± 7,963	11,07 ± 6,44	1,338	130	0,183
Evlenmeden Önce Görüşme	28,22 ± 23,07 ^a	19,10 ± 17,17	-2,005	130	0,047
Çocuk Sayısı	1,21 ± 0,88	1,53 ± 0,73	1,853	130	0,066
Aylık Gelir (TL)	6082,35 ± 3053,98	5858,33 ± 2668,07	-0,363	130	0,717
EUÖ puanı	48,17 ± 3,83 ^a	35,73 ± 5,86	-13,700	130	0,000
TAÖ 1	13,10 ± 4,62	15,47 ± 5,38 ^b	2,375	130	0,019
TAÖ 2	12,23 ± 3,02	12,23 ± 2,92	0,013	130	0,990
TAÖ 3	21,18 ± 3,72	21,83 ± 3,87	0,842	130	0,401
TAÖ toplam	46,50 ± 8,56	49,53 ± 8,88	1,690	130	0,093
SBTÖ Kendine Güvenli	2,18 ± 0,50	2,22 ± 0,50	0,339	130	0,735
SBTÖ İyimser	1,87 ± 0,54	1,80 ± 0,60	-0,599	130	0,550
SBTÖ Çaresiz	1,15 ± 0,53	1,27 ± 0,43	1,126	130	0,262
SBTÖ Boyun Eğici	0,97 ± 0,50	1,01 ± 0,54	0,370	130	0,712
SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	1,82 ± 0,36 ^a	1,62 ± 0,45	-2,444	130	0,016
YDTT	13,33 ± 2,82	13,23 ± 2,35	-0,176	130	0,860
YDAT	25,18 ± 3,05	24,63 ± 3,12	-0,851	130	0,396

^a: Uyumsuz kadınlarınkinden yüksek, ^b: Uyumlu kadınlarınkinden yüksek, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımda güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmeye güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

4.11. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz erkekler arasında EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenler açısından fark var mıdır?

Evliliğinde uyumlu ve uyumsuz erkekler karşılaştırıldığında; çocuk sayısı, uyumsuz erkeklerde uyumlu olanlara göre yüksek bulunmuştur ($t(130)=2,608$; $p=0,010$). SBTÖ sosyal desteğe başvuru puanları uyumlu erkeklerde uyumsuz olanlara göre yüksek bulunmuştur ($t(130)=-3,196$; $p=0,002$) (Tablo 11).

Tablo 11. Evliliğinde uyumlu-uyumsuz erkekler arasında EUÖ, TAÖ, SBTÖ, YDTT ve YDAT puanları ve demografik değişkenlerin karşılaştırılması.

	Uyumlu erkek N=109 Ort ± SS	Uyumsuz erkek N=23 Ort ± SS	t	df	p
Yaş (yıl)	37,15 ± 7,92	38,00 ± 5,63	0,490	130	0,625
Evlenme yaşı	27,81 ± 3,09	28,30 ± 2,94	0,705	130	0,482
Evlilik Süresi (yıl)	9,35 ± 8,09	9,78 ± 5,38	0,246	130	0,806
Evlenmeden Önce Görüşme Süresi (av)	26,06 ± 22,68	26,52 ± 19,86	0,090	130	0,929
Çocuk Sayısı	1,19 ± 0,85	1,70 ± 0,07 ^a	2,608	130	0,010
Aylık Gelir (TL)	6114,22±3015,28	5639,13±2725,25	-0,698	130	0,487
EUÖ puanı	48,96 ± 4,11 ^b	37,74 ± 4,37	-1,757	130	0,000
TAÖ 1	12,30 ± 5,00	14,26 ± 5,18	1,695	130	0,092
TAÖ 2	12,01 ± 2,97	12,87 ± 4,24	1,164	130	0,247
TAÖ 3	22,67 ± 4,44	21,74 ± 3,88	-0,931	130	0,354
TAÖ toplam	46,98 ± 10,23	48,87 ± 11,62	0,785	130	0,434
SBTÖ Kendine Güvenli	2,33 ± 0,39	2,21 ± 0,57	-1,215	130	0,226
SBTÖ İyimser	1,94 ± 0,60	1,93 ± 0,55	-0,029	130	0,977
SBTÖ Çaresiz	1,02 ± 0,54	1,06 ± 0,52	0,269	130	0,788
SBTÖ Boyun Eğici	0,76 ± 0,44	0,94 ± 0,51	1,729	130	0,086
SBTÖ Sosyal Desteğe	1,78 ± 0,33 ^b	1,53 ± 0,35	-3,196	130	0,002
YDTT	12,63 ± 2,72	13,35 ± 2,03	1,188	130	0,237
YDAT	25,21 ± 2,90	24,70 ± 3,39	-0,750	130	0,455

^a: Uyumlu erkeklerinkinden yüksek, ^b:Uyumsuz erkeklerinkinden yüksek, EUÖ: Evlilikte uyum ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1: Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-2: Duyguları söze dökmeye güçlük, TAÖ-3: Dışa-dönük düşünme, SBTÖ: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, YDTT: Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Testi, YDAT: Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Testi

4.12. Kadınlarda evlilik uyumunu hangi değişkenler yordamaktadır?

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre kadınların EUÖ puanları ile evlenmeden önceki görüşme süresi, TAÖ duyguları tanımada güçlük, TAÖ toplam puanı, SBTÖ çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma, eşin EUÖ puanı ve eşin SBTÖ kendine güvenli yaklaşımı anlamlı derecede ilişkiye sahipti. Kadınların EUÖ puanlarının bu değişkenler tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Kadınların evlilik uyumunu anlamlı şekilde açıklayan son yordama modeline göre evlenmeden önce görüşme süresi, SBTÖ sosyal desteğe başvurma ve eşin EUÖ puanı kadınların evlilik uyumunu pozitif yönde yordamaktadır. TAÖ duyguları tanıma güçlük alt ölçeği puanı ve SBTÖ çaresiz yaklaşım puanları ise kadınların evlilik uyumunu negatif yönde yordamaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bu beş değişkenin bir arada kadınların evlilik uyumu puanlarındaki değişimin %38'ini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı gösterilmiştir ($F(5,126)=15,458$; $p<0,001$) (Tablo 12).

Tablo 12. Kadınların evlilik uyumunun yordamasına ait regresyon analizi tablosu.

Yordayıcı	B	SHB	β	T	p
Sabit (Constant)	18,044	4,764	–	3,788	0,000
Evlenmeden önce görüşme süresi	0,063	0,022	0,206	2,924	0,004
TAÖ-1	-0,205	0,108	-0,147	-1,893	0,061
SBTÖ Çaresiz	-1,260	1,011	-0,096	-1,246	0,215
SBTÖ Sosyaldesteğe başvurma	2,034	1,240	0,118	1,640	0,104
Eşin EUÖ puanı	0,560	0,082	0,490	6,858	0,000

R = 0,617

$R^2 = 0,380$

$F(5,126) = 15,458$; $p < 0,001$

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1= Duyguları tanımada güçlük, SBTÖ= Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, EUÖ= Evlilikte uyum ölçeği

4.13. Erkeklerde evlilik uyumunu hangi değişkenler yordamaktadır?

Yapılan korelasyonanalizi sonuçlarına göre erkeklerin EUÖ puanları ile TAÖ duyguları tanımada güçlük, SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ sosyal desteğe başvurma, eşin EUÖ puanı ve çocuk sayısı anlamlı derecede ilişkiye sahipti. Ayrıca eşler arasında TAÖ dışa dönük düşünme, SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve YDTT puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştu. Erkeklerin EUÖ puanlarının bu değişkenler tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Erkeklerin evlilik uyumunu anlamlı şekilde açıklayan son yordama modeline göre TAÖ dışa dönük düşünme, SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, eşin EUÖ puanının erkeklerin evlilik uyumu puanını pozitif yönde, TAÖ duyguları tanıma güçlük puanının evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Modele bütün değişkenler bir arada eklendiğinde erkeklerin evlilik uyum puanındaki değişimin %37,8'ini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı görülmüştür ($F(4,127)=19,281$; $p<0,001$) (Tablo 13).

Tablo 13. Erkeklerin evlilik uyumunun yordamasına ait regresyon analizi tablosu.

Yordavıcı	B	SH _B	β	T	p
Sabit (Constant)	18,281	4,724	–	3,870	0,000
TAÖ-1	-0,269	0,097	-0,229	-2,768	0,006
TAÖ-3	0,303	0,113	0,222	2,688	0,008
SBTÖ Kendine güvenli	2,859	1,102	0,207	2,595	0,011
Eşin EUÖ puanı	0,413	0,063	0,472	6,598	0,000

R = 0,615
R² = **0,378**
F(4,127) = 19,281; p<0,001

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, TAÖ-1= Duyguları tanımada güçlük, TAÖ-3= Dışa-dönük düşünme, SBTÖ= Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, EUÖ= Evlilikte uyum ölçeği

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmadaki önemli bulgulardan biri, EUÖ puanlarının erkeklerde kadınlardan anlamlı derecede yüksek olmasıdır.

Alan yazın incelendiğinde, bazı araştırmacılar cinsiyetin evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Güven, 2005, s. 58; Polat, 2006, s. 80; Çınar, 2008, s. 67; Fidanoğlu, 2007, s. 108). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin evlilik uyum puanları kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur (Fowers, 1991, p. 219; Güngör, 2007, s. 114; Gökmen, 2001, s. iii; Çakır, 2008, s. 56). Bizim çalışmamızın sonucu da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Kadınların evlilik uyumlarının erkeklerinkinden düşük olması kadınların evliliklerde erkeklere göre beklentilerinin daha yüksek olması, kadınlara yüklenen roller ve görevlerin ağırlığı ve çokluğu, kendi evliliklerini diğer çiftlerin evlilikleriyle kıyaslamaları ya da diğerleriyle evlilikleri hakkında konuşmaları olabilir (Güngör 2007, s. 115; Aktürk, 2006, s. 71; Çakır, 2008, s. 66).

Diğer bir bulgu da bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin EUÖ puanları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmasıdır.

Literatürde uyumlu evlilikler çatışmadan uzak, eşlerin önemli konular üzerinde anlaşmaları, aynı boş zaman aktivitelerinden hoşlandıkları ve bunlara beraber katıldıkları ve birbirlerine duygusal yakınlık gösterdikleri evlilikler olarak tanımlanmaktadır (Spanier, 1972, p. 483). Buna göre, eşlerin hem duygusal anlamda hem de davranışsal anlamda birbirlerine benzedikleri için birbirlerinin uyumlarını arttırıyor olabileceği sonucuna ulaşılabilir. Farklı bir bakış açısıyla uyumlu evliliklerin eşlerin birbirlerine yönelik benzer olduklarına ilişkin algıları (Sporakowski and Hughston, 1978, p. 326) ile hareket edildiğinde, evliliğinde uyumlu olan kişinin eşinin

de uyumlu olduğunu düşünmesi olağandır. Bunun tam tersi de doğru olacaktır. Bu da iki eşin birden uyumunu arttıran ya da azaltan bir faktör olabilir. Yani karşılıklı bir sebep sonuç ilişkisinden söz edilebilir.

Bireylerin EUÖ puanı ile çocuk sayısı değişkeni arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireyler kadınlar ve erkekler olarak ayrı ayrı incelendiğinde bu negatif ilişki erkek grupta görülmüş, kadın grupta görülmemiştir. Erkekler açısından uyumlu ve uyumsuz olmak üzere EUÖ puanına göre iki gruba ayrılıp ölçeklerden aldıkları puanlar ve demografik değişkenler açısından karşılaştırma yapıldığında uyumsuz erkeklerde çocuk sayısının uyumlu erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Çocuk sayısı konusu daha önceden de evlilik uyumunu inceleyen araştırmalarca ele alınmış ve ancak bu konuda tutarlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Bazı araştırmacılar çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediğini ileri sürerken (Callan,1984, p. 853; Demiray, 2006, s. 48; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002, s. 39), bazı çalışmalarda ise evlilik uyumu ile çocuk sayısı arasında ilişki bulunamamıştır (Hatipoğlu, 1993, s 77). Bazı çalışmalarda ise bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak çocuk sayısı ile evlilik uyumunun negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pletchaty; Couturier; Cote et al. 1996, p. 657; Tuncay, 2006, s. 76; Fidanoğlu, 2007, s. 114; Batool and Halid, 2012, p. 79; Doğan, 2014, s. 37). Çocuk sayısının fazla oluşunun, evlilikte eşlerin baş başa geçirdikleri zamanı azaltması, beraberinde getirdiği yeni sorumlulukların olması ve ebeveynleri ekonomik açıdan zorlaması gibi nedenlerle evlilik uyumunu azalttığı düşünülebilir (Allendorf, 2013, p. 65; Doğan, 2014, s. 44).

Bu iki değişken arasındaki sebep sonuç ilişkisi tam tersi bir şekilde de olabilir. Yani, evliliklerinin kötüye gittiğini ya da çıkmaza girdiğini düşünen bireylerin çocuk yapmayı çıkış yolu gibi görüp, evliliği kurtarma amaçlı çocuk yapmaları söz konusu olabilir. Çocuk sayısının evlilik uyumunu olumsuz etkileyişinin özellikle erkeklerde söz konusu olması, çocuk doğduktan sonra kadının ilgisinin tamamen çocuğa yönelip erkeğin evlilikle ilgili beklentilerinin karşılanmaması ile ilişkili olabilir.

Bireylerin EUÖ puanları SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile pozitif ilişkili bulunmuştur. SBTÖ çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile EUÖ puanları arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Başaçıkma, problem odaklı ve duygu odaklı başaçıkma olarak ikiye ayrılır. Problem odaklı başaçıkma, kişinin zararlı, tehdit edici ve zorlayıcı çevresel koşullarla ilgili bu koşulların değişebileceğine dair değerlendirmesiyle ilişkilidir. Duygu odaklı başaçıkma ise, bu koşullarda hiçbir şey yapılamayacağına dair bir değerlendirmenin sonucu ortaya çıkar (Folkman and Lazarus, 1980, p. 223). Bu iki boyut aynı zamanda başa çıkma tarzlarının işlevleri olarak da belirtilmektedir (Folkman, 1984, p. 850). Problem odaklı ve duygu odaklı başaçıkma tarzları kendi içlerinde, kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma şeklinde beş boyuta ayrılmıştır (Folkman; Lazarus; Gruen et al. 1986, p. 572). Problem odaklı başa çıkma tarzları, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım, duygu odaklı başa çıkma tarzları ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım olarak ayrılmaktadır. Bireylerin sosyal destekleri arttıkça, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tarzını kullandıkları, sosyal destekleri azaldıkça çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları kullandıkları tespit edilmiştir (Şahin ve Durak, 1995, s. 67). Sosyal desteğe başvurma stratejisi problem odaklı başa çıkma tarzlarından sayılmaktadır (Folkman and Lazarus, 1980, p. 223).

Evlilik ve bireysel başa çıkma stratejilerinin ele alındığı çalışmalarda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Bouchard; Sabourin; Lussier et al. 1998, p. 129; Bouchard and Theriault, 2003, p. 88; Stoneman and Gavidia-Payne, 2006, p. 10; Mahmoodi, 2011, p. 1302; Güngör, 2007, s. 106). Dolayısıyla bu çalışmada bulunan problem odaklı başa çıkma stratejisi kullananların evlilik uyumunun yüksek olması literatürle uyumlu bir bulgudur. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile evlilik uyum puanları arasında negatif korelasyon bulunmuş olması da daha önceden gösterilmiştir (Spangenberg and Theron, 1999, p. 260).

Problem odaklı başa çıkma stratejisi bireylerin tehdit edici ve zorlayıcı çevresel koşulların değişebileceğine dair değerlendirmeleriyle duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise bu koşullarda hiçbir şey yapılamayacağına dair değerlendirmeleriyle ilişkili bulunmuştur (Folkman and Lazarus, 1980, p. 223). Duygu odaklı baş etme, gerçeği inkâr etme, olan biten önemsizmiş gibi davranma ve umut ve iyimserliği sürdürmek için kullanılırken; problem odaklı baş etme, problemi tanımlama, alternatif çözümler üretme, bunların yarar ve zararlarını tartma ve bu doğrultuda hareket etmeye dayalıdır (Lazarus ve Folkman, 1984, 180–203).

Bulgulara dayanarak problem odaklı başa çıkma stratejilerinin uyumlu, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise uyumsuz olduğunun öne sürülmesi yanlış bir çıkarım olacaktır. Başa çıkma stratejilerinin kullanımı karşılaşılan stresöre göre değişmektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri karşılaşılan stresör kontrol edilebilir olduğunda etkiliyken; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin karşılaşılan stresör kontrol edilemez olduğunda daha etkili olduğu belirtilmektedir (Folkman, 1984, p. 850).

Bütün bunlardan yola çıkılarak, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını kullanan bireylerin, problemin çözümüne yönelik somut adımlar atarak, problemleri yarar ve zarar dengesinde ele alıp inceleyerek, durumu ve gerçekleri görmezden gelmeyecek evliliklerinin daha uyumlu olmasını sağladıkları varsayılabilir. Bu durum, problemlerin çözülemez olduğu zamanlarda bireylerin çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanarak evliliklerindeki sorunlarla ve sıkıntıyla ancak bu şekilde baş edebiliyor olmaları şeklinde izah edilebilir.

Kadınlar ve erkeklerin stresle başa çıkma tarzları karşılaştırıldığında, kadınlarda çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları, erkeklerde ise kendine güvenli yaklaşım puanları yüksek bulunmuştur.

Bazı çalışmalarda stresle başa çıkmada aktif başa çıkma tarzlarının kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığı, ancak kadınların duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanımının erkeklerden daha fazla olduğu bildirilmiştir (Pearlin and Schooler, 1978, p. 18; Ptacek and Dodge, 1995, p. 82; Matud, 2004, p. 1408; Ermumcu, 2014, s. 59). Evlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının ele alındığı bir başka çalışmada ise erkeklerin daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları ve evliliklerini daha olumlu nitelendirdikleri belirtilmiştir (Stonemann and Gavidia-Payne, 2006, p. 10). Bu bulgu çalışmamızda da gösterilmiş olan erkeklerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı kullanmalarının fazla olması ve belki de bu nedenle evlilik uyumlarının kadınlara göre daha fazla olduğu fikrini desteklemektedir. Erkeklerin kendine güvenli yaklaşımı kullanıyor olması onların evlilik uyumunu arttıran bir faktör olabileceği gibi, kadınların erkeklere göre daha fazla boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşıma başvurmaları da onların evlilik uyumunu azaltan bir faktör olabilir. Bunlara ek olarak yine iki değişkeni birden etkileyen üçüncü bir faktör (örn; kişilik özellikleri)

bu ilişkiyi açıklıyor olabilir. Stresle baş etmede her bireyin kendine özgü tepkiler verdiği bilinmektedir (Lazarus, 1994, p. 59–63). Kadınlar ve erkeklerin stresle baş ederken farklı tarzları tercih etmeleri karşılaştıkları yaşam olayları ve stresli olayların farklı olmasına da bağlanabilir.

Bu çalışmada uyumsuz kadınların uyumsuz eşlerine göre daha fazla sosyal desteğe başvurma başa çıkma stratejisi kullandıkları sonucu bulunmuştur. Fakat uyumsuz kadınlar ile uyumlu kadınların verilerinin karşılaştırılması sonucunda uyumlu kadınların daha fazla sosyal desteğe başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Uyumsuz erkekler ve uyumlu erkeklerin verileri karşılaştırıldığında ise uyumlu erkeklerin uyumsuz erkeklere göre daha fazla sosyal desteğe başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçta her iki cinsiyette de sosyal desteğe başvurma yaklaşımının kullanımının evlilik uyumu ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer bulgulara literatürde rastlanmamıştır. Bu bulgulara rastlanmamış olmasının sebebi, stresle başa çıkma ve evlilik uyumunu ele alan daha önceki çalışmaların analizlerinde kadın erkek ayrımının yanında uyumlu-uyumsuz kadın ve erkek ayrımı yapılmamış olması olabilir.

Sonuç olarak, kadınlar ve erkekler karşılaştırıldığında sosyal desteğe başvuru yaklaşımlarının arasında fark bulunmamış olması, ancak uyumlu-uyumsuz kadın ve erkekler arasında bu konuda anlamlı bir farka rastlanmış olması evliliğinde uyumsuz olanların etraflarındaki sosyal destekten yeterince yararlanamıyor olmaları ya da sosyal desteklerinin yetersiz olması ile açıklanabilir.

Toronto aleksitimi ölçeği duyguları tanımada güçlük ve aleksitimi ölçeği toplam puanı ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bireylerin EUÖ puanları ile eşlerinin duyguları tanımadaki güçlük puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde aleksitimi ve evlilik uyumunu ele alan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Aleksitimik bireylerin evlilik uyumlarının azalması literatürle uyumlu bir bulgudur (Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231; Epözdemir, 2012, s. 128). Aleksitimi ile romantik ilişkilerdeki memnuniyetin azaldığı da gösterilmiştir (Hesse and Floyd, 2008, p. 808). Daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olarak Toronto aleksitimi ölçeği duyguları tanımada güçlük ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231). Bu konuda farklı tarzda bir bulguya rastlanmamıştır. Çalışmanın bu bulgusu literatür tarafından desteklenmektedir.

Aleksitimik bireylerin sorunların kökenine inmektense yüzeysel nedenleriyle ilgilenmeleri (Yurt, 2006, s. 25), duyguları ile bedensel duyuları arasındaki farkı ayırt etmekte ve ifade etmekte zorlanmaları (Sayar; Güleç; Ak, 2001, s. 130) ve empati kurma konusunda zayıf olmaları (Kauhanen; Kaplan; Julkunen et al. 1993, p. 333) evlilik uyumlarının düşük olmasına neden oluyor olabilir.

Bu çalışmada bulunan, bireylerin duyguları tanımadaki güçlüklerinin eşlerinin EUÖ puanları ile negatif ilişkili olması sonucu da daha önce yapılan bir araştırmada bulunmuş bir sonuçtur (Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231). Goleman'a (2002, s. 82) göre, aleksitimik bireyler kendi duygularının farkında olmadıkları gibi partnerlerinin de ne hissettiğinin farkında değildirler; daha da ötesinde, partnerleri bunu dile getirene ya dailişiksel problemler yaşayana dek çoğu kez bu durumun partnerleri için problem olduğunun farkına bile varamamaktadırlar.

Aleksitimi dış merkezli düşünme puanı erkeklerde kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Literatürde çoğunlukla erkeklerin kadınlardan daha yüksek aleksitimi puanları aldıkları bulgusu mevcuttur (Levant; Hall; Williams et al. 2009, p. 200; Mattila; Salminen; Nummi et al. 2006, p. 633). Ancak erkekler ve kadınlar arasında aleksitimi puanları açısından bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Batıgün ve Büyüksahin, 2008, s. 110; Koçak, 2003, s. 20). Bazı çalışmalar ise kadınların aleksitimi puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Montebarocci; Codispoti; Baldaro 2004, p. 502). Yapılan bir çalışmada, TAÖ dış merkezli düşünme puanlarının kadınlarda erkeklerden daha düşük bulunması, bizim bulgumuzu desteklemektedir (Grynberg; Luminet; Corneille et al. 2010, p. 848).

Baron-Cohen'e (2003) göre erkeklerin ve kadınların beyni biyolojik olarak farklıdır. Erkeklerin kadınlara göre sistematik düşünme yetileri daha fazla gelişmiştir. Ancak kadınlarda erkeklere göre daha gelişmiş bir emosyonel beyine (duygusal beyin) sahiptir. Aleksitimik özelliklerden olan dış merkezli düşünme bireylerin uyum sağlamaya yönelik bir davranışdır (Sifneos; Apfel; Frankel, 1977, p. 48). Bu bilgilerden hareketle, erkeklerin TAÖ dış merkezli düşünme puanının kadınlardan yüksek olması onların biyolojik farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

YDTT puanı kadınlarda erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda YDTT puanları evliliğinde uyumlu kadınlarda uyumlu eşlerinden yüksek bulunmuş, ancak bu fark evliliğinde uyumsuz kadınlar ve uyumsuz eşleri ile ilgili analiz yapıldığında görülmemiştir.

Erkekler ve kadınların duyguların anlaşılması konusunda farklı oldukları bilinmektedir (Barrett; Lane; Sechrest et al. 2000, p. 1031). Yapılan birçok araştırmada kadınların erkeklere oranla duygu tepkisi olarak oluşan yüz ifadelerini, vücut hareketlerini ve ses tonlarındaki değişmeyi okumada -en azından bazı emosyonlar için- daha yetenekli olduğu gösterilmiştir (Hall, 1984, p.141–155; Barrett; Lane; Sechrest et al. 2000, p. 1031). Kadınlar ve erkeklerin farklı oluşlarının onlara bebeklikten itibaren farklı davranılmasından mı yoksa aralarındaki biyolojik farklılıktan mı kaynaklanıyor olduğu konusu tartışmalıdır (Eşel, 2005, s. 138). Anne babaların bebeklik süresince kız çocuklarına erkek çocuklara kıyasla söz öncesi iletişim kurma çabalarını ve duygusal uyarınları daha fazla gösterdikleri şeklindeki bulgu (Greenspan and Shanker, 2004, p. 41–97) kadınların duygu tanımadaki üstünlüklerinin biyolojiden çok ilk yaşlardaki çevresel uyarın farklılıkları ile ilişkili olduğu hipotezini desteklemektedir.

Literatürde evli bireylerde duygu tanıma konusunun araştırılmadığı görülmektedir. Ancak empati ve duygusal zekanın evlilik uyumuyla ilişkili olduğunu bulan çalışmalar mevcuttur (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002, p. 39; Batool and Halid, 2012, p. 79). Bireylerin empatik eğilimleri ve duygusal zekâlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini inceleyen çalışmalarda kadınların lehine fark bulan çalışmalar mevcuttur (Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 21; Ceyhan, 1994, s. v, Ermumcu, 2014, s. 49). Duygusal zeka ve empatik eğilimin cinsiyete göre farklılaşmadığını (Kışlak ve Çabukça, 2002, s. 38), erkeklerin lehine sözsüz empati boyutunda farklılık olduğunu (Ornum; Foley; Burns et al. 1981, p. 799) destekleyen çalışmalar da mevcuttur.

Duyguları tanımak, insanlarla empati kurulabilmesinin temel basamaklarından biridir. Rogers, empati yapabilmenin çeşitli adımları olduğunu bunlardan birinin de karşıdaki kişinin duygularının anlaşılması olduğunu vurgulamıştır (Rogers, 1983, p. 121). Duygularla ilgili olduğu bilinen bir diğer kavram ise duygusal zekâdır. Duygusal zekâ kavramı, kişinin kendi duygusu ve karşıdaki bireyin duygularının farkında olup bunları ayırt edebilmesi ve davranış ve düşüncelerinde bu bilgiyi kullanabilmesi olarak

tanımlanmıştır (Goleman, 2011, s. 29–61). Bu çalışmada yüzden duygu tanıma testinde kadınların erkeklere göre daha başarılı olması, empati ve duygusal zeka konusunda yapılan araştırmalarda da daha iyi olmaları ile desteklenir niteliktedir.

Kadınlarda yüzden duygu tanımanın erkeklere göre daha iyi bulunmuş olması, ancak evlilik uyumu skorları açısından bakıldığında erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlara göre daha yüksek oluşu duyguları tanımanın evlilik uyumu ile ilişkisinin olmadığı şeklinde anlaşılmamalıdır. Araştırmanın bu kısmında beklenen sonuç duyguları daha iyi tanıyanların evliliklerinde daha uyumlu olmalarıdır. Ancak, kadın ve erkekler arasındaki bu farklılık sadece uyumlu kadın ve erkekler arasında bulunduğundan, bizim tahminimizi doğrular nitelikte duyguları daha iyi tanıyanların evlilik uyumları da yüksek bulunmuştur.

Kadınların evlilik uyumları, evlenmeden önceki görüşme süresi, TAÖ duyguları tanımada güçlük puanı, SBTÖ çaresiz yaklaşım puanı, SBTÖ sosyal desteğe başvurma puanı ve eşin EUÖ puanı değişkenleri tarafından anlamlı derecede yordanmaktadır. Erkeklerin evlilik uyumları, SBTÖ kendine güvenli yaklaşım puanı, TAÖ duyguları tanımada güçlük puanı, TAÖ dışa dönük düşünme puanı ve eşin evlilik uyum puanı değişkenleri tarafından anlamlı derece yordanmaktadır.

Hem kadınların hem de erkeklerin evlilik uyumlarını ortak etkileyen değişkenler eşin EUÖ puanı ve TAÖ duyguları tanımada güçlük puanlarıdır.

İmamoğlu ve Yasak (1997, s. 230) yaptıkları çalışmada hem erkekler hem de kadınların evlilik uyumuna etki eden faktörlerden biri olarak eşin evlilik uyum düzeyini bulmuşlardır. Eşlerin önemli konular üzerinde anlaştıkları, aynı boş zaman aktivitelerinden hoşlandıkları ve bu aktivitelere birlikte katıldıkları ve birbirlerine duygusal yakınlık gösterdikleri evlilikler, uyumlu evlilikler olarak tanımlanmıştır (Spainer, 1972, p. 483). Çalışmamızda bireylerin EUÖ puanları, eşlerinin EUÖ puanları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Eşin EUÖ puanı hem kadınlar hem de erkekler için EUÖ puanlarını pozitif yönde yordamaktadır. Bu durum iki eş açısından hem birbirlerini etkileme hem de etkilenme bakımından önemlidir. Bu durumun tam tersinin de doğru olması uyumsuz evliliklerde de eşlerin birbirinin uyumunu düşürüyor olmasını doğrular niteliktedir.

TAÖ duyguları tanımada güçlük puanları hem kadınlar hem de erkekler açısından evlilik uyumunu negatif etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani duyguları tanımada güçlük arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Bu bulgu daha önce yapılan çalışmaları destekler nitelikte bir bulgudur (Sağlam, 2016, s. iv; Cordova; Gee; Warren, 2005, p. 231). Cordova ve arkadaşlarına göre duyguların ifade edilmesi becerisi evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde temel faktördür. Çünkü duygular hakkında konuşma diğer bireylerle bir tür ilişki kurma şeklidir ve bireylerin sosyalleşme sürecine göre belirlenmektedir (Lindsey; Lewis-MacKinnon; Campbell et al. 2002, p. 473). Duyguların tanınmasında yaşanan güçlüğü evlilik uyumuna etkisi bu konuda güçlük yaşayan bireylerin evliliklerinde de sıkıntı yaşadıklarını ve uyumsuz olduklarını desteklemektedir.

Kadınların EUÖ puanlarının yordanmasında evlenmeden önceki tanışma süresi pozitif yönde etkiye sahiptir. Yani kadınlar için evlenmeden önceki görüşme süresi ne kadar fazla ise evlilik uyumu da o kadar artacaktır. Daha önceden yapılan çalışmalarca da bu bulgu desteklenmiştir (Locke, 1946, p. 191; Demir ve Fıfıloğlu, 1999, p. 238; Fidanoğlu, 2007, s. 118). Bireylerin evlenmeden önceki görüşme süreleri uzadıkça kişiler, evlenecekleri eşleri ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olurlar ve birbirlerini daha iyi tanırlar. Bu da evlilikte bilmedikleri bir durumla karşılaşma ihtimalini azaltan bir faktör olarak kişilerin evlilikte yaşayacağı sıkıntı ve stresi azaltabilir.

Kadınları evliliğinde uyumlu ve uyumsuz kadınlar olarak ele aldığımızda, evliliğinde uyumlu kadınların evlenmeden önceki görüşme süreleri uyumsuz kadınlara göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur. Bu bulgu, eşlerin evlenmeden önceki birbirlerini tanıma sürelerinin yetersiz oluşunun özellikle kadınlar açısından evliliklerinde uyumsuzluğa sebep olabilecek bir faktör olduğunu desteklemektedir.

Evlenmeden önceki görüşme süresi ile evlilikte uyum ölçeği puanları arasındaki olumlu ilişki bu iki değişkenin dışındaki üçüncü bir faktörün bu iki parametreyi olumlu etkilemesinin neticesi de olabilir. Örnek vermek gerekirse kişinin sahip olduğu bazı kişilik özellikleri hem kişinin seçici ve ihtiyatlı davranmasına neden olarak evlenmeden önceki görüşme süresini uzatmasına neden oluyor, hem de bir şekilde evlilik uyumunu da olumlu etkileyen bir faktör oluyor olabilir. Ya da kişinin içinden geldiği kültürel çevre ve ailesinin değer yargısı ve normlarının, hem evlenmeden önceki görüşme

süresini kısıtlayıcı/baskılayıcı nitelikte olması, hem de aynı kültürel yapının değişik nedenlerle evlilik uyumunu azaltıcı etki göstermesi (örn, anne babaların evlilerin hayatına fazla müdahale etmeleri, birlikte kalma eğilimi göstermeleri vs.) durumu da bir başka örnek olabilir (Fidanoğlu, 2007, s. 118).

Kadınların EUÖ puanlarını SBTÖ çaresiz yaklaşım puanları negatif yönde, SBTÖ sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanları pozitif yönde yordamaktadır. Kadınlar stresle baş ederken çaresiz yaklaşımı kullanıyorlarsa evlilik uyumu azalmakta, sosyal desteğe başvurma yaklaşımını kullanıyorlarsa evlilik uyumları artmaktadır. Bu bulgu araştırmamızın, kadınların EUÖ puanları ile SBTÖ çaresiz yaklaşım, SBTÖ sosyal desteğe başvurma puanları arasında ilişki olduğu bulgusuyla uyumludur.

Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bireylerin başkalarından fikir almak ve yanlış kararlar vermemek için kullandıkları bir tarz olabilir. Ya da bu bireyler zaten sosyal desteğe başvuru yaklaşımını daha fazla kullandıkları için evlilik uyumları daha iyi olabilir. SBTÖ sosyal desteğe başvuru yaklaşımına ve evlilik uyumuna etki eden üçüncü bir faktörün bu ilişkiyi olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Örneğin, bireyin kişilik özelliği olarak daha dışa dönük ve daha iyi iletişim kuran sosyal biri olması hem sosyal ilişkilerinin ve desteğinin fazla olmasına hem de evlilik uyumunun daha iyi olmasına katkı sağlıyor olabilir.

SBTÖ çaresiz yaklaşım puanları, kadınların EUÖ puanlarındaki değişimi negatif yönde yordamaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda kadınların duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini (boyun eğici, çaresiz) erkeklerden daha fazla kullandıkları gösterilmiştir (Pearlin and Schooler, 1978, p. 18; Ptacek and Dodge, 1995, p. 82; Matud, 2004, p. 1408; Ermumcu, 2014, s. 59). Şahin ve Durak (1995, s. 63- 70), çalışmasında, çaresiz yaklaşım kullanımını, psikolojik sorunlar, strese yatkınlık, aile ilişkileri ile ilgili sorunlar, maddi sorunlar vs. ile pozitif, yaşam doyumu, genel iyimserlik, gelecekte umut ile negatif ilişkili bulmuşlardır. Çaresiz yaklaşım kullanımının evlilik uyumu arttıkça azaldığı gösterilmiştir (Taşköprü, 2013, s. 77). Bulgular ışığında, kadınlar stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı kullandıkları için evlilik uyumları azalıyor olabilir ya da evliliklerindeki uyumsuzluklar ve sorunlarla başa çıkamayacaklarını ve durumu değiştiremeyeceklerini düşündüklerinden çaresiz yaklaşımı kullanıyor olabilirler.

Kendine güvenli yaklaşım puanları erkeklerde evlilik uyumuna olumlu yönde etki eden faktörlerdendir. Bu bulgu çalışmamızın, erkeklerin EUÖ puanları ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım puanları arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuyla uyumludur. Bir çalışmada erkeklerin daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları belirtilmiştir (Stonemann and Gavidia-Payne, 2006, p. 10). Bouchard ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada ise problem odaklı başa çıkmanın kullanımının evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Bouchard; Sabourin; Lussier et al. 1998, p. 129). Araştırmamızın bu bulgusu daha önceki yapılan araştırmalarca destekleniyor gibi görünmekle birlikte birebir aynı sonucu bulan çalışmalar bildiğimiz kadarıyla mevcut değildir.

TAÖ dışı dönük düşünme puanları erkeklerin EUÖ puanlarını pozitif yönde yordamaktadır. Bu çalışmada kadın ve erkeklerin ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkeklerin TAÖ dışı dönük düşünme puanları kadınlardan anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre sistematik düşünme yetileri daha fazla gelişmiştir (Baron-Cohen, 2003, p. 1–14). Erkeklerin biyolojik olarak kadınlardan farklı olmaları, onların hem daha dış odaklı düşünmelerine hem de daha aleksitimik olmalarına sebep olabilir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda evlilik uyumu; stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile pozitif ilişkili; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif ilişkili bulunmuştur. Aleksitimi ölçeği duyguları tanımada güçlük ve aleksitimi toplam puanları ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur Erkeklerin evlilik uyumlarıyla çocuk sayısı arasında negatif ilişki, kadınların evlilik uyumlarıyla evlenmeden önceki görüşme süresi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Evlenmeden önceki görüşme süresi, TAÖ duyguları tanımada güçlük puanı, SBTÖ çaresiz yaklaşım puanı ve sosyal desteğe başvurma puanı ve eşin EUÖ puanı değişkenlerinin bir arada kadınların evlilik uyum puanlarını; SBTÖ kendine güvenli yaklaşım puanı, TAÖ duyguları tanımada güçlük puanı, TAÖ dışa dönük düşünme puanı ve eşin EUÖ puanı değişkenlerinin bir arada erkeklerin evlilik uyum puanını yordadığı görülmüştür.

Araştırmanın daha geniş bir örnekleme ve daha farklı bölgelerde yaşayan evlilerle yapılması araştırmanın bulgularının sınanması açısından önemlidir. Araştırmanın örnekleme ulaşılabilirliğin güç oluşu sebebiyle Kayseri ve civarında yaşayan çiftlerle sınırlı tutulmuştur. Araştırmanın sonuçlarının genellenmesi açısından çalışmamızın bir sınırlılığıdır.

Çalışmamızın başka bir kısıtlılığı da, araştırmaya katılanların aylık gelirlerinin aile geliri olarak değerlendirilip, kadın ve erkekler için ayrı ayrı araştırılmamış olmasıdır. Ayrıca araştırmamızın sonuçlarının Türkiye toplumuna genellenebilmesi için daha farklı gelir ve eğitim düzeyi olan bireyler ve ailelerle çalışılması önerilebilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı da sadece tek evlilik yapmış kişilerin verilerinin kullanılmasıdır. Daha fazla sayıda evlilik yapmış kişilere ulaşılamaması da bu araştırma açısından bir sınırlılıktır.

Araştırmamızın konusu evli çiftlerle çalışılması bakımından Türkiye’de araştırılan konulardandır. Bu çalışmanın sonuçlarının evli çiftlerle çalışan araştırmacılar tarafından yeni araştırmalarca sınanması araştırmanın bulgularının doğrulanması açısından önemlidir.

Stresle başa çıkma tarzları açısından evli bireylerin stresle başa çıkma yöntemleri terapileri ve eğitimlerine katılmaları stresle ve sorunlarla başa çıkmaları adına destekleyici olabilir. Aile danışmanları açısından bu bulguların stresle başa çıkma tarzlarından duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireylere farklı yaklaşımların öğretilmesi evlilikte yaşanan sorunlarla daha etkili başa çıkmaları adına önemlidir.

Aleksitiminin hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik uyumuna etkileyen bir faktör olması bu konunun ailelerle çalışan yetkin kişilerce ele alınması gerekliliğini doğurmaktadır. Aleksitimik özelliklerin giderilmesinde bilişsel, davranışçı ve yol gösterici grup terapilerinin kullanımının bu konuda etkili olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak araştırmaya konu edilen bireysel, psikolojik ve kognitif faktörlerin farklılıklarının hem yeni araştırmalarda hem de pratikte anlaşılmasının evliliklerin daha uyumlu olabilmesi ve sürdürülebilmesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aktürk, Esra Bir, *Yeniden evlenen Türk ailelerde evlilik doyumu: Medeni duruma göre karşılaştırma, üvey çocukların etkisi ve yordayan faktörler*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006 (Yüksek Lisans Tezi).
- Allendorf, Keera, “Determinants of Marital Quality in an Arranged Marriage Society”, *Social Science Research*, Vol. 42, No.1, January 2013, p. 59–70.
- Bagby, R.M., J.D.A. Parker and G. J. Taylor, “The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation of The Factor Structure”, *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 38, No 1, 1994, p. 23–32.
- Baron-Cohen, Simon, *The Essential Difference: Men, Women And The Extreme Male Brain*, Penguin Books, London 2003.
- Barrett. L. F., R. D. Lane, L. Sechrest and G. E. Schwartz, “Sex Differences in Emotional Awareness” *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 26, Issue 9, November 2000, p. 1027–1035.
- Batıgün, A. Durak ve Ayda Büyüksahin “Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, Kasım 2008, s. 105–114.
- Batool, Syeda S. and Ruhi Khalid, “Emotional Intelligence: A Predictor of Marital Quality in Pakistani Couples”, *Pakistan Journal of Psychological Research*, Vol. 27, Issue 1, July 2012, p. 65–88.
- Batty, Magali and Margot J. Taylor, “Early Processing of The Six Basic Facial Emotional Expressions”, *Cognitive Brain Research*, Vol. 17, May 2003, p. 613–620.
- Bélanger, C., S. Sabourin and G. El-Baalbaki, “Behavioral Correlates of Coping Strategies in Close Relationships”, *Europe's Journal of Psychology*, Vol. 8, Issue 3, August 2012, p. 449–460.
- Berkman, Lisa F. and Thomas A. Glass, *Social Integration, Social Networks, Social Support and Health*. Lisa. F. Berkman and Ichiro Kawachi (Ed.), *Social Epidemiology* içinde(ss. 137–174). Oxford University Press, New York 2000.

- Blanchflower, G. David and Andrew J. Oswald, "Well-being Over Time in Britain and The USA", *Journal of Public Economics*, Vol. 88, 2004, 1359–1386.
- Bodenmann, Guy and Shachi D. Shantinath, "The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping", *Family Relations*, Vol. 53, October 2004, p. 477–484.
- Bouchard, G., S. Sabourin, Y. Lussier, J. Wright and C. Richer, "Predictive Validity of Coping Strategies on Marital Satisfaction: Cross-sectional and Longitudinal Evidence", *Journal of Family Psychology*, Vol. 12, Issue 1, March 1998, p. 112–132.
- Bouchard, Geneviève and Vicky J. Theriault, "Defense Mechanisms and Coping Strategies in Conjugal Relationships: An Integration", *International Journal of Psychology*, Vol. 38, Issue 2, April 2003, p. 79–90
- Bowman, Marilyn L. "Coping Efforts and Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping and Its Correlates", *Journal of Marriage and the Family*, Vol. 52, Issue 2, May 1990, p. 463–474.
- Burgess, Ernest W. and Leonard S. Cottrell, *Predicting Success or Failure in Marriage*, 23rd Ed., Prentice-Hall Inc., Oxford, 1939.
- Büyükşahin, Ayda, *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006 (Doktora Tezi).
- Callan, Victor J. "Childlessness and Marital Adjustment", *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, Vol. 5, Issue 4, December 1984, p. 210–214.
- Candansayar, S., B. Coşar, Z. Arıkan, N. Oral, N. Koçal ve E. Işık, "Genç Erişkin Sağlıklı Gönüllülerde Aleksitimi Prevalansı", *XXIX. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, Bursa, 29 Eylül–4 Ekim 1993, s. 120.
- Carver, C. S., M. F. Scheier and J. K. Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 1989, p. 267–283.

- Ceyhan, Aykut Aydoğan, *Anababaların Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1994 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Clark, E. Andrew and Andrew J. Oswald, “Unhappiness and Unemployment”, *Economic Journal*, Vol. 104, No. 424, May 1994, p. 648–659.
- Cordova, J. V., C. B. Gee and L. Z. Warren, “Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as A Moderator of The Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 24, 2005, p. 218–235.
- Çağ, Pınar ve İbrahim Yıldırım, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 4, Sayı 39, Ekim 2013, s. 13–23.
- Çakır, Seda, (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008 (Yüksek Lisans Tezi).
- Çelik, Metehan, *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2006 (Doktora Tezi).
- Çınar, Lütfiye, *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Darwin, Charles, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, John Murray, London 1872, 1st Edition.
- Davidson, Bernard, “A Test of Equity Theory for Marital Adjustment”, *Social Psychology Quarterly*, Vol. 47, No 1, March 1984, p. 36–42.
- Demir Ayhan ve Hürol Fışiloğlu, “Loneliness and Marital Adjustment of Turkish Couples”, *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, Vol. 133, No 2, March 1999, p. 230–240.
- Demiray, Özlem, *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır 2006 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Doğan, Ezgi, *Women's General Marital Adjustment and Relationship Style For Marital Adjustment in Relation to Dyadic Trust and Depression*, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2014 (Yüksek Lisans Tezi).
- Eisenberg, Nancy and Randy, Lennon, "Sex Differences in Empathy and Related Capacities", *Psychological Bulletin*, Vol. 94, July 1983 100–131.
- Ekman, Paul and Wallace V. Friesen, *Unmasking The Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*, Malor Books, New Jersey 1975.
- Epözdemir, Hejan, "The Effect of Alexithymic Characteristics of Married Couples on Their Marital Adjustment", *Journal of Family Psychotherapy*, Vol. 23, January 2012, 116–130.
- Erbek, E., E. Beştepe, H. Akar, N. Eradamlar ve R. L. Alpkan, "Evlilik Uyumu", *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Cilt 18, Sayı 1, 2005, p. 39–47.
- Erdoğan, Serap, *Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara 2007 (Yüksek Lisans Tezi).
- Erickson, Kristine and Jay Schulkin, "Facial Expression of Emotion: A Cognitive Neuroscience Perspective", *Brain and Cognition*, Vol. 52, 2003, p. 52–60.
- Ermumcu, Ece, *Evlü Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014 (Yüksek Lisans Tezi).
- Erol, A., E. Ünal, D. Gülpek ve L. Mete, "Yüzde Dışavuran Duyguların Tanınması ve Ayırt Edilmesi Testlerinin Türk Toplumunda Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2009, s. 116-123.
- Eşel, Ertuğrul, "Kadın ve Erkek Beyninin Farklılıkları", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt 15, Sayı 3, Eylül 2005, s. 138–152.
- Fidanoğlu, Oya, *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyo Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*, Marmara

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2007 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Fleeson, William, The Quality of American Life at The End of The Century, Brim, O. G., C. D. Ryff and R. C. Kessler (Eds.) *How Healthy Are We? A National Study of Well being at Midlife* içinde (pp. 252–269), University of Chicago Press, Chicago 2004.

Folkman, S, R. S. Lazarus, R. J. Gruen and A. Delongis, “Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No 3, April 1986, p. 571–579.

Folkman, Susan and Richard S. Lazarus, “An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample”, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 21, No 3, September 1980, p. 219–39.

Folkman, Susan and Richard S. Lazarus, “If It Changes It Must Be A Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of A College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, Issue 1, January 1985, p. 150–170.

Folkman, Susan, “Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, Issue 4, April 1984, p. 839–852.

Fowers, J. Blaine, “His and Her Marriage: A Multivariate Study of Gender and Marital Satisfaction”, *Sex Roles*, Vol. 24, Issue 3, February 1991, p. 209–221.

Freyberger, Hellmuth, “Supportive Psychotherapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 28, No. 1–4, 1977 p. 337–342.

Frijda, H. Nico, Emotion Require Cognitions, Even If Simple One, Ekman Paul and Richard J. Davidson (Ed.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* içinde (pp. 197–203), Oxford University Press, New York 1994.

Gençöz, F., T. Gençöz ve Ö. Bozo, “Hierarchical Dimensions of Coping Styles: A Study Conducted with Turkish University Students”, *Social Behavior and Personality*, Vol. 34, No. 5, January 2006, p. 525–534.

- Gery, I., R. Miljkovitch, S. Berthoz and R. Soussignan, "Empathy and Recognition of Facial Expressions of Emotion in Sex Offenders, Non-Sex Offenders and Normal Controls", *Psychiatry Research*, Vol. 165, Issue 3, February 2009, p. 252–262.
- Gil, F. P., M. Weigl, T. Wessels, D. Irnich, E. Baumüller and A. Winkelmann, "Parental Bonding and Alexithymia in Adults with Fibromyalgia", *Psychosomatics*, Vol. 49, Issue 2, March 2008, p. 115–122.
- Glenn, D. Norval, "Quantitative Research on Marital Quality in The 1980s: A Critical Review", *Journal of Marriage and The Family*, Vol. 52, No. 4, November 1990 p. 818–831.
- Goleman, Daniel, *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir?* (Çev. Banu Seçkin Yüksel) 35. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul 2012.
- Goleman, Daniel, *İş Başında Duygusal Zekâ*. (Çev. Handan Balkara) 9. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul 2011.
- Gottman, M. John and Lowell J. Krokoff, "Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 57, No 1, March 1989, p. 47–52.
- Gottman, M. John, "The Roles of Conflict Engagement, Escalation and Avoidance in Marital Interaction: A Longitudinal View of Five Types of Couples", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 61, No. 1, February 1993, p. 6–15.
- Gökmen, Arda, (2001). *Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2001 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Greenspan, I. Stanley and Stuart G. Shanker, *The First Idea: How Symbols, Language and Intelligence Evolved From Our Primate Ancestors to Modern Humans*, Da Capo Press, Cambridge, 2004.
- Grynberg, D., O. Luminet, O. Corneille, J. Grezes and S. Berthoz, "Alexithymia in The Interpersonal Domain: A General Deficit of Empathy?", *Personality and Individual Differences*, Vol. 49, August 2010, p. 845- 850.

- Güleç, H., S. Köse, G. M. Yazıcı, S. Çitak, C. Evren, J. Borckardt and K. Sayar, “Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenirliğinin İncelenmesi”, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt 19, Sayı 3, 2009 p. 213-219.
- Güleç, Hüseyin and Aynil Yenel, “Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt 13, Aralık 2010, p. 108–112.
- Güngör, Hüdayar Cihan, *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2007 (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Gürkan, Sema Bengi, “Aleksitimi”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 14, 1996, s. 99–103.
- Güven, Nurdan, *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005 (Yüksek Lisans Tezi).
- Hall, A. Judith, *Nonverbal sex differences: Communication accuracy and expressive style*, The Johns Hopkins University Press, Baltimore 1984.
- Hatipoğlu, Zeynep, *The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husband and Wives*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1993 (Yüksek Lisans Tezi).
- Hesse, Colin and Kory Floyd, “Affection Mediates The Impact of Alexithymia on Relationships”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 50, Issue 4, April 2011, p. 451–456.
- Hesse, Colin and Kory Floyd, “Affectionate Experience Mediates The Effects of Alexithymia on Mental Health and Interpersonal Relationships” *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 25, Issue 5, October 2008, p. 793–810.
- Humphrey, P. T., L. M. Wood and J. D. A. Parker, “Alexithymia and Satisfaction in Intimate Relationships”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 46, Issue 1, January 2009, p. 43–47.

- Hunt, A. Richard, "The Effect of Item Weighting on The Locke-Wallace Marital Adjustment Scale", *Journal of Marriage and the Family*, Vol.40, No. 2, May 1978, p. 249–256.
- Izard, E. Carroll, *The Face of Emotion*, Appleton-Century Crofts, New York, (1971).
- İmamoğlu, E. Olcay ve Yeşim Yasak, "Dimensions of Marital Relationships as Perceived by Turkish Husbands and Wives", *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, Vol. 123, Issue 2, 1997, p. 211–232.
- Johnson, R. D., T. O. Amazola and A. Booth, "Stability and Developmental Change in Marital Quality: A Three Wave Panel Analysis", *Journal of Marriage and The Family*, Vol. 54, No. 3, August 1992, p. 582–594.
- Johnstone, Margaret, *Stress in Teaching. An Overview of Research*, 4. Edition. The Scottish Council for Research in Education, Edinburgh 1989.
- Karayağız, Şabanve Mustafa Baştürk, "Alexithymia Levels in Patients with Unipolar and Bipolar Depression and The Effect of Alexithymia on Both Severity of Depression Symptoms and Quality of Life", *Anatolian Journal of Psychiatry*, Vol. 17, No. 5, 2016, p. 362-368.
- Kauhanen, J., G. A. Kaplan, J. Julkunen, T. W. Wilson and J. T. Salonen, "Social Factors in Alexithymia", *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 34, Issue 5, September 1993, p. 330–335.
- Kelly, E. Lowell and James J. Conley, "Personality and Compatibility: A Prospective Analysis of Marital Stability and Marital Satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52, No. 1, January 1987, p. 27–40.
- Kiecolt-Glaser, K. Janice and Tamara L. Newton, "Marriage and Health: His and Hers". *Psychological Bulletin*, Vol. 127, Issue 4, July 2001, p. 472–503.
- Kirkpatrick, Clifford, "Factors in Marital Adjustment", *American Journal of Sociology*, Vol. 43, Issue 2, September 1937, p. 270–283.
- Koçak, Recep, "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 19, 2003, s. 15–24.

- Kojima, M., Y. Senda, T. Nagaya, S. Tokudome and T. A. Furukawa, “Alexithymia, Depression and Social Support Among Japanese Workers”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 72, No 6, November 2003, p. 307–14.
- Kokkonen, P., J. T. Karvonen, J. Veijola, K. Laksy, J. Jokelainen, M. Jarvelin and M. Joukamaa, “Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in A Population Sample of Young Adults”, *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 42, Issue 6, November 2001, p. 471–476.
- Kowalski, M. Robin and Drew Westen, *Psychology*. 4th ed. John&Wiley Sons Inc, USA 2005.
- Larson, H. Jeffry and Thomas B. Holman, “Premarital Predictors of Marital Quality and Stability”, *Family Relations*, Vol. 43, No 2, April 1994, p. 228–237.
- Lazarus, S. Richard and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, New York 1984.
- Lazarus, S. Richard, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York 1991.
- Lazarus, S. Richard, Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız, Nesrin H. Şahin (Ed.) *Stresle Başa çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım* içinde (ss. 59–63) Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara 1994.
- Levant, F. R., R. J. Hall, C. M. Williams and N. T. Hasan, “Gender Differences in Alexithymia”, *Psychology of Men and Masculinity*, Vol. 10, No. 3, July 2009, p. 190–203.
- Lindsey, W. E., C. Lewis-MacKinnon, J. Campbell, J. M. Frabutt, and M. E. Lamb, “Marital Conflict and Boys Peer Relationships: The Mediating Role of Mother-Son Emotional Reciprocity”, *Journal of Family Psychology*, Vol. 16, No. 4, April 2002, p. 466–477.
- Locke J. Harvey and Karl M. Wallace, “Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity”, *Marriage and Family Living*, Vol. 21, No. 3, August 1959, p. 251–255.

- Locke, J. Harvey, "Predicting Marital Adjustment by Comparing A Divorced and Happily Married Group", *American Sociological Review*, Vol. 12, No. 2, April 1946, p. 187–191.
- Mahmoodi, Fatemeh, "The Relationship Between The Coping Styles with Stress and Marital Satisfaction and Their Comparison Among Female Student and Normal Population of Women In Tehran", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, 2011, p. 1301–1302.
- Marsh, A. Abigail, M. N. Kozak and N. Ambady, "Accurate Identification of Fear Facial Expressions Predicts Prosocial Behavior", *Emotion*, Vol. 7, No. 2, May 2007, p. 239–251.
- Mattila, K. Aino, J. K. Salminen, T. Nummi, and M. Joukamaa, "Age is Strongly Associated with Alexithymia in The General Population", *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 61, Issue 5, November 2006, p. 629–635.
- Matud, M. Pilar, "Gender Differences in Stress and Coping Styles", *Personality and Individual Differences*, Vol. 37, No. 7, November 2004, 1401–1415.
- McClulloch, E. M., E. L. Worthington and K. C. Rachal, "Interpersonal Forgiving in Close Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 73, No. 2, March 1997, p. 321–336.
- Montebarocci, O., M. Codispoti, B. Baldaro and N. Rossi, "Adult Attachment Style and Alexithymia", *Personality and Individual Differences*, Vol. 36, No. 3, February 2004, p. 499–507.
- Moriguchi, Y., J. Decety, T. Ohnishi, M. Maeda, T. Mori, K. Nemoto, H. Matsuda and G. Komaki, "Empathy and Judging Other's Pain: An FMRI Study of Alexithymia". *Cerebral Cortex*, Vol. 17, Issue 9, September 2007, p. 2223–2234.
- Mueller, Jochen and Markus Buehner, "Two Facets of Non-Expression of Emotions: Relationship Between Dimensions of Alexithymia and The Repressive Coping Style", *Personality and Individual Differences*, Vol. 41, November 2006, p. 1337–1347.

- Müller, J., M. Bühner, M. Ziegler and L. Şahin, “Are Alexithymia, Ambivalence Over Emotional Expression, and Social Insecurity Overlapping Constructs?”, *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 64, Issue 3, March 2008, p. 319–325.
- Nelson A. Charles and Kim G. Dolgin, “The Generalized Discrimination of Facial Expressions by Seven-Month-Old Infants”, *Child Development*, Vol. 56, No. 1, February, 1985, p. 58–61.
- Nezlek, B. J., D. S. Richardson, L. R. Green and E. C. Schatten-Jones, “Psychological Well-Being and Day-To-Day Social Interaction Among Older Adults”, *Personal Relationships*, Vol. 9, Issue 1, March 2002, p. 57–71.
- Oatley, Keith and Jennifer M. Jenkins, *Understanding Emotions*, Wiley Inc., Cambridge 1996.
- Oatley, Keith and, N. Philip Johnson-Laird, “Towards A Cognitive Theory of Emotions”, *Cognition and Emotion*, Vol. 1, No 1, June 1987, p. 29–50.
- Oktay, Burcu, *Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2010 (Yüksek Lisans Tezi).
- Ornum, V. W., J. M. Foley, P. R. Burns, A. S. DeWolfe and E. C. Kennedy, “Empathy, Altruism and Self Interest in College Students”, *Adolescence*, Vol. 16, No. 64, Winter 1981, p. 799.
- Özüğurlu, Kurban, *Evlilik Raporu*, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul 1985.
- Papp M. Lauren and Nicole L. Witt, “Romantic Partners’ Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning”, *Journal of Family Psychology*, Vol. 24, No. 5, October 2010, p. 551–559.
- Parrott, W. Gerrod, *Emotions in Social Psychology: Volume Overview*. W. Gerrod. Parrott (Ed.), *Emotions in Social Psychology: Essential Readings* içinde (pp. 1–20), Psychology Press, Philadelphia 2001.
- Pearlin, I. Leonard and Carmi Schooler, (1978) “The Structure of Coping”, *Journal of Health and Social Behaviour*, Vol. 19, No. 1, March 1978, p. 2–21.
- Planalp, Sally, *Communicating Emotion: Social, Moral, and Cultural Processes*, Cambridge University Press, Cambridge 1999.

- Pletchaty, M., S. Couturier, M. Cote and M. A. Roy, "Dimensional Analysis of Past and Present Satisfaction in Relation to Present Marital Satisfaction", *Psychological Reports*, Vol. 78, No. 2, April 1996, p. 657–658.
- Polat, Demet, *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlari, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Porter, S. L., F. J. Kefe, I. Lipkus and H. Hurwitz, "Ambivalence Over Emotional Expression in Patients with Gastrointestinal Cancer and Their Caregivers: Associations with Patient Pain and Quality of Life", *Pain*, Vol. 117, Issue 3, October 2005, p. 340–348.
- Ptacek, John and Kenneth L. Dodge, "Coping Strategies and Relationship Satisfaction in Couples", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 21, Issue 1, January 1995, p. 76–84.
- Randall, K. Ashley and Guy Bodenmann, "The Role of Stress on Close Relationships and Marital Satisfaction", *Clinical Psychology Review*, Vol. 29, Issue 2, March 2009, p. 105–115.
- Rogers, R. Carl, "Empatik Olmak, Değeri Anlaşılmamış Bir Var Oluş Şeklidir", (Çev. Füsün Akkoyun), *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, 1983, s. 103–124.
- Rymarczyk, Krynstyna and Anna Grabowska, "Sex Differences in Brain Control of Prosody". *Neuropsychologia*, Vol. 45, Issue 5, 2007, p. 921–930.
- Sabourin, S., L. Laporte and J. Wright, "Problem Solving Self Appraisal and Coping Efforts in Distressed and Nondistressed Couples", *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 16, Issue 1, January 1990, p. 89–97.
- Sağlam, Elif, *Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri ve Aleksitimik Özellikler*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2016 (Yüksek Lisans Tezi).

- Sayar, K., H. Güleç ve İ. Ak, “Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği’nin Geçerlilik ve Güvenirliği”, *37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı*, 02-06 Ekim 2001, İstanbul, s. 130.
- Schwartz, E. Gary and John P. Kline, *Repression, Emotional Disclosure, and Health: Theoretical, Empirical, and Clinical Considerations*, James W. Pennebaker (Ed.) *Emotion, Disclosure and Health* içinde (pp.177–193), American Psychological Association, Washington 1995. 3rd ed.
- Selim, Sibel, “Life Satisfaction and Happiness in Turkey”, *Social Indicators Research*, Vol. 88, 2008, p. 531–562.
- Sifneos, E. P., S. R. Apfel and F. H. Frankel, “The Phenomenon of Alexithymia: Observations in Neurotic and Psychosomatic Patients”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 28, No 1–4, 1977, p. 47–57.
- Sifneos, E. Peter “Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization, Affect and Creativity”, *Psychiatric Clinics of North America*, Vol. 11, Issue 3, September 1988, p. 287–293.
- Sifneos, E. Peter, “The Prevalance of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients”. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 22, Issue 2, 1973, p. 255–262.
- Spangenberg, J. Judora and Johanna C. Theron, “Stress and Coping Strategies in Spouses of Depressed Patients”, *The Journal of Psychology*, Vol. 133, No. 3, 1999, p. 253–262.
- Spanier, B. Graham, “Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing The Quality of Marriage and Similar Dyads”, *Journal of Marriage and the Family*, Vol. 38, No. 1, February 1976, p. 15–28.
- Spanier, B. Graham, “Romanticism and Marital Adjustment”, *Journal of Marriage and the Family*, Vol. 34, No. 3, August 1972, p. 481–487.
- Spitzer, C., U. Siebel-Jürges, S. Barnow, H. J. Grabe and H. J. Freyberger, “Alexithymia and Interpersonal Problems”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 74, No. 4, June 2005, p. 240–246.

- Sporakowski, J. Michael and George A. Hughston, "Prescriptions for A Happy Marriage: Adjustments and Satisfactions of Couples Married for 50 or More Years", *The Family Coordinator*, Vol. 27, No. 4, October 1978, p. 321–327.
- Stonemann, Zolinda., and Susana, Gavidia-Payne, "Marital Adjustment in Families of Young Children with Disabilities: Associations with Daily Hassles and Problem-Focused Coping", *American Journal on Mental Retardation*, Vol. 111, No 1, February 2006, p. 1–14.
- Strongman, T. Kenneth, *The Psychology of Emotion: Theories of Emotion in Perspective*. John Wiley&Sons Inc., New York 1996.
- Swinkels, Alan and Traci A. Giuliano, "The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labeling One's Mood States", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.21, No. 9, September 1995, p. 934–949.
- Şahin, H. Nesrin ve Ayşegül B. Durak, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 10, Sayı 34, 1995, s. 56–73.
- Şahin, R. Ahmet, Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 1992, 26- 30.
- Taşköprü, Merve, *Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013 (Yüksek Lisans Tezi).
- Taylor, J. Grame, "Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment". *American Journal of Psychiatry*, Vol. 141, No. 6, June 1984, p. 725–732.
- Tuncay, Ece, *Predictive Role of Perfectionism on Marital Adjustment*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Tutarel-Kışlak, Şennur "Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikofarmakoloji Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 1999, s. 50–57.

- Tutarel-Kıslak, Şennur ve Fazlı Çabukça, “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”, *Aile ve Toplum*, Cilt 2, Sayı 5, Nisan Haziran 2002, s. 35–42.
- Türkiye İstatistik Kurumu, *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*, 2015. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515>. Tarihi: 02.03.2016
- Untas Aurélie, M. Koleck, C. Bonnaire and Laëtitia Idier, “Is Alexithymia Associated With Dyadic Coping in Couples?”, *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 43, No. 2, August 2014, p. 119–131.
- Wachs Karen and James V. Cordova, “Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships”, *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 33, No. 4, October 2007, p. 464–481.
- Yurt, Erdal, *Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon ve İç Görü ile İlişkisi*, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi, İstanbul 2006 (Uzmanlık Tezi).
- Yüksel, Özge, *Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2013 (Yüksek Lisans Tezi).

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: Evlilikte Uyum Ölçeği

Ek-3: Yirmi Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği

Ek-4: Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyet:
3. Eğitim Durumu:
4. Kaç yaşında evlendiniz?
5. Kaçınıcı evliliğiniz?
6. Ne kadar süredir evlisiniz?
7. Evlenme biçiminiz:
 - a. Flört ederek
 - b. Görücü usulü
8. Evlenmeden önceki görüşme süreniz (Ay olarak):
9. Çocuğunuz var mı?
 - a. Hayır
 - b. Evet

Kaç çocuğunuz var?
10. Çalışıyor musunuz? Mesleğiniz:
11. Aylık ortalama geliriniz:
12. Aile tipiniz:
 - a. Çekirdek aile
 - b. Geniş aile

EK-2: EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

- 1) Ölçeğin birinci maddesinde evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki "mutlu" sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelendirilmiş bulunmaktadır.

*	*	*	*	*	*	*
Çok mutsuz	Mutlu				Çok mutlu	

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi işaretleyiniz.

	Her zaman anlasırsız	Hemen her zaman	Arasına anlasamad	Sıklıkla anlasamav	Hemen her zaman	Her zaman anlasamav
2) Aile bütçesini idare						
3) Boş zaman etkinlikleri						
4) Duyguların ifadesi						
5) Arkadaşlar						
6) Cinsel ilişkiler						
7) Toplumsal kurallara uyma						
8) Yaşam felsefesi						
9) Eşin akrabaları ile görüşme						

Lütfen aşağıdaki maddelerde evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz

10) Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle

Erkeğin susması ile Kadının susması ile Karşılıklı anlaşmaya varılarak

sonuçlanır.

11) Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle beraber yaparsınız?

Hepsini Bazılarını Çok azını Hiç birini

12) Boş zamanlarınızda aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih edersiniz?

Dışarda bir şeyler yapmayı Evde oturmayı

Eşinizle genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

Dışarda bir şeyler yapmayı Evde oturmayı

13) Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

Sık Sık Arada sırada Çok seyrek Hiçbir zaman

14) Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

Aynı kişiyle evlenirdiniz.

Farklı kişiyle evlenirdiniz.

Hiç evlenmezsiniz.

15) Eşinize güvenir sırlarınızı ona açar mısınız?

Hemen hemcn hiç bir znmnn Nadiren Çogu konularda Her konuda

EK-3: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),, Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.					
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlenmeyi yeğlerim.					
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim.					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK-4:STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntılı ya da stresli tüm olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Her hangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına size çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntı olduğunda	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8. Olayın / olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				

16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiç bir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/ olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü olaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

ÖZ GEÇMİŞ

Adı, Soyadı : Gülistan EŞEL

Uyruğu : T. C

Doğum Tarihi ve Yeri : K. Maraş/ 1986

Medeni durumu : Evli

Tel : 0505 710 43 92

E-mail : psyguly@hotmail.com

Adres : Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri Psikiyatri ABD/
Kayseri

EĞİTİM

Yüksek lisans Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Evlilik
Psikolojisi 2016

Lisans Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji 2008

Lise Adana Erkek Lisesi (YDA) 2004

İŞ DENEYİMLERİ

Şubat 2009 tarihinden itibaren Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda görev yapmaktadır.

YABANCI DİL

İngilizce