TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

EBEVEYNLİK STRESİ VE EVLİLİK KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

İdil Eren KURT

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2018

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

EBEVEYNLİK STRESİ VE EVLİLİK KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

İdil Eren KURT

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Arif ÖZER
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KIRDÖK
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2018

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye : Prof. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU

Üye : Doç. Dr. Arif ÖZER

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KIRDÖK

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…./…./2018

Prof. Dr. H. Mahir FİSUNOĞLU
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 20/ 04 / 2018

İdil Eren KURT

ÖZET

EBEVEYNLİK STRESİ VE EVLİLİK KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

İdil Eren KURT

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Nisan 2018, 129 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu çocuk sahibi, evli bireyler oluşturmuş, analizlere 803 (%59 kadın, %41 erkek) birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın dışsal değişkeni ebeveynlik stresi; aracı değişkenleri stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları olan duygu odaklı-problem odaklı destekleme, negatif baş etme ve duygu odaklı-problem odaklı ortak baş etmedir. İçsel değişken ise evlilik kalitesidir. Araştırmada belirlenen amaç doğrultusunda üç model oluşturulmuş, birinci modelde ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmeye yönelik bireylerin kendilerine yönelik algısı, ikinci modelde eş'e yönelik algısı, üçüncü modelde ise ortak baş etmelerine yönelik algısı test edilmiştir.

Araştırmada ebeveynlik stres düzeyini belirlemek için Anne Baba Stres Ölçeği, stresle çift olarak baş etme düzeyini belirlemek için araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarlanan Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve evlilik kalitesini ölçmek için araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarlanan Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerinin analizinde SPSS 20 ve AMOS 23 paket programlarından yararlanılmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde ebeveynlik stresi, duygu ve problem odaklı destekleme, duygu ve problem odaklı ortak baş etme ve evlilik kalitesini negatif yönde, negatif baş etmeyi ise pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları ve evlilik kalitesi arasındaki doğrudan ilişkilere bakıldığında, bireyin kendine dair algısı ve eş'e dair algısı modellerinde, duygu odaklı destekleme, problem odaklı destekleme ve negatif baş etmenin evlilik kalitesi üzerinde doğrudan etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Modeldeki bazı yolların modele anlamlı katkısı

olmayabileceği düşünülerek doğrudan etkisi olmayan yolların etkileri tek tek sıfıra eşitlenerek göz ardı edilmiş, her bir işlemden sonra analiz tekrarlanmıştır. Sonuç olarak bireyin kendine dair algısı ve eş'e dair algısı modelinde duygu odaklı desteklemenin evlilik kalitesini doğrudan etkilediği görülmüştür. Ortak modelde ise duygu ve problem odaklı ortak baş etme evlilik kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Dolaylı etkilere dair bulgular incelendiğinde ise, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide kendine dair algı ve eş'e dair algı modellerinde, duygu odaklı desteklemenin kısmi aracılık ettiği; ortak modelde ise ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu odaklı ve problem odaklı ortak baş etmenin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynlik stresi, stresle çift olarak baş etme, evlilik kalitesi, stres, yapısal eşitlik modeli.

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF DYADIC COPING IN RELATION BETWEEN PARENTING STRESS AND MARITAL QUALITY

İdil Eren KURT

Doctoral Dissertation, Department of Educational Sciences
Supervisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
April 2018, 129 pages

The aim of this study is to investigate of the mediator role of dyadic coping in relations between parenting stress and marital quality. The study group consisted of individuals who have children and are married and 803 individuals were included in the analyzes. External variable of the study is parenting stress; mediator variables are emotion-problem focused supportive coping, negative coping, emotion-problem focused common coping which are subscales of dyadic coping with stress. Three models have been created in direction with the purpose of the study, three models were formed. In the first model, the perception of the individuals towards self-perception in order to dyadic coping between the parenting stress and the marital quality was tested. In the second model, the perception towards the partner and in the third model, the perception of common dyadic coping was tested.

Parent Stress Scale was used to determine the level of parenting stress in the study, Dyadic Coping Inventory adapted to Turkish within the scope of the research was used to measure the level of dyadic coping and Partnership Questionnaire adapted to Turkish within the scope of the research was used to measure the level of marital quality. SPSS 20 and AMOS 23 software has been used for statistical analyses of research data.

When the results were examined, parenting stress, directly effects emotional and problem-focused supportive dyadic coping, emotional and problem-focused common dyadic coping and marital quality in the negative direction; directly effects negative dyadic coping in the positive direction. When the direct relationships between the sub-dimensions of dyadic coping with stress and the marital quality are examined, it has been found that emotion focused support, problem focused support, and negative coping

have no direct effect on marital quality in the self-perception and perception models of the partner. Considering that some paths in the model may not be meaningful contribution to the model, the effects of roads without direct effects has ignored by equalizing zero and the analysis repeated after each operation. As a result, in the self-perception of the individual and the perception of the partner model the emotion focused support directly affected the quality of marriage. In the common model, emotional and problem focused common coping directly affected the quality of marriage.

When findings related to indirect effects were examined, in the perception of self and in the perception of the partner models, there were partial mediations of emotion focused support in the relation between parental stress and marital quality. It was also found that the relation between parenting stress and marital quality is partially mediated by emotion-focused and problem-focused common dyadic coping, according to the perception that individual's common dyadic coping with their partners. The findings were discussed in the context of the relevant literature and some suggestions were made to the researchers and practitioners.

Key Words: Parenting stress, dyadic coping, marital quality, stress, structural equation modeling

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı tamamlamamda birçok kişinin emeği ve katkısı bulunmaktadır. Öncelikle tüm süreç boyunca bana hep desteğini hissettiren, enerjisi ve kendini her zaman geliştirmeye açık oluşuyla örnek olan, tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a çok teşekkür ederim. Tez izleme komitemde ve tez savunma jürimde bulunan hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KIRDÖK ve Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na tezime geliştirici katkılarda bulundukları için; tez savunma jürimde bulunan hocalarım Doç. Dr. Arif Özer'e kullandığım analizler ile ilgili geribildirimleri ve yardımlarıyla çok önemli katkılar sağladığı, destek olduğu için; Prof. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU'ya tüm katkıları için;

Dr. Öğr. Üyesi İsmail SANBERK'e değerli öneri ve görüşleri için; benzer çalışma konularımızdan dolayı fikirlerine başvurduğum Dr. Peter Hilpert'e model oluşturma ve analiz kısımlarında beni cesaretlendirdiği için; sevgili oda arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ'e araştırmamın her aşamasında desteğini hissettirdiği için, sevgili arkadaşım Nuran Derya YASSI'ya beni her zaman desteklediği için teşekkür ederim.

Ayrıca Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Fonu'na (SDK-2016-5212) araştırmama kattıkları maddi destek için ve bütün katılımcılara araştırmamın gerçekleşmesini sağladıkları için teşekkür ederim.

Son olarak üç kişi var ki onların desteği olmasaydı bu çalışma tamamlanamazdı; yaşamımın her alanında beni her zaman destekleyen, bana inanan ve güvenen sevgili annem Birsen DURGUN ile sevgili babam Kamil TÜRKOĞLU'na ve araştırmamın her aşamasında bana destek olan, inanan ve benimle beraber bu süreçte yaşadığım stresle baş eden sevgili eşim Çağrı KURT'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız..

Çalışmamı sonsuz sevgisiyle yaşamıma dokunan sevgili anneannem merhum Kadriye DURGUN'un kıymetli anısına ithaf ediyorum..

İdil Eren KURT

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **viii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiv**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 7
1.3. Araştırmanın Önemi 8
1.4. Sayıltılar 10
1.5. Sınırlılıklar 10
1.6. Tanımlar 10

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 12
2.1.1. Stres 12
2.1.1.1. Savaş Kaç Modeli (Fight or Flight) 13
2.1.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu 14
2.1.1.3. Etkileşimsel Kuram 16
2.1.2. Stres Kaynakları 18
2.1.3. Çiftlerin Karşılaştıkları Stres Kaynakları 19
2.1.4. Stresle Baş Etme 21
2.1.4.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme 22
2.1.4.2. Sistemik-Etkileşimsel Model (STM) 23
2.1.4.2.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme Türleri 28
2.1.5. Ebeveynlik ve Ebeveynlik Stresi 30
2.1.6. Evlilik ve Evlilik Kalitesi 34

2.1.6.1. Evlilik ve Evlilik Kalitesi ile İlgili Kuramlar 35
2.1.6.1.1. Sosyal Değişim Kuramı 35
2.1.6.1.2. Davranışçı Kuram 37
2.1.6.1.3. Bağlanma Kuramı 39
2.1.6.1.4. Kriz Kuramı 40
2.1.6.1.5. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli 42
2.2. İlgili Araştırmalar 46
2.2.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme, Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 46
2.2.2. Stresle Çift Olarak Baş Etme, Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 47

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 52
3.2. Çalışma Grubu 52
3.3. Veri Toplama Araçları 54
3.3.1.Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (SÇBE) 54
3.3.1.1. Çeviri Çalışmaları 55
3.3.1.2. Güvenirlik Çalışması 55
3.3.1.3. Geçerlik Çalışması 56
3.3.2. Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ) 57
3.3.2.1. Çeviri Çalışmaları 57
3.3.2.2. Güvenirlik Çalışması 58
3.3.2.3. Geçerlik Çalışması 58
3.3.3. Anne-Baba Stres Ölçeği 60
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu 60
3.3.5. Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler 60
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem 61
3.4.1. Verilerin İstatistiksel Analizi 62
3.4.1.1. Analiz Öncesi Verilerin İncelenmesi ve Temel Sayıltılar 62
3.4.1.1.1. Kayıp Değerler 62

3.4.1.1.2. Aykırı Değerler 63
3.4.1.1.3. Dağılımın Normalliği 63
3.4.1.1.4. Çoklu Bağlantı 64
3.4.1.1.5. Korelasyon Değerleri 65
3.4.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) 67
3.4.2.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) 68
3.4.2.2.Yapısal Eşitlik Modelleri 69
3.4.2.3. Aracılık Etkisi (Mediation) 70
3.4.2.4.Model Uyum Ölçütleri (Uyum Katsayıları) 71

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ölçüm Modellerinin Analizi 74
4.2. Yapısal Modelin Analizi 79
4.2.1. Kendine Dair Algı Modeli'ne İlişkin Yapısal Model 79
4.2.1.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu ve Problem Odaklı Destekleme, Negatif Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular 79
4.2.1.2. Ebeveynlik Stresi ile Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu ve Problem Odaklı Destekleme ile Negatif Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular 83
4.2.2. Eş'e Dair Algı Modeli'ne İlişkin Yapısal Model 84
4.2.2.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu ve Problem Odaklı Destekleme, Negatif Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular 84
4.2.2.2. Ebeveynlik Stresi İle Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu ve Problem Odaklı Destekleme İle Negatif Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular 88
4.2.3. Ortak Model'e İlişkin Yapısal Model 89
4.2.3.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu ve Problem Odaklı Ortak Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Ekilere İlişkin Bulgular ... 89

4.2.3.2. Ebeveynlik Stresi İle Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu ve Problem Odaklı Ortak Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular 91

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ölçüm Modeline İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 93
5.2. Yapısal Modele İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 93
5.2.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 93
5.2.1.1. Ebeveynlik Stresi ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması ... 93
5.2.1.2. Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 94
5.2.1.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme İle Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması ... 96
5.2.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 99
5.2.2.1. Kendine Dair Algı ve Eş'e Dair Algı Modellerinde Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 99
5.2.2.2. Ortak Modelde Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması 100

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 102
6.1.1. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar 102
6.1.2. Yapısal Modele İlişkin Sonuçlar 102
6.2. Öneriler 104
6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler 104
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler 105
KAYNAKÇA 107
EKLER 121

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 53

Tablo 2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Analizi 56

Tablo 3. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Faktör Yapısı İçin Uyum Katsayıları 57

Tablo 4. Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Analizi 58

Tablo 5. Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Faktör Yapısı İçin Uyum Katsayıları 59

Tablo 6. Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler 61

Tablo 7. Ölçek Toplam Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 63

Tablo 8. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 63

Tablo 9. Gizil Değişkenlere İlişkin Korelâsyon Değerleri 66

Tablo 10. Uyum Katsayıları 72

Tablo 11. Araştırmada Oluşturulan Ölçüm Modeline Ait Genel Uyum Katsayıları ... 754

Tablo 12. Araştırmada Oluşturulan Ölçüm Modeline Ait Genel Uyum Katsayıları 75

Tablo 13. A, B, C Modellerine Ait Uyum Katsayılarının Karşılaştırılması 81

Tablo 14. Model C'ye Ait Regresyon Katsayıları 833

Tablo 15. Modellere Ait Uyum Katsayılarının Karşılaştırılması 866

Tablo 16. Model F'ye Ait Regresyon Katsayıları 88

Tablo 17. Ortak Model'e Ait Regresyon Katsayıları 89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Kendine dair algı modeli ve eş'e dair algı modeline ilişkin araştırma kapsamında önerilen model 6
Şekil 2. Ortak modele ilişkin araştırma kapsamında önerilen model 6
Şekil 3. Genel Adaptasyon Sendromu 15
Şekil 4. Lazarus'un stres modeli 18
Şekil 5. Bir eşin stres iletişimi ve diğerinin stresle baş etmesi arasındaki etkileşim
Şekil 6. Yakın ilişkilerde stres ve baş etme: Çiftlerde baş etme süreci 26
Şekil 7. Kronik günlük stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki 27
Şekil 8. Stresle çift olarak baş etme türleri 29
Şekil 9. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli 32
Şekil 10. Ebeveyn Stres Modeli 33
Şekil 11. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicileri 34
Şekil 12. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli 43
Şekil 13. Aracılık İlişkisi 71
Şekil 14. Kendine dair algı modeline ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 76
Şekil 15. Eş'e dair algı modeline ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 77
Şekil 16. Ortak modele ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları . 78
Şekil 17. Hipotez model (Model A)'ya ilişkin standartlaştırılmış katsayılar 80
Şekil 18. Nihai model (Model C)'ye ilişkin standartlaştırılmış katsayılar 82
Şekil 19. Hipotez model (Model D)'ye ilişkin standartlaştırılmış katsayılar 85
Şekil 20. Nihai Model (Model F)'ye ilişkin standartlaştırılmış katsayılar 87
Şekil 21. Ortak Modele ilişkin standartlaştırılmış katsayılar 90

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Çift ilişkileri aile gelişiminin temellerini oluşturur, bu nedenle aile hayatının devamlılığını ve kalitesini büyük ölçüde bu ilişkilerin dinamikleri belirler. Evlilik ilişkisinin kalitesini etkileyen stres faktörlerinin araştırılmasında, evliliklerin üçte ikisinin mutsuzluk ve boşanma ile sonuçlanmasının etkisi vardır, bu sebeple evlilik ve aile araştırmacıları tarafından büyük ilgi görmektedir (Bodenmann, 2005; Karney ve Bradbury, 1995; Karney, Story ve Bradbury, 2005).

Alanyazın incelendiğinde, evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik kalitesi üzerine birçok araştırma olduğu görülmektedir. Steve ve Eshleman (1998) ve Binici-Azizoğlu (2000)'e göre güçlü evlilikler oluştuğunda, topluma ve yeni kuşaklara olan fayda artmaktadır ve bu yüzden evliliğin kişinin hayatına kattığı pozitif etkiler önemli bir araştırma konusudur. Ayrıca, evli bireylerin genel olarak evli olmayan insanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduklarını gösteren çalışmalar vardır (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004).

Spanier (1979), yüksek evlilik kalitesinin, daha çok uyum, ikili iletişimden hoşnutluk, tatmin ve evlilik mutluluğu ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Evlilik kalitesi, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik bütünlüğü kavramları sık sık birbirlerinin yerine kullanılsa da (Proulx, Ermer ve Kanter, 2017), Spanier (1979) evlilik kalitesinin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik bütünlüğünü kapsayan çatı bir kavram olduğunu söylemiştir.

Doyum sağlanan evlilikler, eşleri psikolojik stresten ve olumsuz yaşam olaylarından korur (Waltz, Badura, Pfaff ve Schott, 1988), ama evlilik sıkıntıları ve istikrarsızlıklar eşlerin ve çocuklarının fiziksel ve duygusal iyilik hallerinde olumsuz sonuçlara neden olur ve bu durum insanların psikolojik destek almalarındaki başlıca sebeplerdendir (Veroff, Kulka ve Douvan, 1981).

Başlangıçta iyi olan evliliklerin daha sonra nasıl kötüleştiğine dair alanyazındaki ilk açıklamalar bireyin içsel süreçlerine odaklanan modeller tarafından yapılsa da (Karney ve Bradbury, 1997) mevcut egemen bakış açısı kişiler arası değişkenlerin rolüne odaklanmaktadır (Gottman, 1994). Evlilikte kişiler arası modeller ilişkilerin en önemli değişkeninin eşler arasındaki etkileşim olduğunu ifade etmektedir (Bradbury ve

Karney, 1993). Bradbury, Fincham ve Beach (2000), evlilik doyumu ile ilgili, biliş, etki, fizyoloji, sosyal destek ve şiddet gibi evliliğe etki eden kişilerarası süreçlerin ve çocukların varlığı ya da stres kaynakları gibi evliliklerin içinde bulunduğu bağlamların altını çizer.

Stres, bir olay ya da durumdan ziyade, bireyin, o olay ya da durumla ilgili öznel değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Birey-çevre etkileşiminde kişinin mevcut kaynakları aşıldığında ve kişi, iyilik halinin tehlikede olduğunu hissettiğinde ortaya çıkar. Böylece stres hem bilişsel değerlendirmelerden hem de baş etmede yardımcı olan kaynaklardan etkilenir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Stresle ilgili alanyazında Lazarus'un stres ve baş etmeyle ilgili etkileşimsel yaklaşımı en çok kabul gören ve uygulanan yaklaşımdır (Barbarin, Hughes ve Chesler, 1985; Bodenmann, 2005; Coyne ve Smith, 1991; O'Brien ve DeLongis, 1990; Revenson, 1994). Lazarus'u temel alan yaklaşımlar içinde iki farklı bakış açısı yer almaktadır. İlk bakış açısı Barbarin vd. (1985) tarafından oluşturulup daha sonra Revenson (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşım her bir eşin bireysel baş etme yöntemlerine odaklanır ve problem odaklı ve duygu odaklı baş etme stratejileri, eşler arasında uyum ya da uyumsuzluk gösterir. Bu araştırmacılara göre, bireysel baş etmenin uyum ya da uyumsuzluğu hem evlilik doyumuyla hem de kişisel iyilik hali ile ilişkilidir. Her bir eşin baş etmesinin diğer eşin baş etmesiyle ilişkili olduğu varsayılır ve eşlerin baş etmesi bireysel bir olgu olarak kabul edilir, bu nedenle her iki eş de ayrı ayrı bireysel bir değişken olarak ele alınır (Pakenham, 1998; Revenson, 1994).

İkinci bakış açısına göre, baş etme ikili bir olgudur. İkili baş etme kavramının örnekleri arasında ilişki odaklı baş etme (Coyne ve Smith, 1991), empatik baş etme (DeLongis ve O'Brien, 1990) ve sistemik etkileşimsel baş etme (Bodenmann, 2005) yaklaşımları vardır. Bu üç örnek de, ikili seviyeyi, diğer eşin stres sinyallerini de dikkate alan iki aşamalı bir süreç olarak tanımlarlar.

Sistem kuramcılarına göre, çift, iki kişilik bir sistemi oluşturur ve eşlerin birbirleri üzerinde etkisi vardır. Sistemdeki üyelerin (eşler) duygu, eylem ve ilişkileri birbiriyle ilişkilidir ve bir diğeri dikkate alınmadan tam anlamıyla anlaşılamaz. Bu yüzden bireysel olarak algılanan stres, eşe ve /veya diğer aile üyelerine de yansır. Sistemik etkileşimsel modelde stresle çift olarak baş etme, her iki eşin de beraber çözmeye çalıştığı bir süreci ifade eder. Stresli bir durumda beraber rahatlama, ortak bir problemi birlikte çözmeye çalışma veya karşılıklı anlayış ile ilgilidir. Pozitif ve negatif baş etme ve problem odaklı ve duygu odaklı baş etme olarak ayrılır. Pozitif baş etme

destekleyici, ortak ve fedakârca baş etmeyi; negatif baş etme ise düşmanca, yüzeysel ve kararsız baş etmeyi içerir (Bodenmann, 1997; 2005).

Bodenmann stresle çift olarak baş etmeyi incelediği sistemik etkileşimsel modelde, fazla strese maruz kalan çiftlerin ilişki işlevlerinin bozularak bu durumun boşanmayla sonuçlanabileceğini belirtmektedir (Bodenmann, 1995; 2007). Evlilik ile ilgili çalışan araştırmacıların incelediği önemli bir kavram olan stres, yakın ilişkilerin kalitesini ve istikrarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, stresin çiftler arasındaki ilişki problemleri üzerindeki etkisini gösteren kapsamlı deneysel araştırmalar olduğu görülmektedir (Bodenmann, 1995; 2005; Karney, Story ve Bradbury, 2005). Çiftlerin stresli durumlarla nasıl baş ettiğini araştırmak, hangi stratejilerin ve baş etme stillerinin stres yönetiminde etkili olduğunu veya hangilerinin yakın ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirlemek çok önemlidir (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006). Çünkü evlilik kalitesi yaşam doyumunun başlıca yordayıcısıdır (Ruvolo, 1998). Ayrıca fiziksel sağlık (Schmaling ve Sher, 2000), duygusal iyilik hali ve depresyona karşı direnç de (Tesser ve Beach, 1998) evlilik kalitesi ile ilişkilidir. Bodenmann (2005) tarafından tanımlanan çift stresi, her iki eşi de etkileyen stresli bir olay veya etkileşimdir; ya her iki eş de aynı stresli olayı yaşar ya da bir eşin stresi diğerini etkiler.

İlişki stresi ile ilgili yapılan eski dönem araştırmalarda içsel stresin ilişki işlevleri üzerinde daha güçlü etkisi olduğuna inanılmaktaydı (Andrews, Abbey ve Halman, 1991). Fakat son dönemde yapılan araştırmalar bu konuyu aydınlatmakta ve dış stres kaynaklarının (yani eş ilişkisi dışından kaynaklanan) ilişki üzerinde daha güçlü ve daha zararlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Neff ve Karney, 2017; Randall ve Bodenmann, 2009; Randall ve Bodenmann, 2017). Yakın ilişkiler çiftin içinde bulunduğu konteksten yüksek düzeyde etkilenmektedir. Kontekste zorluklar meydana geldiğinde, ilişki doyumunda düşme ve çözümsüzlüklerde artma eğilimi olur. Üstelik çiftin stres durumları ile ilgili tecrübesi, gelecekteki ilişki kalitesini belirler (Bodenmann, 1997).

Eş ilişkisinin dışında oluşan stresli durumlar (ekonomik kriz, iş problemleri, ebeveynlik stresi, akrabalarla- arkadaşlarla ilişkiler) evlilik ilişkisine yeni problemler getirir (Neff ve Karney, 2017). Bu iki şekilde meydana gelir. İlki, evliliği düzenleyen ve besleyen aktiviteler için fırsatların azalması, eşzamanlı olarak çatışmalar ve gerginliklerin artmasıdır. Birbirleriyle paylaşımda bulunmak için daha az zamana sahip olan eşler, evlilikte yakınlığın eksikliği, eş tarafından ihmal edilmiş hissetme ve eşle

ilgili tutumların farklılaşması gibi ilişkisel sorunlarla mücadele ederler (Campos, Graesch, Repetti, Bradbury ve Ochs, 2009; Milek, Butler ve Bodenmann, 2005). Beraber paylaşılan zamanın azalmasının bir sonucu olarak, paylaşılan deneyimler ve zorlu meydan okumalara karşı koymaya harcanan zamanın daha çok olması, ilişkiye dair etkili çabalar ve problem çözme yöntemleri açısından stres altındaki çiftler için özellikle önemlidir. Evliliğin dışındaki stres unsurlarının evlilik kalitesini zayıflattığı ikinci yol, evlilik içinde doğabilecek her türlü zorluğun yapıcı bir şekilde seyretmesi için gerekli olan enerjinin ve kaynakların eşler tarafından tüketilmesidir (Neff ve Karney, 2017).

Stres, etkili problem çözme becerilerini de engellemektedir. Örneğin büyük ekonomik sıkıntılar yaşayan çiftler evlilik problemlerini tartışırken ekonomik olarak güvende olan çiftlere göre daha az yapıcıdırlar (Conger ve Conger, 2008). Eşlerin zaman içindeki stresindeki dalgalanmaları inceleyen birkaç boylamsal çalışma, artan stresin ilişki işleyişi üzerindeki zararlı etkilerini ortaya koymuştur. Örneğin, artan stres dönemlerinde, bireylerin eşlerinin olumsuz davranışlarını affetme eğilimi azalır. Tersine, daha az stres yaşadıkları dönemlerde, aynı bireyler eşlerinin olumsuz davranışlarını bağışlamışlardır. Benzer şekilde, stres, eşlerin ilişki içindeki günlük çatışmalara karşı tepkiselliğini daha da kötüleştirmektedir. Daha büyük stres dönemlerinde, negatif ilişki deneyimleri daha çok ilişki durumu olarak görülmekte ve dolayısıyla genel evlilik doyumu ile daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir. Ancak, daha düşük stres dönemlerinde, küçük günlük çatışmalar ve genel evlilik mutluluğu arasındaki bu bağlantı azalır. Kısaca bireylerin yaşadıkları stres arttıkça, stresi evlilik ilişkisiyle ilişkilendirme düzeyleri de artmaktadır (Neff ve Karney, 2004).

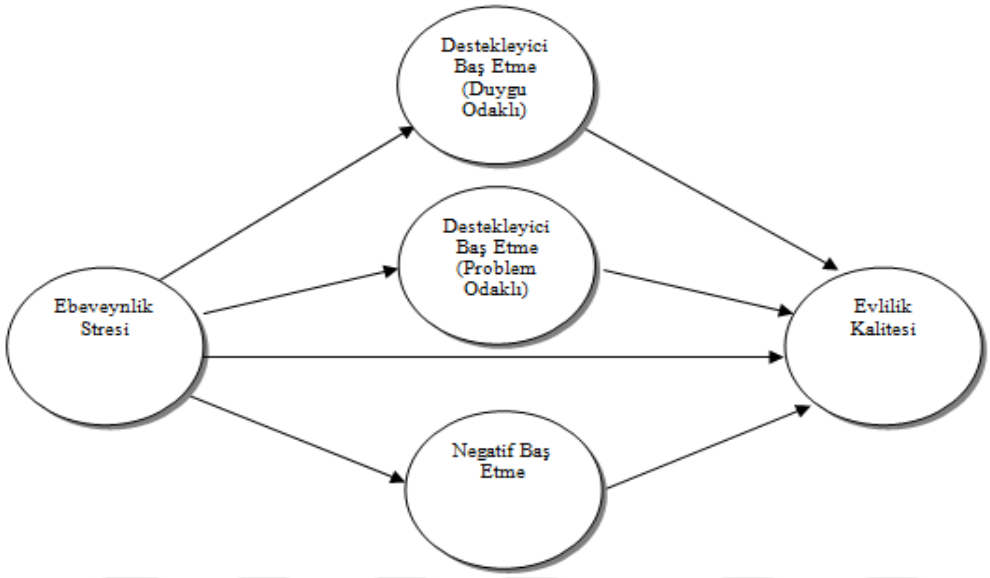
Bodenmann'a göre ilişkinin dışından kaynaklanan stres kaynakları (dışsal stres), ilişkide strese neden olarak (içsel stres) ilişkiye sıçrayabilir (Falconier, Jackson, Hilpert ve Bodenmann, 2015; Randall ve Bodenmann, 2009; Story ve Bradbury, 2004). Çocuk ile yaşanan problemler ve dolayısıyla ebeveynlik stresi de dışsal kaynaklı streslerdendir (Bodenmann, Ledermann, Blattner ve Gazluzzo, 2006) ve evlilik ilişkisine yansımaları problemlere neden olabilmektedir. Ebeveynlik stresi, ebeveynlerin çocuk ile etkileşiminde, ebeveyn olmanın gerektirdiği görevlere uyum göstermeye karşı verilen fiziksel ve psikolojik tepkilerdir. Evli çiftlerin yaşadığı ebeveynlik stresi hem anne baba çocuk ilişkilerini hem de eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerini etkiler (Berryhill, Soloski, Durtschi ve Adams, 2015).

1950'lerden bu yana, ebeveyn olmanın evlilik doyumunda belirgin düşüşlere neden olduğu hipotezi araştırılmıştır. İlk araştırmalar, ebeveynliğin evlilikte gerçek bir kriz olduğunu göstermiştir. Evli çiftler için, ilk çocuk genellikle evliliğin ilk beş yılında doğar, bu aynı zamanda boşanma için en yüksek riski barındıran dönemdir (Bramlett ve Mosher, 2001). Bu alanda yapılan hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalar, ebeveynliğin evlilik kalitesine olan etkisini incelemiştir. Twenge, Campbell ve Foster (2003) tarafından yapılan kesitsel bir meta-analizi araştırması, ebeveynlerin, ebeveyn olmayan çiftlere göre daha düşük evlilik kalitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Doss, Rhoades, Stanley ve Markman (2009) tarafından yapılan boylamsal çalışma, doğumdan sonra ebeveynlerin ilişkilerinde ani kötüleşme yaşadıklarını ortaya koymuştur. Çocuk sahibi olmayan çiftlerden oluşan diğer grupta ise, yeni ilişkide görülen ani değişiklikler olmaksızın, evliliklerin ilk 8 yılında ilişki işlevlerinde daha yavaş bozulma olduğu görülmüştür. Laave, Sharlin ve Katz (1996)'ın araştırması da ebeveynlik stresinin evlilik kalitesi ve iyilik hali üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

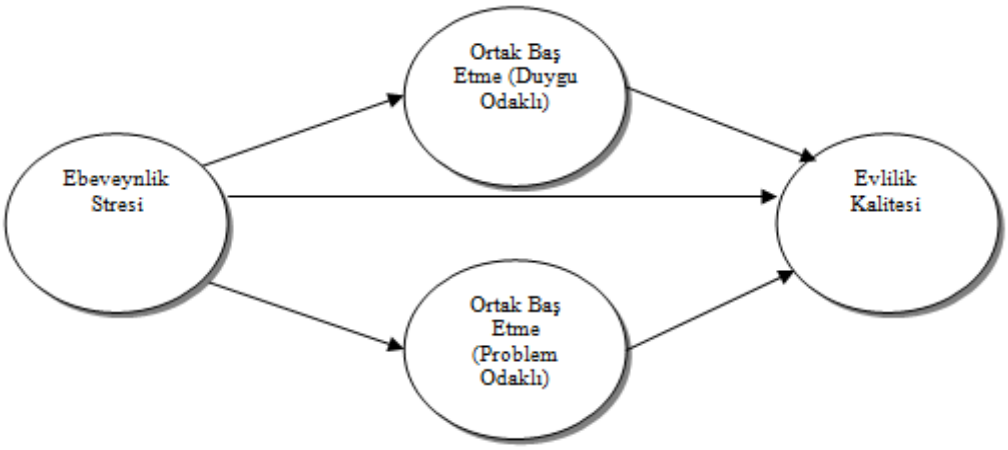
Sonuç olarak araştırma bulguları dikkate alındığında, evlilik kalitesinin insan yaşamında önemli bir kavram olduğu, ebeveynlik stresinin evlilik kalitesi üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve ebeveynlik stresiyle baş etmede çiftlerin beraber baş etme berecilerini kullanmalarının önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yerli ve yabancı alanyazın incelendiğinde, stresle çift olarak baş etme ve eşten alınan sosyal desteğin, evlilik kalitesi ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Walen ve Lachman, 2000; Dehle, Larsen ve Landers, 2001; Bodenmann ve Shantinath, 2004; Bodenmann, Pihet ve Kayseri 2006a; Kardatzke, 2009; Bodenmann, Meuwly ve Kayser, 2011). Alanyazında ebeveynlik stresi ile ilgili bazı çalışmalara rastlansa da (Aydoğan ve Özbay, 2017; Laave, Sharlin ve Katz, 1996), yapılan çalışmaların büyük oranda özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin yaşadığı stres üzerine olduğu görülmektedir (Hall ve Graff, 2011; İlhan, 2017; Jones ve Passey, 2005; Köksal, 2011; Lopez, Clifford, Minnes ve Ouellette-Kuntz, 2008; Tak ve Mc Cubbin, 2002). Ebeveynlik stresi ile ilgili çalışmalar alanyazında az olsa da, dış stres kaynaklarının evlilik kalitesi üzerindeki etkisine dair çalışmalar bulunmaktadır (Howe, Levy ve Caplan, 2004; Karney ve Bradbury, 1995; Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010; Leidy, Parke, Cladis, Coltrane ve Duffy, 2009; Neff ve Karney, 2004; 2007; Schulz, Cowan, Pape Cowan ve Brennan, 2004). Ayrıca stresle çift olarak baş etmenin aracılık rolüne ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, stresle çift olarak baş

etmenin farklı değişkenlere aracılık ettiği görülmüştür (Aydoğan ve Özbay, 2017; Kardatzke, 2009; Levey, 2003; Rusu, Hilpert, Beach, Turliuc ve Bodenmann, 2015; Yu, Peng, Chen, Long, He ve Wang, 2014).

Özetle bu çalışmanın problemi, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri yapısal bir modelde değerlendirmek ve değişkenler arasında yer alan doğrudan ve dolaylı ilişkileri nedensellik kapsamında incelemektir.



Şekil 1. Kendine dair algı modeli ve eş'e dair algı modeline ilişkin araştırma kapsamında önerilen model



Şekil 2. Ortak modele ilişkin araştırma kapsamında önerilen model

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları olan destekleyici baş etme, negatif baş etme ve ortak baş etmenin aracı rolünün incelenmesidir. Bu genel amaçla ilgili alt amaçlar şunlardır.

1. Araştırmada oluşturulan ölçüm modellerine ilişkin alt amaçlar

- **1.1.** Bireyin kendine dair algısı ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?
- **1.2.** Eş'e dair algı ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?
- **1.3.** Ortak ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?

2. Yapısal modele ilişkin alt amaçlar

- **2.1.** Kendine dair algı modeline ilişkin alt amaçlar
  - **2.1.1.** Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı destekleme, negatif baş etme ile evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
  - **2.1.2.** Duygu ve problem odaklı destekleme ile negatif baş etme evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
  - **2.1.3.** Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu ve problem odaklı destekleme ile negatif baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?
- **2.2.** Eş'e dair algı modeline ilişkin alt amaçlar
  - **2.2.1.** Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı destekleme, negatif baş etme ile evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
  - **2.2.2.** Duygu ve problem odaklı destekleme ile negatif baş etme evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
  - **2.2.3.** Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu ve problem odaklı destekleme ile negatif baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?

2.3. Ortak modele ilişkin alt amaçlar

2.3.1. Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı ortak baş etme ile evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?

2.3.2. Duygu ve problem odaklı ortak baş etme evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?

2.3.3. Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu ve problem odaklı ortak baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yakın ilişkilerin kalitesi, hem koşullardan hem de çiftlerle ilgili faktörlerden etkilenir. Bodenmann (2005; Bodenmann, Ledermann ve Bradbury, 2007)'nin evlilik stres modeline göre, stres, ilişkiyi, doğrudan veya dolaylı olarak evlilikteki iletişimin kalitesi, eşlerin psikolojik ve fizyolojik iyilik halleri ve eşlerinin birlikte geçirdiği zaman yoluyla etkilemektedir. Evlilikteki anlaşmazlıklarda günlük stres başrolü oynamaktadır. Benzer şekilde, Karney ve Bradbury (1995)'e göre, eşlerin stresli koşullara uyum sağlama kapasiteleri (örneğin birbirlerini destekleme becerisi) stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. İki yaklaşımın da ortak noktası stres ve evlilik sonuçlarına (marital outcomes) çifte ait değişkenlerin (intradyadic) aracılık etmesidir. Bodenmann (2007)'ye göre kişinin dışardan algıladığı stres, yakın ilişkilerini olumsuz etkiler ve dış stres kaynakları ilişki stresini arttırır. Dış stres kaynaklarının en önemlilerinden biriyse çocuk sahibi olmaktır. Çocuk sahibi olan bireylerde yaşanan ebeveynlik stresinin evlilik kalitesini etkilediği araştırmalarca desteklenmiştir (Aydoğan ve Özbay, 2017; Krieg, 2007; Morse, 2010). Bodenmann (2005)'e göre stres durumlarında bireysel baş etme çabaları yeterli olmadığında çift olarak baş etme söz konusu olur. Bu bağlamda ebeveynlik stresi yaşayan bireylerin stresle çift olarak baş etmeleri ve evlilik kaliteleri önemli bir araştırma konusudur. Çalışma evlilik kalitesi, stresle çift olarak baş etme ve ebeveynlik stresi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri içeren bir model oluşturması ile alanyazına katkı sağlamaktadır.

Ebeveynlik stresi, stresle çift olarak baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmanın alana yaptığı katkılardan biri önemli kavramlarda biri olan stresle çift olarak baş etme kavramına dikkat çekiyor olmasıdır. Yerli

alanyazında sadece Aydoğan ve Özbay (2017)'nin çalışmasında karşılaşılan kavram, yabancı alanyazında son yıllarda çalışılmakta ve evlilik ile ilgili araştırmalarda kavramın önemi üzerinde durulmaktadır (Bodenmann, 1995; 1997; 2005; Bodenmann vd., 2007; Breitenstein, Milek, Nussbeck, Davila ve Bodenmann, 2017; Falconier, Nussbeck, Bodenmann, Scnheider ve Bradbury, 2015a; Herzberg, 2013; Karademas ve Youssi, 2017; Molgora, Acquati, Fenaroli ve Saita, 2018; Zeidner, Kloda ve Matthews, 2013).

Çalışmada yer alan bir başka değişken ebeveynlik stresidir. Ebeveynlik stresi, Problem kısmında da belirtildiği gibi alanyazında daha çok özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin yaşadığı stres bağlamında çalışılmaktadır. Oysaki ebeveynlik stresi, çocuğun özelliklerinden bağımsız olarak her anne babanın karşılaşabildiği bir durumdur (Aydoğan ve Özbay, 2017; Laave, Sharlin ve Katz, 1996). Bu bağlamda özel gereksinimi olmayan çocukların ebeveynleriyle yapılan çalışmaları arttırılmalıdır. Bu çalışma bu konudaki araştırma eksikliğinin altını çizmekte ve yeni bir araştırma ile katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmanın alana bir başka katkısı kazandırdığı iki ölçme aracıdır. Çalışma kapsamında Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve Evlilik Kalitesi Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri Tomar (2014) tarafından doktora tez çalışmasında uyarlanmış, fakat yayınlanmamış, daha sonra Aydoğan (2014) tarafından yapılan doktora tez çalışmasında kullanılmıştır (Akt. Aydoğan, 2015). Bu bağlamda alandaki önemi de belirtilen stresle çift olarak baş etme kavramı ile ilgili ileride yapılacak araştırmalara, geliştirilen ölçme aracının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bir diğer ölçme aracı olan Evlilik Kalitesi Ölçeği ihtiyaç doğrultusunda Türk kültürüne uyarlanmıştır. Yerli alan yazın incelendiğinde Gürel (2016) tarafından evlilik kalitesini ölçmeye dair bir ölçek geliştirilmiştir. Onun dışında evlilik kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalarda kullanılan ölçme araçları evlilik doyumu ve evlilik uyumunu ölçen araçlardır. Fakat Spanier (1979) evlilik kalitesinin evlilik doyumu ve uyumunu kapsayan çatı bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda evlilik kalitesini sadece doyum ya da sadece uyum ile sınırlandırmayacak, kapsamlı ölçme araçlarına ihtiyaç vardır. Bu çalışmada uyarlanan Evlilik Kalitesi Ölçeği bu ihtiyacı karşılaması açısından önemlidir.

Son olarak, önemli bir alan olan Aile ve Çift Danışmanlığı ile ilgili araştırmaların arttırılması önemlidir. Bu çalışmada elde edilen veriler ve yapılan öneriler, daha sonra yapılacak araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacaktır.

1.4. Sayıltılar

1. Araştırmaya katılan bireylerin ebeveynlik stresi yaşadıkları,
2. Araştırma kapsamında uygulanan Anne Baba Stresi Ölçeği, Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin katılımcılar tarafından içtenlikle yanıtlandığı,
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçmeyi amaçladıkları özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma bireyin kendini ve eşini algılaması üzerinden bireyler üzerinden yapılmış, eşler çalışmaya dâhil edilmemiştir.
2. Örneklemde yer alan kişilerin demografik, mesleki ve kişisel özelliklerinin tasarlanan modele etkisi incelenmemiştir.
3. Çocuğun gelişimsel özellikleri ve bakımında sorumluluk sahibi olan kişilerin varlığı kontrol altına alınmamıştır.
4. Evlilik süresi kontrol altına alınmamıştır.
5. Araştırmada elde edilen veriler Anne Baba Stres Ölçeği, Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
6. Araştırmada kullanılan Evlilik Kalitesi Ölçeği bu araştırma için iki alt boyutla (Şefkat, Birliktelik/İletişim), Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (Duygu ve Problem Odaklı Destekleme, Negatif Baş Etme, Duygu ve Problem Odaklı Ortak Baş Etme) beş alt boyutla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Ebeveynlik Stresi: Bir sistem olarak ele alınan ailedeki anne baba çocuk etkileşiminde, ebeveynlerin çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevlere uyum sağlamaya karşı verdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkilerdir (Özmen ve Özmen, 2012).

Stresle Çift Olarak Baş Etme: Bir eşin stres belirtilerini sözel ya da sözel olmayan şekilde eşine ilettiği ve eşinin bu belirtilere olumlu ya da olumsuz baş etme tepkileri verdiği bir süreçtir (Bodenmann, 1997).

Evlilik Kalitesi: Bireylerin evliliklerinin ne kadar iyi olduğuna ilişkin algılarıdır (Glenn, 1990).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Stres

Stres kavramı ilk olarak 14. Yüzyılın başlarında 'sıkıntı, zorluk' anlamında karşımıza çıkmaktadır. 17. Yüzyılda ise fizikçi Robert Hooke'un çalışmalarında göze çarpmaktadır. Robert Hooke insanların nasıl yapılar yaptıklarıyla ilgilenmekteydi. O dönemdeki insanların çok ağır yükler taşımaları, rüzgâra, depremlere ve onları zorlayan diğer doğal baskılara karşı koymaları gerekmekteydi. Hooke'un çalışmalarında yük, yapının üzerindeki ağırlığı; stres, yükten etkilenen alanı; gerginlik, stres ve yükün ikisinin de etkileşimiyle oluşmuş yapıdaki bozulmayı ifade etmekteydi. Hooke'un bu analizi 20. Yüzyıldaki psikoloji, sosyoloji, tıp ve fizyolojide yer alan stres modellerine temel oluşturmuştur (Hinkle, 1973; Akt. Lazarus ve Folkman, 1985; Lazarus, 1993). Stres sözcüğü tıp alanında ilk kez Bernard tarafından kullanılmış ve 'organizmanın dengesini bozan uyaranlar' olarak tanımlanmıştır (Köknel, 1988). Fakat diğer alanlarda stres terimi için açık ve ölçülebilir bir tanım yapılmış olduğu söylenemez. Tıp ve psikoloji literatürü içinde konu üzerinde yapılan çalışmaların sayısı arttıkça, ilerledikçe ve geliştikçe daha belirgin bir kavramsallaştırmaya ulaşıldığı söylenebilir (Yerlikaya, 2009).

Stres bireylerin kendilerine yönelik beklentilerle, ya da iyi oluşlarına (well-being) yönelik tehditlerle yeterli şekilde baş edemeyeceklerini algıladıklarında ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1984). Terim olarak 'stres', stres veren deneyimleri, stresin sübjektif olarak hissedilmesini ve bunların bireysel fonksiyonları etkileme sürecini ifade etmek için kullanılır (Story ve Bradbury, 2004). Stres ile ilgili alan yazın incelendiğinde araştırmacılar tarafından farklı noktalara odaklanılarak stresin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Son 30 yılda araştırmacılar, sistemik etkileri anlamaya yönelik bireye odaklanmaya dayalı geleneksel stres modelleri oluşturmuşlardır (Randall ve Bodenmann, 2017). Bazı araştırmacılar stresi, stres yaratan faktörlere karşı gösterilen bedensel ve psikolojik tepkiler olarak ele almışlardır (Köknel, 1988; Selye; 1956; Wolff, 1953). Bazı araştırmacılar, belirli uyarılara, olaylara hatta felaket, hastalık gibi

durumlara odaklanan uyarıcı temelli tanımları stresin kaynağını ifade etmek için kullanmışlardır (Holmes ve Rahe, 1967). Bazı araştırmacılar ise stresi kişi ile çevresi arasındaki etkileşimi içeren bir süreç olarak ele almışlardır (Lazarus ve Folkman, 1985). Stres ile ilgili kuramlar üç temel başlık altında toplanmaktadır.

2.1.1.1. Savaş Kaç Modeli (Fight or Flight)

Walter Cannon tarafından geliştirilen Savaş Kaç Modeli, alan yazında yer alan en eski stres modellerinden biridir. Cannon insan bedenini bir sistem olarak değerlendirmenin önemini vurgulamıştır. Ona göre stres tepkisi, bireyin şiddetli bir stres kaynağına (yırtıcı hayvan gibi) tepki vermesini sağlayan evrimsel olarak uyarlanmış bir psikofizyolojik hayatta kalma mekanizmasıdır ve enerjiden tasarruf ederek kronik strese maruz kalmaya gösterilen tepkidir. Beyin kişiyi korumak için vücudu çabucak eyleme hazırlayarak tepki verir. Bu tepki ya savaşmak ya da kaçmaktır. Cannon 'homoestasis' kavramını kullanarak sistemin kendi içindeki dengesini koruma özelliğine sahip olduğunu ifade etmiştir (Cannon, 1932).

Zamanla insan yaşamındaki stres kaynakları değişmiştir. Mevcut stres çağrışımı artık yırtıcılarla mücadele etme, savaşa hazırlık ya da enerjiden tasarruf etmeyi içermemektedir (Canon, 1914). Örneğin geçmişteki acı veren bir anıya ilişkin düşünceler, özsaygıya yönelmiş bir tehlike, inançlara, kişiliklere yönelik saldırılar, eleştiriler vb. insanların savaş ya da kaç tepkisi vermesine neden olabilmektedir (Hisli-Şahin, 2010). İlk çağlardaki hayatta kalmaya yönelik olarak ortaya çıkan bu 'savaş ya da kaç' tepkisinin yıllar süren kültürel gelişmelerle insanları psikolojik uyarıcılara da benzer şekilde tepki vermeye koşullamasından dolayı stres tepkisi ile ilişkili patofizyolojik değişiklikler yanlış yönlendirilmekte, stres, birçok hastalıkla ilgili tetikleyici ve ağırlaştırıcı faktörler olarak görev yapmaktadır (Cannon, 1914).

Savaş ya da kaç tepkisi sırasında insan vücudunda kişinin çoğunu fark edemediği birçok biyolojik değişme meydana gelir. Bunlardan bazıları şunlardır (McDonald ve Doyle, 1981):

- Göz bebekleri büyür
- Kan akımının beden ve sindirim sisteminden kaslara yönelir
- Tükürük salgısı artar
- Solunum hızlanır

- Kalp vurum sayısı ve şiddeti artar
- Ter bezi faaliyetleri artar
- Kan basıncı artar
- Mide asidi artar
- Vücutta depolanan glikoz salgılanır

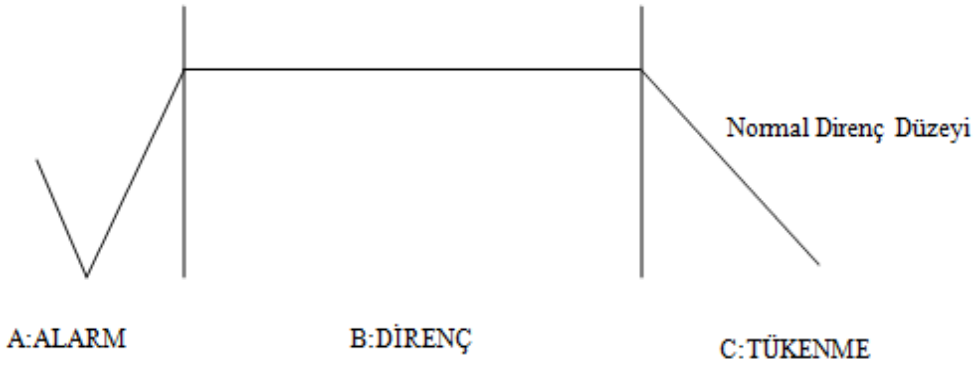
Bu tepkilerin, insanlığın doğada uzun süredir var olmasının en önemli sebeplerinden olduğu düşünülmektedir (Hisli-Şahin, 2010). Stres kaynakları karşısındaki gösterilen tepkilerin temel işlevi, varoluşu devam ettirmek ve bozulmuş olan dengeyi tekrar düzenlemektir (Yerlikaya, 2009).

2.1.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu

Tepki temelli stres çalışmaları 1930'lı yıllarda Hans Selye'nin çalışmaları ile başlamıştır. Selye farklı hastalıklara maruz kalan hastalarının nasıl ortak tepkiler verdiğini merak ederek bu alanda çalışmalarına başlamış ve 1936 yılında strese bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar yerine Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) teorisini ortaya koymuştur. Hayvanlar üzerinde yaptığı deneyler ile stres alanına önemli katkılarda bulunmuş ve uzun süre soğuğa ve yorgunluğa maruz kalan farelerin, maruz kaldıkları stres yaratan duruma bağlı kalmaksızın verdikleri tepkilerin aynı olduğunu ifade etmiştir.

Selye (1956)'ya göre stres, herhangi bir talebe karşı vücudun verdiği belirgin olmayan tepkilerdir. Selye (1973) bu tanımı anlamak için önce 'belirgin olmayan'ın ne olduğunu anlamak gerektiğini ifade eder ve biyolojik olarak bu süreci örneklendirir. Vücudumuza giden her bir talep benzersiz ve 'belirgin'dir. Soğuğa maruz kaldığımızda ısı üretmek için titreriz ve derimizdeki damarlar vücut yüzeyimizdeki ısı kaybını azaltmak için kasılırlar. Her bir ilacın ya da hormonun vücut üzerinde belirli etkileri söz konusudur, ancak ne türlü bir tehlike olursa olsun bu etkenlerin ortak bir noktası vardır: kendilerini yeniden düzene sokmak için vücuda artan bir talepte bulunmaları. Bu talep 'belirgin değil'dir. İsimleri her ne olursa olsun probleme uyarlanma ihtiyacı duyarlar. Kendi belirgin etkilerine ek olarak, tüm etkenler, belirli uyarlanabilir işlevleri yerine getirme gereksiniminde, belirgin olmayan bir artışa ve daha sonra gereksinimlerin yükselmesine neden olan belirgin aktivitelerden bağımsız olarak

normalin yeniden kurulmasına neden olurlar. Bu belirgin olmayan aktivite talebi, stresin özüdür.



Şekil 3. Genel adaptasyon sendromu
Kaynak: Selye, 1974

Selye (1946) strese tepki temelli çalışmaları kapsamında ortaya koyduğu Genel Adaptasyon Sendromunu 'vücudun strese uzun süre maruz kalınması üzerine ortaya çıkan tüm spesifik olmayan, sistemik reaksiyonların toplamı' olarak tanımlamaktadır. Genel Adaptasyon Sendromu eylem süresi uzadığında stres faktörüne verilen kronolojik tepkiyi temsil eder. Üç aşamadan oluşur. Bunlar alarm, direnç ve tükenme aşamasıdır. Alarm aşaması stres olarak algılanan duruma karşı verilen cevaptır. Stres kaynağı ile beklenmedik bir zamanda karşılaşılır ve bundan dolayı hemostatik denge bozulduğu için kısa sürede alarm durumuna geçilir. Organizma bu dönemde şoka girer. Hiçbir organizma uzun süre alarm durumunda kalamaz ve bu yüzden de (Selye, 1976) bu evrenin sonuna doğru Connon'un yaklaşımında görülen 'savaş ya da kaç' tepkisi verilmeye hazır olunur. Selye (1976, s.53) hayvan deneylerindeki deneyimlerini şöyle aktarmaktadır: "*Etken maddesi çok zararlıysa, devam eden maruz kalma yaşamla bağdaşmaz hale geliyorsa, hayvan alarm reaksiyonu sırasında ilk saatler veya günler içinde ölür. Hayatta kalabilirse, ilk tepkisi mutlaka direnç aşaması ile devam eder."*

İkinci aşama olan 'direnç' evresinde, stres kaynağına karşı koyabilmek için organizmanın sahip olduğu savunma mekanizmaları işe koşulur. Savunma mekanizmalarının kullanılması ile çok fazla enerji tüketilebilir bu ve buna bağlı çaresizlik de strese bağlı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Selye, 1946). Son aşamada ise stres kaynağı ile başa çıkma çabası nedeniyle kaynaklar tüketilir, alarm tepkileri tekrar verilmeye başlar; fakat bu aşamada geri dönüş mümkün değildir,

tükenme meydana gelir. Tükenme aşamasında birey, karşılaşabileceği farklı stres kaynaklarının da olumsuz etkilerine açık hale gelir.

Selye stres çalışmalarına yaptığı araştırmalar ve deneylerle önemli katkılarda bulunmuştur. Fakat çalışmaları daha çok hayvanlar üzerinde olduğu için insanlarla ilgili stres konusunda açıklamaları yetersiz kalmıştır. Çünkü insanların bireysel özellikleri farklılıklar doğurmaktadır. Bir insanın stres verici olarak adlandırdığı bir yaşantı bir diğer kişi için stres verici olarak tanımlanmamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.1.1.3. Etkileşimsel Kuram

Lazarus (1984)'e göre stres, bireylerin kendilerine yönelik beklentilerle ya da iyi oluşlarına (well-being) yönelik tehditlerle yeterli şekilde baş edemeyeceklerini algıladıklarında ortaya çıkar. Lazarus ve Folkman (1985) stresi, iç veya dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit olarak değerlendirilmesinin ardından bedensel ve psikolojik olarak meydana gelen aşırı uyarılma durumu olarak da tanımlamaktadır. Lazarus (1966), stresin, kişi ve çevre arasındaki bir ilişki olarak tanımlanmasını ve kişinin durumunu tehdit eden veya zararı temsil eden ve kendi kaynaklarını test ettiği bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. İnsanları pasif olmaktan çıkarıp, karşılaştıkları uyarıcıları aktif bir şekilde yorumlayan ve özgün tepkiler verebilen bir varlık olarak yorumlaması nedeniyle, stres ile ilgili yapılan çalışmalarda, stresin tanımlanmasında Etkileşimsel Kuramın yeri önemlidir (Yerlikaya, 2009).

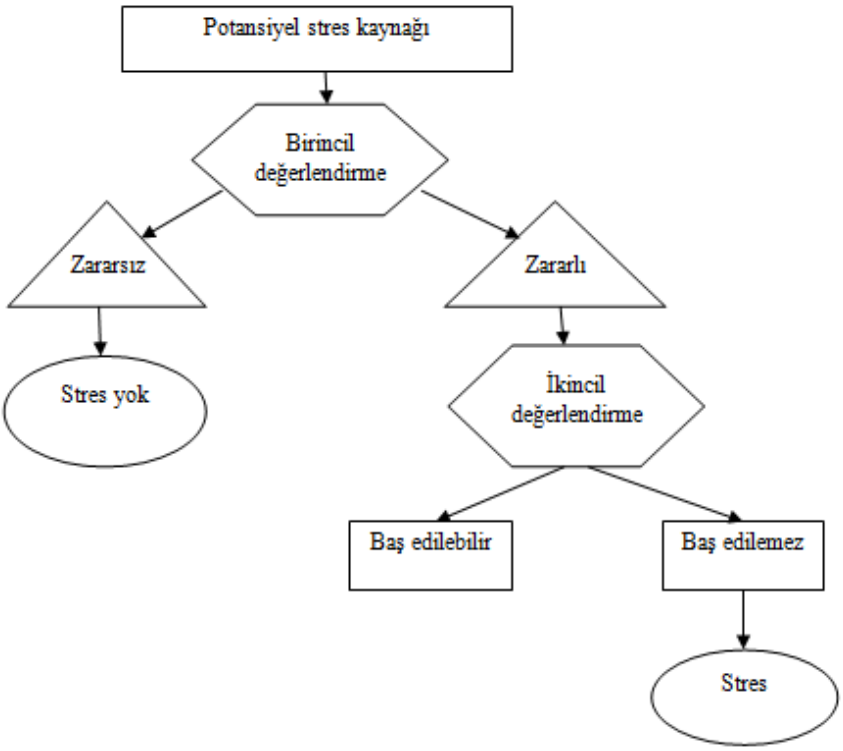
Lazarus (1993) stres sürecini tanımlamak için kullanılan kelimeler her ne olursa olsun, dört kavramın daima göz önüne alınması gerektiğini ifade eder. Bunlardan ilki Hooke'un yük dediği, bazılarının stres veya stres kaynağı olarak ifade ettiği nedensel bir içsel ya da dışsal etkendir. Bir diğeri neyin tehdit edici veya neyin zararlı olduğunun değerlendirilmesidir. Üçüncüsü zihin veya vücudun stresli taleplerle uğraşmak için kullandığı başa çıkma süreçleridir. Ve sonuncusu zihin ve beden üzerinde etkisi olan karmaşık bir modeldir ki genelde strese verilen tepki olarak isimlendirilir.

Stres bireylerin kendilerine yönelik beklentilerle ya da iyi oluşlarına (well-being) yönelik tehditlerle yeterli şekilde baş edemeyeceklerini algıladıklarında ortaya çıkar (Lazarus, 1984). Terim olarak 'stres', stres veren deneyimleri, stresin sübjektif olarak hissedilmesini ve bunların bireysel fonksiyonları etkileme sürecini ifade etmek için kullanılır (Story ve Bradbury, 2004).

Lazarus stres araştırmalarında bireye özgü farklılıklara dikkat çekmiş, bir olayı algılayışımızın onu ‘stres verici’ ya da ‘stres vermeyici’ olarak tanımlamamıza neden olduğunu ifade etmiştir. Süreç iki aşamada ele alınmış ve birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. Birincil değerlendirme yaşantının nasıl anlamlandırıldığı ile ilgili olup nötr ya da olumlu yaşantılar stres vermeyici yaşantılardır. Bir yaşantının ‘stres verici’ olarak değerlendirilmesi için o yaşantının kişiyi zorlayacağı, zedeleyeceği, tehdit edeceğinin düşünülmesi gerekmektedir. İkincil değerlendirme, yaşantının ‘stres verici’ olarak değerlendirildiği durumda kişinin baş etme süreci ile ilgili kendi değerlendirmesidir. Kişi baş etme kaynaklarını değerlendirir, eğer yeterli bulmazsa artık tam bir stres söz konusudur (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Lazarus üç tür stresin ayırt edilebileceğini söyler. Bunlar zarar, tehdit ve meydan okumadır (Lazarus, 1981; Lazarus ve Folkman, 1985). Zarar-kayıp, hâlihazırda meydana gelmiş olan bir hasarı ifade eder; geri dönülemez bir kayıp gibi. Tehdit, henüz gerçekleşmemiş ancak yakında olabilecek zarar beklentisidir. Olası bir zarar ya da kaybı ifade eder. Meydan okuma ise, baş etme kaynaklarımızı etkili bir şekilde harekete geçirme ve uygulama konusunda yetkin hissediyor olmamıza rağmen karşılaştığımız zor taleplerden kaynaklanır. Büyüme, yükselme, kazanç elde etme gibi konularla bağlantılıdır. Bu farklı psikolojik stres durumları hem çevrede hem de kişinin içinde farklı öncül koşullarla ortaya çıkar ve farklı sonuçlar doğurur (Lazarus ve Folkman, 1985; Lazarus, 1993).

Stresin Etkileşimsel Kuram’daki tanımı öznelliği göz önüne alır ve stres (yani psikolojik deneyim) ve stres faktörünü (yani tehdit olarak algılanabilecek herhangi bir gerçek veya hayal ürünü olay veya durum) birbirinden ayırır. Bu yaklaşıma göre belirli bir uyaranın ‘stresli’ olarak tanımlanması, bireyin bilişsel değerlendirmesine bağlıdır. Kişi iki tür değerlendirme yapar. Birincil değerlendirmede, olay veya durumun zarar/ziyan veya tehdit olup olmadığını belirler. Eğer öyle olduğuna karar verirse, stres ile başa çıkabilecek kaynaklara sahip olup olmadığını belirleyen ikincil bir değerlendirme yapar. Bu bilişsel değerlendirme süreci, ‘stres’ ile ‘başa çıkma’ arasındaki önemli bir bağlantıyı temsil eder (Lazarus ve Folkman, 1985). Bu vurgu ile stres kavramı, kişi üzerindeki talepler ve kişinin bireysel, sosyal kaynakları arasındaki etkileşimin önemini ortaya koymaktadır (Bodenmann, 2005).



Şekil 4. Lazarus'un stres modeli
Kaynak: Lazarus, 1966

2.1.2. Stres Kaynakları

Stresi meydana getiren kaynaklar stres vericiler, stres kaynakları olarak adlandırılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Stres kaynaklarına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, Holmes ve Rahe'nin 1967 yılında yaptıkları çalışma önemli yaşam olaylarının strese ve hastalıklara neden olabileceği düşüncesine dayalı olması açısından dikkat çekmektedir. Uyum, düzen ve denge ile ilgili değişiklikler gerektiren yaşam olayları evlenme, boşanma, eşin ölümü, yeni bir işe başlama, çocuk sahibi olma gibi durumları kapsar. Bu değişikliklerin stres yaratabileceği fikrinden yola çıkılmıştır. Araştırmacılar çalışma kapsamında binlerce kişi ile görüşmeler yapmış, bu kişilerin yaşadıkları önemli yaşam olaylarını ve o olaylardan bir iki sene sonra ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıkları incelemişler ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulmuşlardır (Hisli-Şahin, 2010). Holmes ve Rahe, bu çalışma sonucu 43 maddelik Yaşam Olayları Listesi'ni geliştirmişler ve bu ölçme aracını ciddi sağlık sorunları ile karşılaşıp karşılaşmamayı ölçmede kullanmışlardır. Bu yaklaşıma göre önemli yaşam olayları, uyum sağlama ve değişim gereksinimi yarattıkları için stres kaynağı olarak kabul

edilirler; fakat olayların bireyler tarafından istenir olup olmadığı yani bireysel farklılıklar ele alınmaz (Yerlikaya, 2009).

Kanner, Coyne, Schaefer ve Lazarus ise 1981'de yaptıkları çalışmalarında psikolojik semptomların tahmininde nispeten gündelik küçük olaylara yani gündelik hayatın güçlüklerine odaklanmışlardır. Gündelik hayatın güçlükleri olarak ifade edilen sıkıntılar trafik sıkışıklığı, biriyle yaşanan tartışma, hayal kırıklığı, maddi problemler gibi küçük fakat yineleyici olduğunda kişiyi tedirgin eden, engelleyen ve strese neden olabilecek sıkıntılardır. Araştırmacılar daha önceki çalışmalardan farklı olarak sıkıntıların şiddeti, süresi ve sıklığına da odaklanmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik semptomlar ve gündelik sıkıntılar arasındaki ilişki, önemli yaşam olaylarına göre daha fazladır. Zorluklar büyük yaşam olaylarından bağımsız olarak semptomlara katkıda bulunur. Ayrıca semptomların öngörülmesinde, önemli yaşam olaylarından kaynaklanan etki ortadan kaldırıldıktan sonra bile, günlük sıkıntıların önemli etkisi vardır.

Lazarus stresle ilgili çalışmalarında, stresin duygularla olan ilişkisine önem vermiştir. Ona göre her duygu, kişi ve çevresi arasındaki farklı bir temadan veya yaşantıdan meydana gelir. Duygular birer tepkidir. Stres tepkisine neden olan yalnızca çevresel stres kaynağı değildir; aynı zamanda kişinin onu nasıl değerlendirdiği, nasıl anlamlandırdığıdır. Stres çalışmalarında stresi tek başına ele almaktansa, durum ve duygu kavramı beraber ele alınmalıdır (Lazarus, 1993).

Hisli-Şahin de (2010) günümüzde stresin etkilerine yönelik yapılan çalışmalarda daha çok dramatik yaşam olaylarının üzerinde durulmasını, 'gündelik sıkıntıların' yarattığı stresin ikinci plana atılmasını eleştirmektedir. Önemli yaşam olaylarının getirdiği sıkıntılar ile daha çok yüz yüze gelinmekte ve bu sıkıntıların etkileri de azımsanmayacak kadar çok olmaktadır. Şahin'in, gündelik sıkıntıların insan üzerindeki etkisini konu alan çalışmasına göre, gündelik sıkıntılar dramatik yaşam olaylarına göre ruh durumu ve sağlık ile çok daha yakından ilişkilidir. Gündelik sıkıntıların birikimini inceleyen çalışmada, gündelik sıkıntıların etkisinin, sıkıntıların yoğunluğu, sıklığı ve kişilerin bunlara gösterdiği tepkiye göre değiştiği bulunmuştur.

2.1.3. Çiftlerin Karşılaştıkları Stres Kaynakları

Randall ve Bodenmann (2017)'ye göre stresin ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini anlamak için şunları göz önünde bulundurmak gerekir: stres odağı (dış strese karşı iç

stres), stresin yoğunluğu (majör strese karşı minör stres) ve stresin süresi (akut strese karşı kronik stres). Bodenmann (1995; 2005) ve Story ve Bradbury (2004), 'dış stres kaynaklarını' (external) yakın ilişkinin dışından kaynaklanan stres kaynakları olarak tanımlamışlardır. Bunlar genellikle, eşler ve ilişkiyi dolaylı yoldan etkileyebilecek sosyal çevrenin etkileşimini içeren, bireysel stresin diğer eşe bulaşması ve çift stresine neden olmasıdır. Bu tür stres kaynaklarına şunlar örnek olarak verilebilir: iş yerinde yaşanan stres, ekonomik stres, köken aile ile ilgili yaşanan stres, yakın sosyal çevre ile ilgili yaşanan sosyal stres, kayınvalide, kayınpeder ya da diğer akrabalar ile ilgili yaşanan stres. Çocuklarla ilgili yaşanan stres de eşlerin kendilerinden kaynaklanmadığı için dış stres kaynağı olarak tanımlanmıştır (Bodenmann, Ledermann, Blattner-Bolliger ve Galluzzo, 2006b). Ayrıca dış stres kaynakları uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları ve duygu durum bozuklukları gibi psikolojik ve fiziksel sıkıntıları beraberinde getirerek ilişkiye zarar verir (Ledermann ve Bradbury, 2007).

Dış stres kaynaklarının zıttı olarak 'iç stres kaynakları' ise çiftin kendisinden kaynaklanan stres kaynakları olarak tanımlanmıştır. İç stres kaynakları, farklı hedefler, tutumlar, ihtiyaçlar ve arzular talep eden eşin diğerini rahatsız etmesi ya da eşler arası uyum eksikliğini ifade etmektedir. Ayrıca diğer eşin iyilik hali ile ilgili kaygı ve üzüntüyü de içerir (Randall ve Bodenmann, 2017).

Dış ve iç stres kaynaklarının yanında major ve minör stres kaynaklarının da çift ilişkisinde önemli bir yeri vardır. Major stres kaynakları şiddetli hastalıklar ve engeller, işsizlik, önemli bir kişinin ölümü ya da kazalar gibi ciddi yaşam olaylarıdır. Minör stres kaynakları ise (ya da günlük stres kaynakları) aile yaşamının yönlerini düzenleme, bir kişinin iş yaşamındaki sıkıntılar ve fiziksel çevrede yer alan diğer kişiler (komşular vb.) ile ilişkileri içerir (Bodenmann vd., 2006a; Lazarus ve Folkman, 1985). Minör stres kaynakları ilişkiye düşünüldüğünden daha fazla zarar vericidir. Bu stres kaynakları, eşlerin birlikte yaptıkları aktivitelerin ve birliktelik duygusunun azalmasına, kendini daha az ifade etmeye ve baş etme becerilerinin azalmasına neden olur (Ledermann ve Bradbury, 2007). Major stres kaynaklarına göre daha hafif sıkıntılar gibi görünse de karşılaşılma oranı çok daha fazla olduğu için ilişkiye zarar verme olasılıkları daha yüksektir.

Çift ilişkisindeki üçüncü grup stres kaynağı akut stres ve kronik strestir. Akut ve kronik stresin temel farkı çiftin stres kaynağına maruz kaldığı zamanın uzunluğudur. Akut stres kaynakları geçicidir ve etkileri de kısıtlı olabilir (münakaşalar, ortam değişikliği vb). Diğer taraftan kronik stres kaynaklarının etkileri uzun süreli olabildiği

gibi kalıcı da olabilir (soysa ekonomik durum, diyabet hastalığı vb.) (Karney, Story ve Bradbury, 2005; Randall ve Bodenmann, 2017). Stres kaynakları genel olarak değerlendirildiğinde, dış stres kaynakları, minör stres kaynakları ve kronik stres kaynakları evlilik kalitesi üzerinde en çok etkisi olan stres kaynaklarıdır (Randall ve Bodenmann, 2009).

2.1.4. Stresle Baş Etme

Stres kavramı 1970'li yıllardan sonra çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmek yerine stres yaşayan her bireyin hastalanmadığı düşüncesinden yola çıkılarak farklı şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Bir ara değişken aranarak Freud'un 'savunma mekanizmaları' gözden geçirilmiş ve 'baş etme' kavramı ortaya atılmıştır (Hisli-Şahin ve Durak, 1995). Son yıllarda yapılan çalışmaların bir kısmı stresin zararları üzerine odaklanırken, bir kısmı da stresle baş etme süreçlerine odaklanmakta ve stresin nasıl denetlenebilir bir süreç haline getirilebileceğini göstermeye çalışmaktadır (Hisli-Şahin, 2010).

Psikolojik stres, olumsuz bir kişi-çevre ilişkisini tanımlar. Özü yapı ya da durağanlık değil, süreç ve değişimdir. İçinde bulunduğumuz koşulları ya da onları nasıl yorumladığımızı daha uygun bir hale getirmek için değiştiririz. Bunun için sarf ettiğimiz çaba da baş etme olarak adlandırılır. Baş etme Lazarus tarafından (1984) 'kişinin, kaynaklarını tükettiğini düşündüğü bazı iç ya da dış taleplerin üstesinden gelebilmek amacıyla sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar' şeklinde tanımlanır. Süreç olarak değerlendirilen baş etme, kişinin zorlama ya da ezme ile anlamlandırılan belirgin taleplerini idare etmeye yönelik devam eden çabasıdır ve temel amacı, stres yaşantısının olumsuz sonuçlarından korunmaktır.

Bireysel olarak sabit baş etme tarzları söz konudur ve inceleme konusu olduğunda oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Fakat bu öznel baş etme tarzlarının etkili olabilmesi için zaman içinde ve farklı stresli koşullarda değişmesi gerekir; bu yüzden baş etme son derece bağlamsaldır (Lazarus, 1993).

Kişinin kullandığı baş etme tutumları yaş, kültür, cinsiyet, sosyal ekonomik düzey, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, çeşitli hastalıklar gibi birçok etkene bağlı olarak değişebilir ve bireye özgüdür (Holahan ve Moos, 1987). Folkman ve Lazarus (1980) baş etme tutumlarını problem çözmeye yönelik olanlar ve duygu odaklı olanlar şeklinde ikiye ayırmaktadır. Problem çözmeye yönelik baş etme tutumları sorunun ana kaynağına ilişkin baş etme tutumlarını içerir; stres yaratan durumu ortadan

kaldırmaya yöneliktir. Duygu odaklı baş etme tutumları ise stres kaynağının yol açtığı duygusal etkiyle baş etmeye yöneliktir, stres yaratan durumla ilgili duyguyu ortadan kaldırmak için kaçınma, inkâr gibi tekniklerin kullanılması söz konusudur (Arslan, 2010). Nesnel durumu değiştirmeden duruma atfedilen anlamı değiştirme, yani 'bilişsel yeniden değerlendirme' duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden biridir.

Bunun tersi olan bir diğer strateji ise durumla ilgili anlamın doğrudan değiştirilmemesidir. Katılınılan ya da kaçınılanın ne olduğuna göre seçici dikkat ya da kaçınma değişir. Bazı yönleri dâhil edilmemiş olsa ya da etkileşime dair fikirler geçici olsa bile, etkileşimin anlamı aynı kalabilir.

Baş etme süreç olarak ele alındığında üç kriter göz onunda bulundurulmalıdır: 1) Baş etme belirli bir stresle karşılaşma bağlamında incelenmelidir. 2) Kişinin fiilen ne yaptığı (müdahale yaklaşımı olarak kişinin genellikle yaptığı ya da yapacağı şeyin zıttı olarak) tanımlanmalıdır. 3) Stresli durumla karşılaşıldığında zamanla ortaya çıkan 'baş etme'yle ilgili değişiklikleri belirlemek için çoklu değerlendirme olmalıdır (Folkman ve Lazarus, 1985).

2.1.4.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme

Uzun yıllar boyunca stresle ve stresle baş etme ile ilgili çalışmalar hep bireysel düzeyde incelenmiştir. Diğer stres kuramlarının arasında Lazarus'un Etkileşimsel Yaklaşım'ı en önemlilerinden birisi olmuş, kendisinden sonra yapılan çalışmaları büyük oranda etkilemiş, kavramsallaştırmaya önemli katkılar sunmuştur. Etkileşimsel Yaklaşımla beraber 'stres', kişilere yönelik talepler ve bu kişilerin bireysel ve sosyal kaynakları arasındaki etkileşim olarak görülmüştür. Yaklaşım birey merkezli olmasına rağmen, birey ve sosyal çevresini bir bütün olarak ele almıştır.

1960,1970'li yıllarda araştırmacılar stresle baş etme ile ilgili çalışmaya başladıklarında 'baş etme' bireysel bir kavramdı. 1990'lı yıllardan bu yana ise araştırmacılar sosyal konteksin önemini ve stresli durumlarla baş etmede bireyin hayatındaki önemli kişilerin etkisini vurgulamaya başlamışlardır (Ledermann, Bodenmann, Gagliardi, Charvoz, Verardi, Rossier, Bertoni ve Lafrate, 2010). Bu süreçten sonra ortaya çıkan üç yaklaşım empatik cevaplama (DeLongis ve OBrien, 1990), ilişki odaklı baş etme (Coyne ve Smith, 1991) ve sistemik-etkileşimsel baş etmedir (Bodenmann, 1991; 2005). Bu üç yaklaşımın ortak özelliği, baş etme sürecini, 'bir eşin, diğerinin gösterdiği stres tepkilerini dikkate alarak baş etme tepkileri

göstermesi' şeklinde ilişkisel bağlamda tanımlamalarıdır (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006).

Empati uzun zamandır duygusal uyumluluğun, kişiler arasındaki şefkatli davranışları desteklemenin önemli unsuru olarak kabul edilmektedir. Empatik tepki her ne kadar baş etme ya da destek olarak kavramsallaştırılsa da, çatışmayı önlemek ya da yönetmek için, sevilen kişilerin stresini azaltmak için, kişilere yönelik olumsuz düşünceler ya da suçlamaları bırakmak için ve duygusal yakınlığı desteklemek, ilişki kalitesini arttırmak için kullanılır (OBrien ve DeLongis, 1997). İlişki odaklı baş etme modeli olarak empatik cevaplama, sosyal destek aramadan belirgin olarak ayrılır. Sosyal destek arama genel olarak bir başka kişiden sosyal destek alma çabası olarak yorumlanır. Empatik cevaplama ise bir başka kişiyi anlama ve stresli bir durum içindeki diğer kişiyi davranışsal olarak desteklemeyi ifade eder (Revenson ve DeLongis, 2011).

Lyons, Mickelson, Sullivan ve Coyne (1998)'e göre bir ya da iki kişi, stres yaratan bir durumu 'benim problemim' ya da 'senin problemin' (bireysel değerlendirme) olarak görmek yerine 'bizim problemimiz' (sosyal değerlendirme) olarak gördüklerinde ve ortak ya da işbirlikçi baş etme mekanizmalarını harekete geçirdiklerinde ortak baş etme meydana gelir. 'Bizim problemimiz', baş etme sorumluluğunu üstlenecek iki ya da daha fazla kişinin stres yaşamasını ifade etmektedir. Coyne ve Smith (1991), stresle çift olarak baş etmenin iki boyutunu tanımlamışlardır. Birincisi aktif sorumluluk; bir eşin diğerini tartışmaya dâhil etmesi, problemi çözme amacıyla yapıcı girişimlerde bulunmak için onun duygularını keşfetmeye çalışmasıdır. İkincisi koruyucu tampon; endişeleri reddederek, en aza indirerek, öfkeyi bastırarak eşi duygusal olarak rahatlatma çabalarını kapsar.

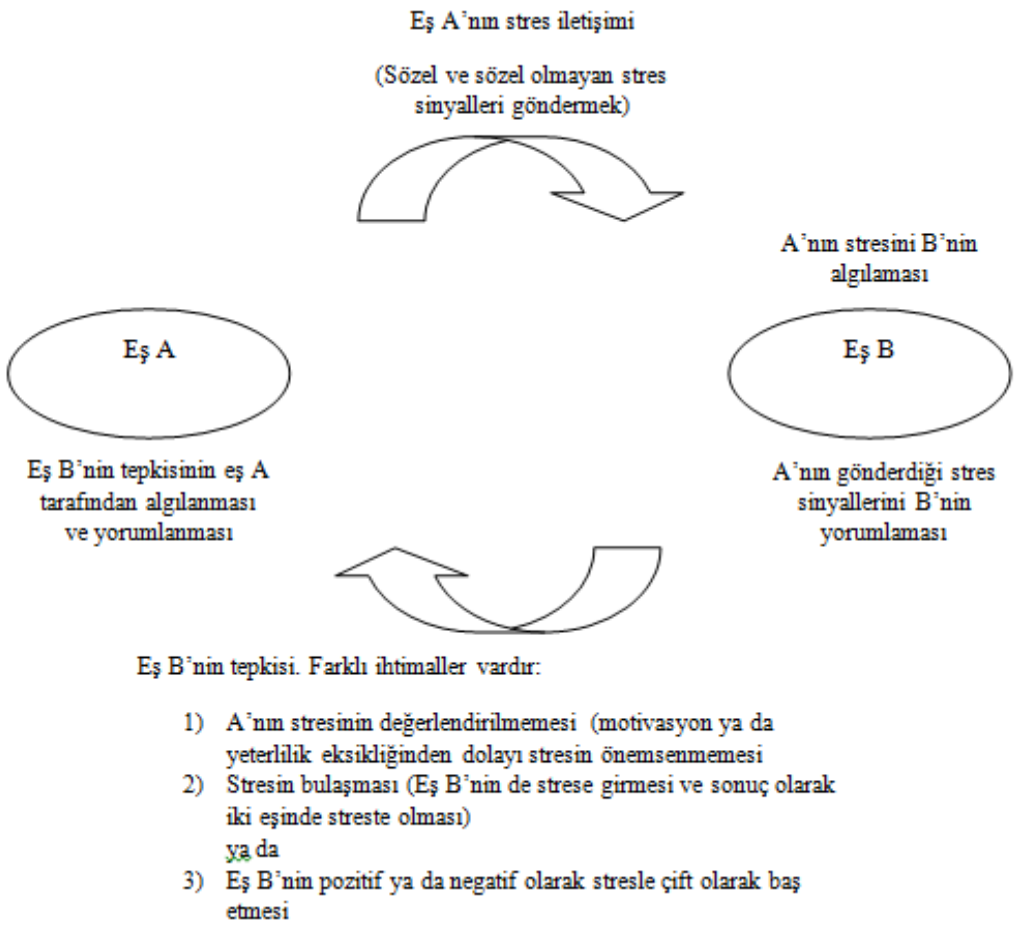
Sonuncu yaklaşım ise bu çalışmada temel alınan Sistemik-Etkileşimsel Baş Etme'dir (Bodenmann, 1991; 2005). Bu model, daha kapsamlı incelemek için ayrı bir alt başlık altında ele alınacaktır.

2.1.4.2. Sistemik-Etkileşimsel Model

Sistemik-Etkileşimsel Model eşlerden birinin yaşadığı stresi yansıttığı (sözel ya da sözel olmayan şekilde) diğer eşin de stres belirtilerini dikkate alarak farklı baş etme tepkileri ile karşılık verdiği bir bakış açısını ifade etmektedir. Stres kaynağına bağlı olarak, çift ilişkisindeki homeostazisi sürdürmek ya da oluşturmak amacıyla iki eşin de stresle baş etme kaynakları harekete geçer. Çünkü eşlerden birinin iyilik hali ve

tatmininin, diğer eşin iyilik hali ve tatminine yüksek oranda bağlı olduğu varsayılmaktadır. Bundan dolayı iki eşin de birbirine stresle baş etmede yardım etme konusunda motivasyonları olmalıdır (Bodenmann, 1997). Bu nedenle Sistemik Etkileşimsel Model her bir eşin baş etme çabalarını bir diğerininkine bağlı olarak göz önüne alır. Bir eşin stresle baş etmesi ne bir diğer eşten, ne de sonuçtan bağımsız değildir.

Bodenmann (2005)'e göre stres iletişimi iki eşin de baş etme tepkileri göstermelerini sağlamaktadır. Bir eşin stresi değerlendirmesi, stresle baş etme tepkilerini ve sinyallerini algılayan, yorumlayan ve çözen diğer eşe bulaşır. Stres değerlendirmeleri sözel ya da sözel olmayan şekilde iletilebilir. Problem odaklı stres her zaman sözel olarak ifade edilirken, duygu odaklı stres sözel ya da sözel olmayan şekilde ses tonu, bakış ya da mimikler ile ifade edilebilir.

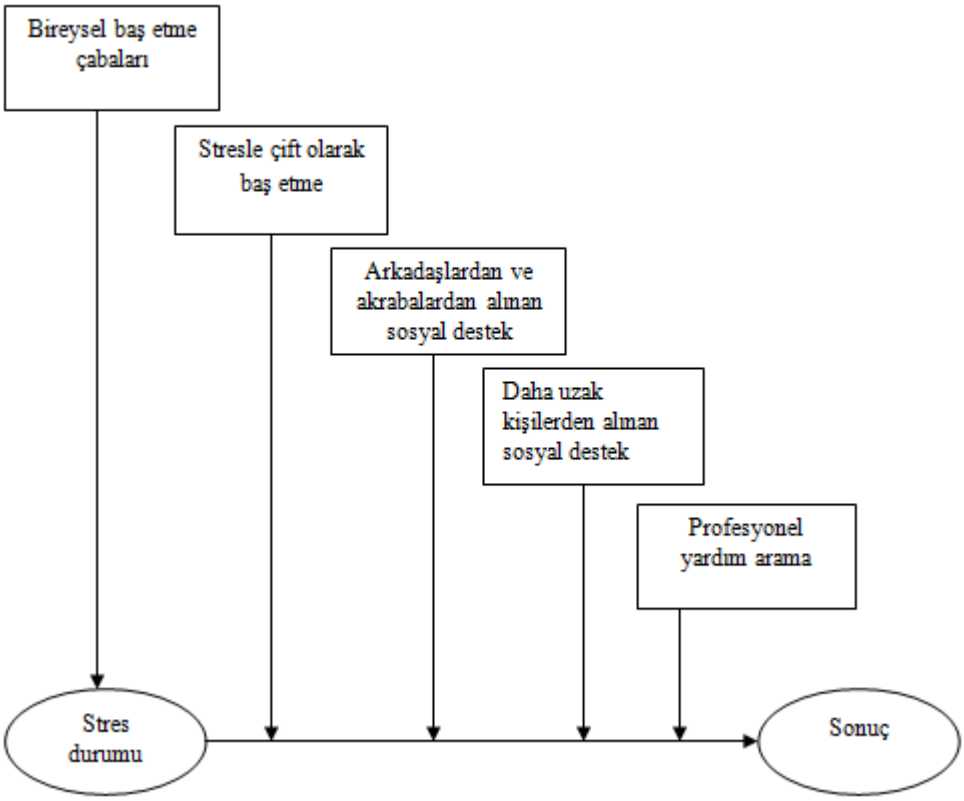


Şekil 5. Bir eşin stres iletişimi ve diğerinin stresle baş etmesi arasındaki etkileşim
Kaynak: Bodenmann, 2005

Stres iletişimi sürecinde bazı bilişsel değerlendirmeler yer almaktadır: stresi ilk olarak kim algıladı (eş A, eş B ya da her ikisi de), stres yaratan faktöre ne sebep oldu (eş, diğerleri ya da içsel sebepler), sorumluluk (eşlerden birinin suçu vb.) ve kontrol edebilme (eş A, eş B ya da her ikisi de). Stres yaratan faktörün dikkate alınmasına ve bireysel, çift olarak kazançlara bağlı olarak; iki eş de bireysel ve ikili istikrarlı dengeyi oluşturmak ya da yeniden kazanmak için çaba harcayacaklardır (Bodenmann, 2005). Stresle çift olarak baş etme süreci kısaca bireyin stres altında olması ve bu stresini sözel ya da sözel olmayan şekilde eşine iletmesi, stres olarak algılanan durum karşısında eşinin de stresten etkilenmesi (stresin yayılması); strese dair olan sinyalleri tamamen göz ardı etmesi (ne olursa olsun başa çıkma tepkisi göstermeme) ya da olumlu ya da olumsuz olarak eşiyle beraber stresle baş etmesi olarak tanımlar (Bodenmann, 1997; 2008).

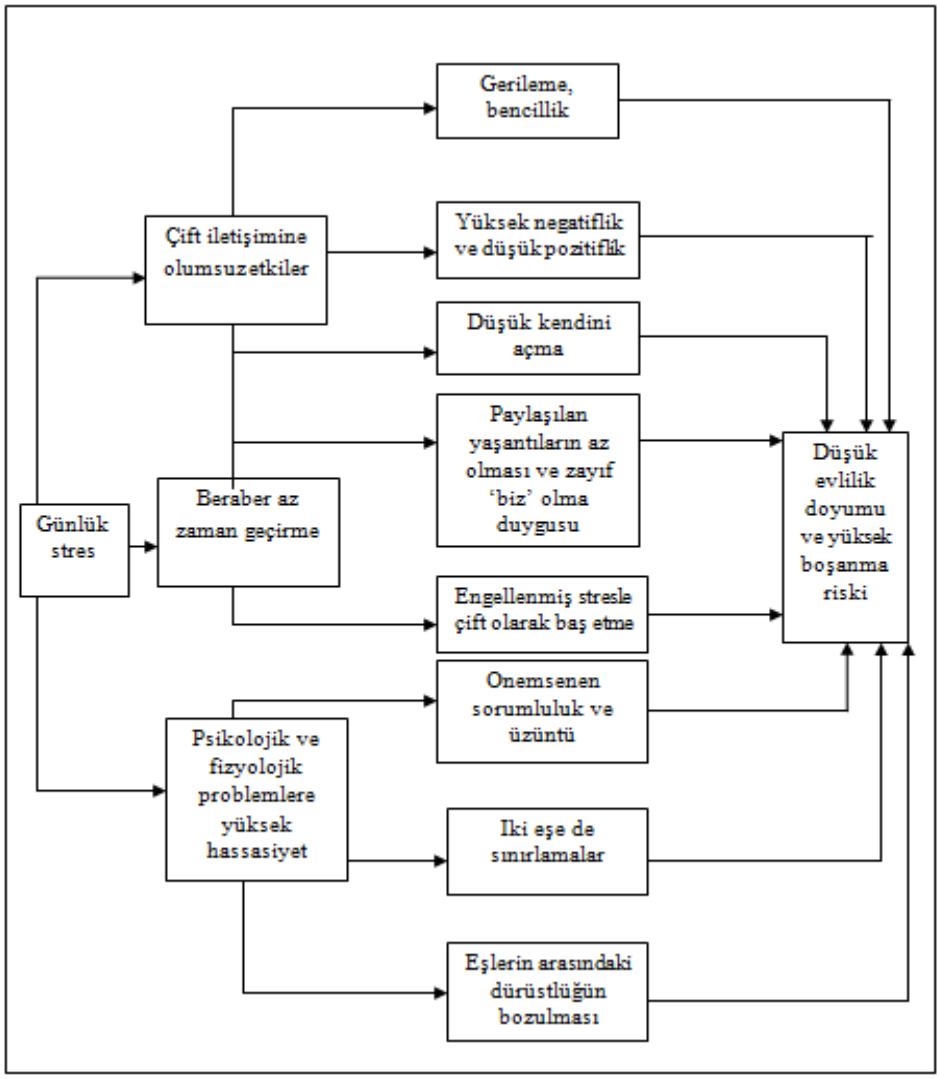
Stresle çift olarak baş etme her ne kadar birey merkezli bir yaklaşım olsa da, bu yaklaşım bireyin sosyal çevresindeki yönleri birleştirmektedir. Bunun yanında kavram olarak sosyal destek ve stresle çift olarak baş etmeyi birbirinden ayırt etmek önemlidir. Eşten alınan sosyal destek, arkadaşlar ve akrabalardan alınan sosyal destekten farklıdır. Birçok çalışma göstermektedir ki eşten alınan destek kişinin yaşamındaki en önemli destek kaynağıdır ve evlilik kalitesinin yordayıcılarından biridir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Evans, Steel, Watkins ve DiLillo, 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kurdek, 2005; Lawrence, Bunde, Barry, Brock, Suulivan, Parsch ve Adams, 2008). Ayrıca stresle çift olarak baş etme bir özveri davranışı değildir; eşlerden ikisi de diğerinin tatmin ve iyiliğini garanti etmeyi hedefler ki bu da kendi tatmin ve iyiliğini garantileyecektir. Bir eş diğer eşin stresini azaltabiliyorsa, stresin ilişki üzerindeki negatif etkileri azalır ve pozitif sonuçlar artar (Bodenmann, 2005).

Stresle karşılaşılan birçok durumda, iki eş de baş etmedeki ilk girişimlerinde bireysel stratejilerini denerler. Bireysel kaynaklar yeterli olmadığında, çift olarak baş etme devreye girer. Eğer çift olarak baş etme çabaları da yeterli olmazsa, bireyin dışarıdan sosyal destek alması gerekebilir. Stresle baş etmede bireysel çabalar, çift olarak baş etme gibi sosyal destek de kurtarıcı olmazsa, profesyonel destek gerekli olabilir (Bodenmann, 2005).



Şekil 6. Yakın ilişkilerde stres ve baş etme: Çiftlerde baş etme süreci
Kaynak: Bodenmann, 2005

Bir çok araştırma stres ve evlilik kalitesi arasında negatif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Lavner, Karney, Williamson ve Bradbury, 2016; Randall ve Bodenmann, 2009; Robinson ve Neece, 2015). Dikkat edilmesi gereken nokta, stres yaratan faktörlerin hepsinin (yaşam olayları, günlük sıkıntılar, gelişimsel dönemler vb.) evlilik ilişkisini farklı etkilediğidir. Kronik stres kaynakları düşük evlilik kalitesi ile ilişkili bulunmuştur. Yaşam olayları ise, devam eden ilişkiyle ilgili olmadıkça (şiddetli evlilik problemleri, eşle yaşanan yoğun anlaşmazlıklar, ayrılma ya da boşanma vb.) evlilik kalitesi ile ilişkili değildir. (Williams, 1995). Ve bazı evliliklerde yaşam olayları evlilikteki bağlılığı arttırabilir. Bu durumlarda, çiftlerin stresli durumu kendilerine karşı meydan okuyan bir stres kaynağı olarak değerlendirerek birbirlerine karşılıklı destek vermeleri mümkündür (Bodenmann, 2005).



Şekil 7. Kronik günlük stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki
Kaynak: Bodenmann, 2000 (Akt: Bodenmann, 2005)

Bodenmann (2005) araştırmalarında 'stres evliliği nasıl etkiler?' sorusuna da yanıt aramıştır. Ona göre süreçte ilk olarak, stres eşlerin beraber geçirdiği zamanı, ortak tecrübe fırsatlarını, ortak duygusal paylaşımları, şevkati, cinsel doyumu ve çift olmanın hazzını azaltmaktadır. Örneğin yüksek iş stresi yaşayan bir eş, iş yerinde çok vakit geçirir ya da eve iş getirir. Sonuç olarak, ortak duygusal, cinsel, deneyimsel paylaşımlar azalır. Büyük yaşam olayları bu durum için bir istisnadır. Kanser gibi önemli bir

hastalıkla baş eden çift şartlar mümkünse daha fazla vakit geçirebilir. Bu gibi durumlarda stres kaynağı, eşlere daha yakın olma fırsatı doğurur.

Stresin evliliği etkilediği ikinci yol, eşler arasındaki iletişimin kalitesini azaltmasıdır. Bodenmann (1995)'in yaptığı klinik çalışma göstermektedir ki, stres koşulları altında evlilikteki iletişimin kalitesi %40'a kadar düşmektedir. Eşler stresli olduklarında daha fazla negatif iletişim örüntüleri sergilerler ve bu da düşük evlilik uyumu ve yüksek boşanma riskini işaret eder (Gottman ve Silver, 1994).

Üçüncü olarak kronik stres fiziksel ve psikolojik sağlık problemleri riskini arttırır. Kronik stres, eşlerin beraber yapabilecekleri zevk veren aktiviteleri yapmaları ihtimalini azaltır ve bunun sonucu olarak da evlilik uyumu azalır. Bazen, dışarıdan kaynaklanan kronik stresörler fark edilmez ya da eşlerden biri ya da ikisi tarafından dikkate alınmaz. Bu durum eşler farkına bile varmadan ilişkiyi yıpratır (Bodenmann, 2005; Gouin, Scarcello, Estrella, Paquin ve Berker, 2016).

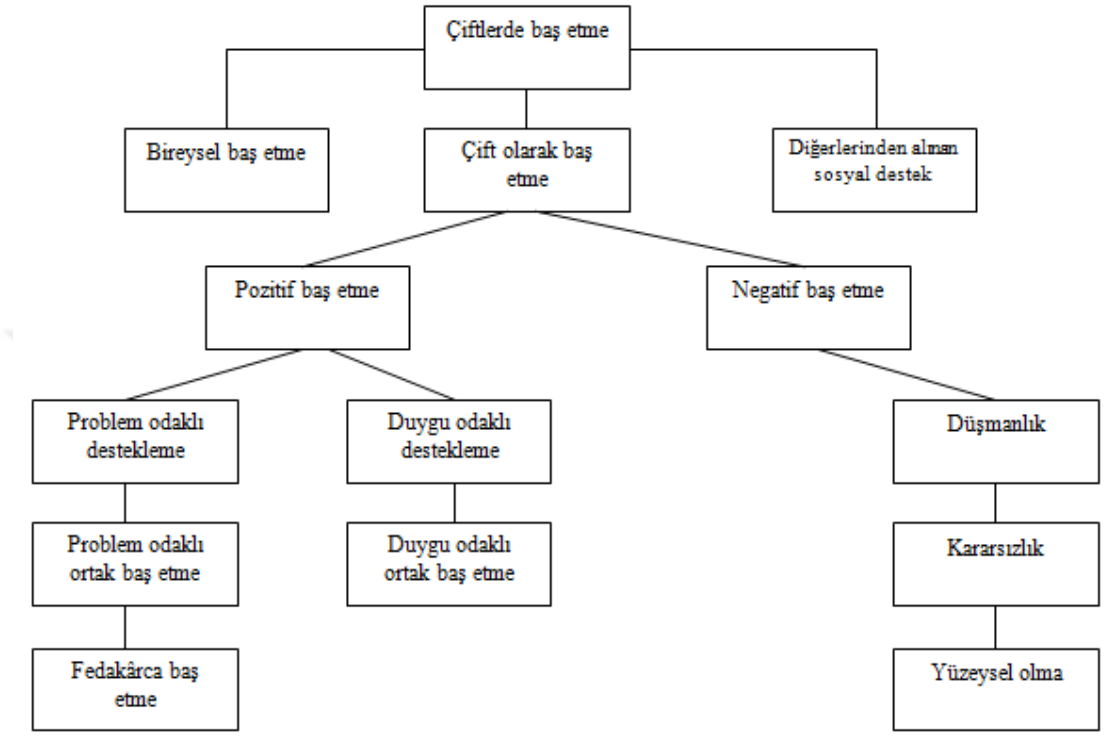
2.1.4.2.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme Türleri

Yakın ilişkilerde stresle baş etme farklı biçimlerde incelenir. Bunlar bireysel baş etme, çift olarak baş etme ve sosyal destek aramadır. Stresle çift olarak baş etme hem pozitif hem negatif biçime sahiptir. Pozitif baş etme destekleyici baş etme (problem odaklı destekleme, duygu odaklı destekleme), ortak baş etme (problem odaklı ortak baş etme, duygu odaklı ortak baş etme) ve fedakârca baş etmeyi içerir. Negatif baş etme ise düşmanlık, kararsızlık ve yüzeysel olmayı kapsar. (Bodenmann, 1997; 2005).

Destekleyici baş etme, bir eş diğerinin baş etme çabalarına yardım ettiğinde meydana gelir. Problem odaklı destekleme ve duygu odaklı destekleme olarak ikiye ayrılır. Problem odaklı destekleme stresin kaynağına yönelikken (çözüme yönelik öneriler sunma, eşin durumla ilgili bakış açısını değiştirmesine yardım etme vb.) duygu odaklı destekleme stresin eşin üzerinde yarattığı duygulara yöneliktir (empatik anlama, duygusal destek olma vb.). Destekleyici baş etme yalnızca özverili bir tutum içinde olmak değildir, aynı zamanda eşin çabalarına dâhil olarak kişinin kendi stresini azaltmak gibi ikincil bir kazancı da vardır. (Bodenmann, 1995; 2005).

Ortak baş etme, her iki eşin de problem odaklı ya da duygu odaklı bir biçimde baş etme süreci içine dâhil olmasıdır. Eşler bu süreçte fazla simetri içinde, az simetri içinde ya da birbirlerini tamamlayıcı bir şekilde bulunabilirler. Ortak problem çözme, ortak yardım kaynağı arama, duyguları paylaşma, karşılıklı adanmışlık ya da beraber

rahatlama gibi stratejiler kullanırlar. Destekleyici baş etmede bir eşin stres yaşayan diğer eşe yardım etmesi söz konusu iken, ortak baş etmede her iki eş de stres kaynağından etkilenmektedir (sıklıkla aynı stres kaynağından meydana gelen strestir) ve durumu ortaklaşa idare etmeye çalışırlar (Bodenmann, 1995; 2005).



Şekil 8. Stresle Çift Olarak Baş Etme Türleri
Kaynak: Bodenmann, 2005

Fedakârca baş etme, bir eşin, diğer eşin yaşadığı stresi azaltmak için sorumlulukları devralmasıdır. Destekleyici baş etmenin zıttı olarak, fedakârca baş etme sırasında eş açıkça destek ve kurulmuş olan baş etme sürecine katkı ister. Bu tür baş etme genellikle problem yönelimli stres kaynağı ile baş ederken kullanılır. Örneğin genellikle market alışverişi yapmayan bir eş, eşinin stresini azaltmak için alışverişi yapar (Bodenmann, 1995; 2005).

Stresle çift olarak baş etmenin *negatif* hali ise üçe ayrılır. Düşmanlık aşağılama, soğukluk, iğneleme, alay etme, ilgide eksiklik ya da eşin stresini ciddiye almamayı içerir. Bunun anlamı eş destek sağlar fakat bunu olumsuz bir biçimde gerçekleştirir ve genellikle dolaylı sözler ve davranışlarla gösterir. Kararsızlık, eşin diğer eşi isteksizce desteklemesi ya da kendi katkısının önemsiz olacağı tutumu ile yaklaşmasıdır. Yüzeysel

olma ise, samimiyetsizce destekleme, eşin duygularını sorup dinlememe ya da eşini empati kurmadan desteklermiş gibi yapmayı ifade eder (Bodenmann, 1995; 2005).

Stres doğrudan eşten kaynaklanmadığında ve kişinin bireysel kaynakları eşini desteklemeye yeterli olduğunda pozitif destekleyici baş etme ve fedakârca baş etme gerçekleşir. Örneğin kişi eşinin strese neden olmadığını gördüğünde ve yardım edebileceğini düşündüğünde pozitif destekleyici baş etme ve fedakârca baş etmeye daha yakındır. Tüm stresle baş etme çeşitleri bir takım içsel ve dışsal faktörlerden etkilenir: bireysel beceriler (stres iletişim becerisi, problem çözme becerisi, sosyal beceri ve örgütsel beceriler); motivasyonal faktörler (ilişki tatmini, ilişkinin uzunluğuna dair istek); kontekse dair beceriler (iki eş tarafından da tecrübe edilmiş stresin seviyesi ya da şu anki ruh halleri) (Bodenmann, 2005).

2.1.5. Ebeveynlik ve Ebeveynlik Stresi

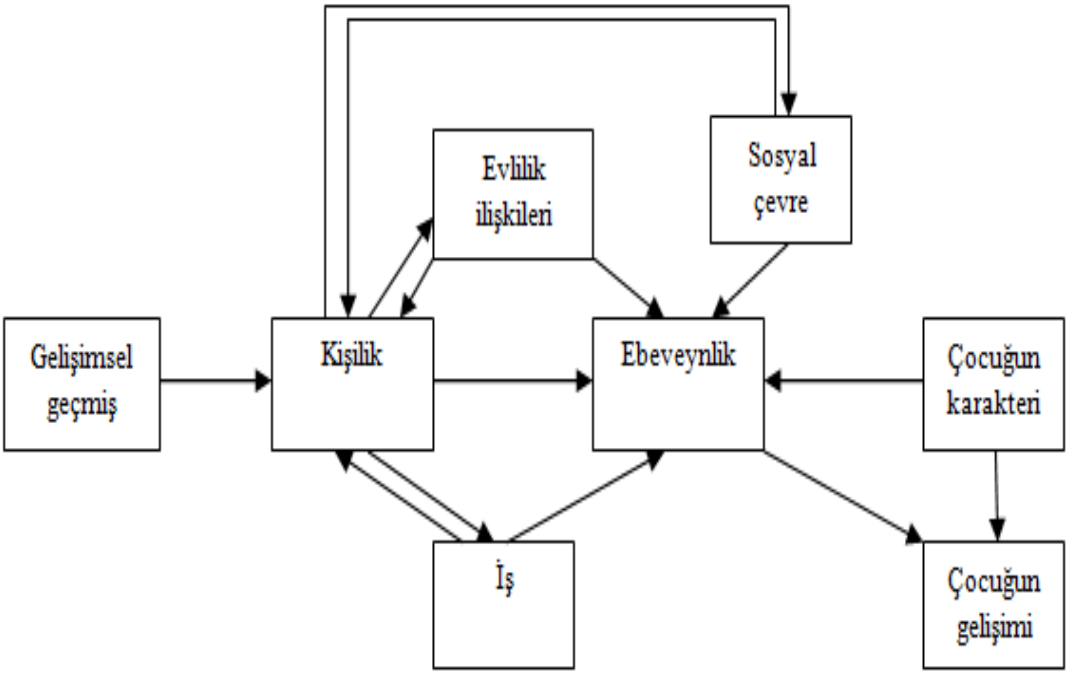
Anne, baba ve çocuklar arasındaki etkileşimlerden oluşan sisteme aile sistemi denir. Aile üyeleri ve aile üyelerinin birbirleri ile olan ilişkileri, aile sistemini meydana getirir (Carr, 2009; Kılıç, 2009). Aile sistemi, diğer sistemler gibi, içerdiği üyelerin (aile üyelerinin) birbirleriyle olan etkileşimleri ile tanımlanabilir. Ailedeki her birey, diğerlerinin davranışlarından etkilenir. Sistemdeki tekrar eden etkileşim kalıpları, üyeleri tek tek ya da ortak olarak etkiler (Jones, 1993).

Ailedeki en önemli alt sistemlerden biri, anne baba çocuk ilişkileridir. Bir aile sistemi, üyelerin birbirleri ile olan ilişkileri göz ardı edilip sadece üyeler incelenerek anlaşılamaz. Aileye yeni bir üye katıldığında, bu yapısal değişiklik her bir ebeveyndeki ve onların eş ilişkisindeki değişikliklerin sebebi olur. Daha sonra çocuk olgunlaştığında, çocuğun davranışlarının nasıl algılandığı ve olumsuz duygulanım da bireysel olarak anne babayı, aile atmosferini ve çiftin romantik ilişkisini etkileyebilir (Berryhill vd., 2016). Eş alt sistemdeki değişiklikler sahip olunan yeni rollerle ilişkilidir. Anne ve baba olma rolleri yetişkinlere bazı sorumluluklar ve görevler yüklemektedir. Bu sorumluluk ve görevler birçok zaman değişime sürekli uyumu gerektirirken, zaman zaman da üst düzeyde karmaşık olabilmektedir. Ebeveynliğe yönelik algıya dair iki önemli kavram öz yeterlik ve ebeveynlik doyumudur. Öz yeterlik, ebeveyn rolünde yetkin olma becerisine yönelik kişinin kendi inancıdır (Johnston ve Mash, 1989). Örneğin yüksek ebeveynlik öz yeterliği; duyarlılık, uyarım ve bakımda zorlanmama ile ilişkili iken; düşük ebeveynlik öz yeterliği düşmanlık ile ilişkilidir (Zubrick, Smith, Nicholson, Sanson ve

Jackiewicz, 2008). Ayrıca yüksek ebeveynlik beklentisi; eğlenme ve memnuniyet gibi pozitif etkiler ile ilgili olan ebeveynlik doyumu ile yüksek ilişkilidir (Rogers ve Matthews, 2004). Doyum, genellikle önemli hedeflerin (örneğin çocuğun gece erken uyumasını sağlamak vb.) başarılması sonucu oluşur ve ebeveynlik öz yeterliği eksikliği hisseden anne babalar ebeveynlik deneyimlerinde daha az baskı hissetmektedirler (Coleman ve Karraker, 1997). Düşük ebeveynlik doyumu çocukluk dönemi davranış problemleri ve depresyon, kaygı, stres gibi ebeveynin iyilik hali sorunları ile doğrudan ilişkilidir (Johnston ve Mash, 1989; Ohan, Leung ve Johnston, 2000). Ayrıca yüksek ebeveynlik doyumu rahat ebeveynlik stili ile ilgili iken, düşük ebeveynlik doyumu ise, ihmalkârlık, fazla tepki verme gibi fonksiyonel olmayan ebeveynlik deneyimleri ile bağlantılıdır (Rogers ve Matthews, 2004).

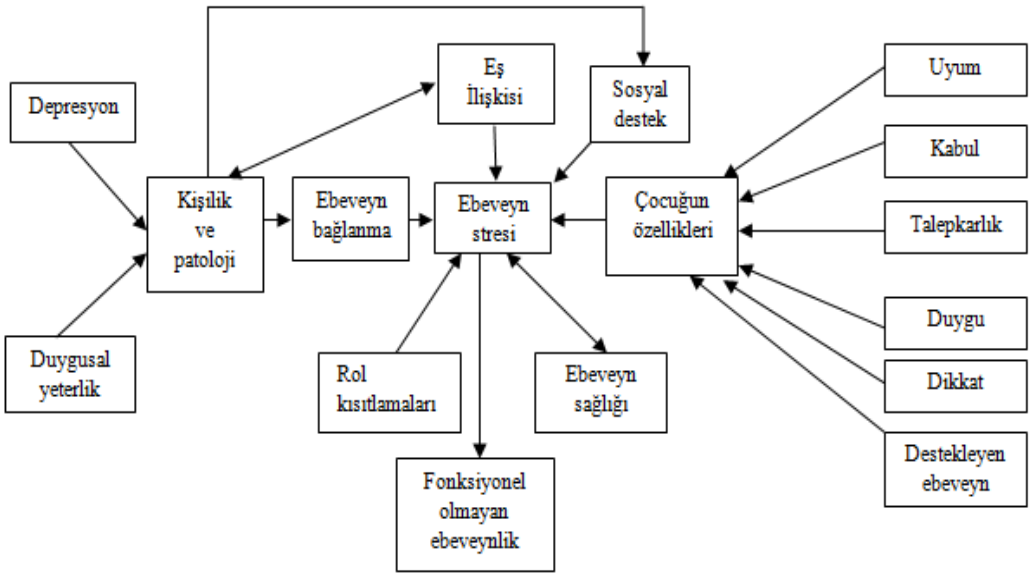
Her gelişim döneminin gelişim görevleri olduğu gibi, genç ve orta yetişkinlik dönemlerinin de 'çocuğun sorumluluğunu üstlenebilme' ve 'çocuklarla ilişkileri sürdürülmesi ve onlara rehberlik etme' gibi gelişim görevleri vardır. Yerine getirilmesi gereken bu gelişim görevleri strese yol açabilmektedir. Bu ebeveynlik stresi, Özmen ve Özmen (2012, s.20) tarafından *"anne baba çocuk etkileşiminde, anne babanın, çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevlere uyum sağlamaya karşı verdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkilerden oluşan süreçler bütünü"* olarak tanımlanır. Ebeveynlik stresinin sebeplerini Deater-Deckard (1998) şu şekilde sıralamıştır; ebeveyn olmanın getirdiği görev ve sorumluluklar, ebeveynlerin davranışları ve psikolojik durumları, ebeveyn çocuk ilişkisinin niteliği, çocuğun psikososyal uyumu. Dunning ve Giallo (2012)'ye göre ise ebeveynlik stresi, ebeveynlik rolünde karşılaşılan zorluklarla ilgilidir. Ebeveynlik rolüne yönelik algı ile stres düzeyi doğru orantılıdır. Ebeveynliği zor olarak algılayan yetişkinlerin ebeveynlik stresi artarken, ebeveynliği zor olarak nitelendirmeyen bireylerin ebeveynlik stresi düşmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ebeveynlik süreci ve ebeveynlik stresi ile ilgili bazı yaklaşımlar yer almaktadır. Bunlardan biri olan Belsky (1984), ebeveynlerin davranışlarının nelerden etkilendiğini incelediği modelini Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli olarak isimlendirmiştir. Belsky'e göre ebeveyn davranışları ebeveynlerin kişisel psikolojik kaynaklarından, çocuğun karakterinden ve stres ve destekle ilgili bağlamsal kaynaklardan etkilenmektedir.



Şekil 9. Ebeveyn davranışlarının belirleyicisi olarak süreç modeli
Kaynak: Belsky, 1984

Şekil 9'da da görüldüğü gibi ebeveynlerin iş yaşantıları, sosyal çevreleri, evlilik ilişkileri, çocuğun karakteri ebeveyn davranışını doğrudan etkileyebilmektedir. Gelişim öyküsü ve kişilik, var olan ebeveyn çocuk ilişkisinin yer aldığı konteks yoluyla ebeveynliği dolaylı olarak etkilemektedir. Ebeveynliği etkileyen tüm bu kaynaklar anı zamanda ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları ile de bağlantılıdır. Ebeveynlerin iyi oluşları da aynı zamanda döngüsel bir süreç içinde çocukların gelişimlerini etkilemektedir (Belsky, 1984). Kişisel, sosyolojik, davranışsal ve bireysel verileri içeren model, bazı açılardan Belsk'nin önceki çalışmalarına ve geleneksel bilime karşı durmakta, yenilikler içermektedir. Fakat bunun yanında model, ebeveyni düşünen, planlayan, hedef odaklı bir birey olarak ele almamaktadır (Abidin, 1992). Model oluşturmada bir başka önemli isim Abidin (1986) Belsky'nin modelini biraz daha geliştirerek Ebeveyn Stres Modeli'ni oluşturmuştur.

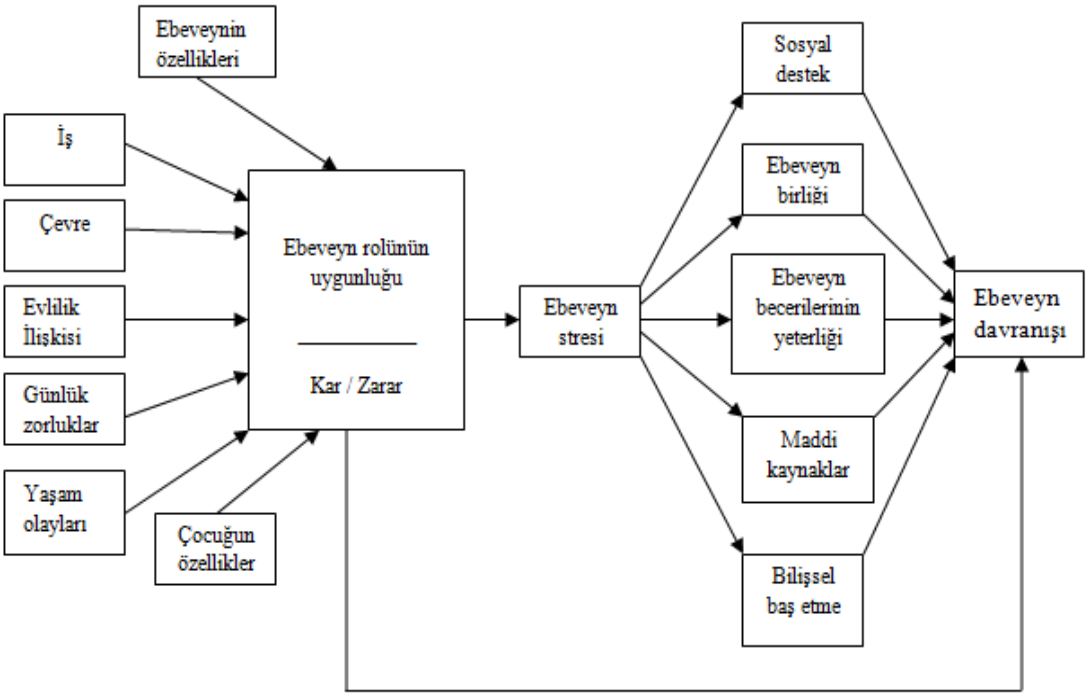


Şekil 10. Ebeveyn stres modeli

Kaynak: Abidin, 1986

Şekil 10 incelendiğinde, sosyal destek, ebeveynlerin sağlığı, ebeveyn rolüne bağlanma ve rolün kısıtlanması ebeveynlik stresini doğrudan etkileyen değişkenlerdir. Fonksiyonel olmayan ebeveynliğe öncülük eden stres, yapının merkezinde yer alır (Abidin, 1992) ve yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, fonksiyonel olmayan ebeveynliği arttırmaktadır (Abidin, 1982). Bunun yanında çocuğun yeni koşullara uyumda zorlanması, kabul ediciliği, anne babadan sürekli bir şeyleri talep etmesi, duygu durumu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi problemlerinin olması da ebeveynlik stresine katkıda bulunan çocukla ilgili özelliklerdir.

Oluşturduğu model üzerinde çalışmalarını sürdüren Abidin yeni bir model daha geliştirerek ebeveynlerin stres kaynaklarını daha kapsamlı ele aldığı bu stres kaynakları ile başa çıkmada kullandıkları destek kaynaklarına da yer vermiştir. Modelde yer alan ebeveyn rolü değişkeni, diğer etkilere aracı olan inançlar ve kişisel beklentileri temsil eder. Her bir ebeveyn, ebeveyn olarak, kendisinin içsel çalışma modeli olarak görülür. Ebeveyn davranışlarının belirleyicileri modeli, bireysel bağlanma öyküsü ve kişinin kendisi ile ilgili hedefleri ve içselleştirdiği ‘diğerlerinin beklentilerinden’ oluşmuştur. Bu modelle ebeveynler ebeveynlik rolünde karşılaştıkları zarar ya da faydaları yorumlarlar. Bu sayede ebeveynlik rolü ile deneyimlenen stres seviyesini değerlendirebilirler (Abidin, 1992).



Şekil 11. Ebeveyn davranışlarının belirleyicileri
Kaynak: Abidin, 1992

Ebeveynlik stresi, ebeveynlik rolüne bağlılığına dair, her bir ebeveynin yaptığı değerlendirmelerin sonucudur. Ayrıca kavramsal olarak, ebeveynleri, ebeveynliklerini destekleyen kaynaklardan yararlanmaları için cesaretlendiren ve destekleyen motivasyonal bir değişkendir. Ebeveynlik davranışı üzerinde doğal olarak anahtar rol oynayan kaynakların zenginliği ya da yetersizliği mümkündür. Bu modelin dinamikleri Lazarus ve Folkman'ın (1985) etkileşimsel stres modeli ile benzerlik göstermektedir (Abidin, 1992).

2.1.6. Evlilik ve Evlilik Kalitesi

Evlilik ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde genelde şu gibi soruların cevaplanmaya çalışıldığı görülür: Evlilikler neden başarılı ya da başarısız olur? Evlilikleri ne güçlendirir? Evlilikle ilgili yapılan birçok çalışmada farklı açılardan bu soruların cevabı bulunmaya çalışılır. Story ve Bradbury (2004)'e göre evlilik süreci ile ilgili gözden kaçırılmaması gereken dört önemli nokta vardır. Evlilik konteksindeki değişiklikler, evlilik fonksiyonlarının azalmasına neden olan bireysel ve çifte dair

yöntemlerle ilgili olmayabilir. Gelişen bulgular göstermektedir ki stres veren çevresel faktörler evliliği bazı açılardan etkilemektedir (Cohan ve Cole, 2002; Conger, Rueter, ve Elder, 1999). İkinci olarak, evlilik ilişkisi ile kişilik, evlilikteki değişim ile önemli biçimde ilişkili olmasına rağmen etkisi az miktardadır (Karney ve Bradbury, 1997). Üçüncü olarak, stresin evlilik üzerindeki etkilerine dair yanlış inançlar, baş etme girişimlerine zarar verebilir. Son olarak, son yüzyıldaki sosyodemografik değişimler (her iki eşin de çalışıyor olması) evlilikteki stresi arttırabilir ve çiftin baş etme becerilerinin azaltabilir (Clarkberg ve Moen, 2001).

Evlilik ve evlilik kalitesi kavramlarını daha yakından incelemek için aşağıda konu ile ilgili kuramlara yer verilmiştir.

2.1.6.1. Evlilik ve Evlilik Kalitesi ile İlgili Kuramlar

2.1.6.1.1. Sosyal Değişim Kuramı

Evlilik ve yakın ilişkilerle ilgili araştırmalarda en çok alıntı yapılan kuramsal perspektif olan sosyal değişim kuramı, Thibaut ve Kelley'nin karşılıklı bağımlılık kuramından faydalanır ve 'ilişkilerin, hem partnerler arasındaki, hem de partnerler ve çevrelerindeki diğer insanlar arasındaki ödüllerin ve maliyetlerin takas edilmesi olarak betimlenen ve sürekli gelişmekte olan bir sosyal değişim sürecinin sonucunda büyüdüğünü, geliştiğini, bozulduğunu ve ayrıldığını iddia eder (Huston ve Burgess, 1979). Sosyal değişim kavramını evliliğe uyarlayan ilk araştırmacılardan olan Levinger, bir evliliğin başarısının veya başarısızlığının, bireylerin, *ilişkinin çekiciliğine* kapılmalarına veya ödüllendirici olabilen ilişkinin bütün yönlerine (örneğin duygusal yönden güvende olma, cinsel tatmin ve sosyal statü gibi), *ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engellere* (örneğin sosyal ve dini kısıtlamalara ve ekonomik masraflara) ve mevcut ilişkinin dışında *daha çekici alternatiflerin varlığına* (örneğin tercih edilebilir başka partnerlerin varlığı ve mevcut ilişkiden kaçışa) bağlı olduğunu iddia etmiştir. Bu bakış açısına göre evlilikler, ilişkinin çekici yönleri azaldığında, ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller zayıfladığında ve ilişkinin alternatifleri çekici olduğunda, sona erer (Kelley, 2013).

Bu düşünceleri kullanan Lewis ve Spanier evlilik ilişkilerine dair, evlilikten alınan tatminin ve istikrarın, evliliğin olası sonuçlarının bir değişim tipolojisini oluşturmuşlardır. Evlilikler, tatmin edici ve stabil olabilir; tatmin edici fakat stabil olmayabilir; tatmin edici değil, fakat stabil olabilir veya ne tatmin edici ne de stabil

olabilirler. Sosyal değişim kavramları, çiftlerin şimdi bahsettiğimiz hangi çeyrekte yer aldığını açıklar. Örneğin, tatminsiz çiftler, ilişki içindeki çekici yönleri az bulan kişilerdir, fakat ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller yasaklayıcı şekilde fazla olabilir. Tatminkar fakat stabil olmayan ilişkiler de ilişki içindeki çekici yönlerin yeterli bulunduğu, fakat ilişkiden çıkmanın önündeki engellerin düşük ve ilişki dışındaki alternatiflerin daha çekici olduğu ilişkiler olabilir (Lewis ve Spanier, 1979, 1982; Akt. Karney ve Crown, 2007).

Sosyal değişim kuramının güçlü yönü çok çeşitli değişkenlerin, bu çerçeveye yerleştirilebilmesidir. Örneğin, evlilik içindeki çekici şeyler kavramı için mesleki durum gibi sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra birlikteliğe dair algılar gibi mikro düzeyde değişkenlere de yer verilmiştir. Engeller ise geniş bağlamda betimlenmiş ve daha spesifik olarak, eşlerin kendi içlerinde hissettikleri zorunluluk hislerinin yanı sıra boşanmaya karşı toplumsal normlar gibi daha makro düzeyde değişkenlere yer verilmiştir. Değişken setlerinin çoğu için sosyal değişim, bu değişkenlerin, evlilik durumunu etkilemesi adına nasıl eşleştirileceklerini göstermektedir. Sosyal değişimin bir ikinci güçlü yönü de şudur ki: evlilikten tatmin olma durumunu, evliliğin istikrarından açık ve net biçimde ayıran kuram, çok çeşitli evlilik durumlarını açıklayabilme potansiyeline sahiptir (Karney ve Bradbury, 1995).

Lewis ve Spanier'in tipolojisi, sosyal değişim perspektifinin, zayıf noktasını da açığa vurur. Sosyal değişim kuramı bir ilişkinin kalitesi ve istikrarı, yaşam döngüsü içinde değişkenlik gösterebileceğini söylemesine rağmen, evlilikteki bu değişimin nasıl meydana geldiğini ele almaz. Evlilikleri *stabil olmalı* veya *stabil olmamalı* şeklinde tanımlar, fakat başlangıçta stabil olan bir evliliğin, zaman içinde nasıl stabil olmayan bir hale geldiği hakkında herhangi bir yorumda bulunmaz. Kısmi bakış açılarından bir diğeri de çekici şeyler ve engeller denen şeylerin kavramsallaştırılmasındaki, yani bunların neler olduğunu açıklanmasındaki eksikliklerdir (Lewis ve Spanier, 1979, 1982; Akt. Karney ve Crown, 2007, s.12).

Değişim kuramının tanımlamasında 'evliliklerin bozulmasına dair bir bakış açısı' ifadesini kullanılır. Bu bağlamda sosyal değişim kuramı, evliliklerinden eşit düzeyde tatmin olan iki ayrı çiftin, nasıl farklı boşanma eşiklerine sahip olduklarını açıklayan faydalı bir araçtır. Yine de mevcut formunda kuram, çiftlerin nasıl oluyor da ayrılmanın eşiğine geldiklerini açıklamamakta veya ilişki içindeki yeterli çekici nedenlerle evliliğe başlayan çiftlerin, zaman içinde bu çekici yönlerden nasıl daha az tatmin olmaya başladıklarını ele almamaktadır (Karney ve Bradbury, 1995).

2.1.6.1.2. Davranışçı Kuram

Evlilikle ilgili davranışçı kuramlar da tıpkı sosyal alışveriş kuramı gibi, kökenlerini Thibaut ve Kelley'in çalışmalarından alır (Huston ve Burgess, 1979). Fakat, sosyal değişim kuramının odak noktası, öncelikle içsel süreçlerdir. Evlilik doyumu, her bireyin evliliğindeki ona çekici gelen şeyleri ve alternatifleri tartmasının sonucu ortaya çıkar ve bu çekici şeyler ve alternatifler, 'eylemin değil de algının yönleri' olarak kabul edilir (Gottman, 1982). Ödüller ve maliyetler, evlilikte davranışçı kuramların temel öğelerinden olsa da asıl odak noktası, spesifik davranışların kişiler arası sergilenmesidir. Bu gelenekteki araştırmalar, problem çözme tartışmaları esnasında karşılıklı sergilenen davranışlara odaklanır ve ödüllendirici veya pozitif davranışların, evliliğin genel değerlendirmesiyle artarken, cezaların veya negatif davranışların evliliğe zarar verdiği ilkesince hareket eder. Bu temel çerçeve, eşlerin, partner davranışlarına göre hareket etme tutumlarını da içerecek şekilde genişletilmiştir. Fakat bu algılamaları, evliliğin doğrudan belirleyicileri olarak gören sosyal değişim kuramından farklı olarak, davranışçı model, bilişsel tepkilerin, karşılıklı etkileşimdeki davranışları etkileyerek, evliliği etkilediğini ifade eder. Zaman içinde, etkileşimler esnasındaki ve sonrasındaki yaşantıların birikiminin, kademeli biçimde eşlerin evliliklerinin kalitesine dair yargılarını etkilediği düşünülür (Bradbury ve Fincham, 1991; Gottman, 1990; 1993).

Bu yaklaşımın güçlü yönlerinden biri, evlilik tatminine dair yargıların zaman içinde nasıl değiştiğini açıklayan bir mekanizmasının oluşudur. Özellikle, eşlerin, etkileşimlerini temel alarak öğrenirler ve bu etkileşimleri takip eden övgüler onlara, doyurucu bir ilişki içinde olup olmadıklarını söyler (Bradbury ve Fincham, 1991). Evliliğinden memnun olan çiftler için, tatmin edici her etkileşim, bu devam etmekte olan tatminin haklılığını kanıtlar, bu durum da tatmin edici etkileşimin daha fazla yaşanmasını sağlar. Diğer yandan evlilikteki stres çoğunlukla, bir çiftin çatışmalar yaşarken yaşadıkları zorluktan kaynaklanır. Markman'ın da ifade ettiği üzere, "*evlilikteki normal fikir ayrılıkları iyi bir şekilde ele alınmadığında, çözümlenmeyen negatif duygular birikmeye başlar; bunlar evlilik etkileşiminin yıkıcı örüntülerini besler ve nihayetinde de ilişkinin pozitif yönlerinin de çürümesine ve saldırıya uğramasına neden olur"* (Markman, 1991; Akt. Karney ve Bradbury, 1995, s.5). Bu örüntülerin oluşumuyla ilgili daha detaylı bir tartışma, eşlerin birbirlerinin negatif davranışlarını farkında olmadan nasıl pekiştirdiklerini ve şekillendirdiklerini açıklayan *baskı/zorlama*

modeli tarafından ileri sürülür (Patterson, 2016). Örneğin, eşlerden birinin sürekli memnuniyetsizliği, karşı tarafta istendik davranışın sergilenmesini sağlarsa, memnuniyetsizlik davranışı pekiştirilmiş olacak ve bu davranışın tekrarlanma ihtimali de artacaktır. Gottman ve Levenson'ın kaçmayı öğrenme modeli de benzer tahminler yapar: her iki eşin duygusal gerilim seviyelerinin azalmasını sağlayan davranışlar, negatif yönde pekiştirilecektir. Öfke veya aşağılamanın ifade edilmesi gibi itici davranışların ardından gerginlikte meydana gelen azalmaların derecesi neyse, bu davranışların tekrar gösterilme sıklıkları o derece artacak ve davranışın yıkıcı yapıları sabit hale gelecektir (Gottman, 1993). Bu mekanizmaların her biri, evliliği, eşler arasındaki etkileşimlerden sürekli gelen geri bildirimlerin, her eşin evlilik hakkındaki duygularını oluşturan ve yine oluşan bu duyguların da eşler arasındaki etkileşimleri oluşturduğu (döngüsel bir süreç gibi) dinamik bir olgu olarak tanımlar. Bu bağlamda, davranışçı kuramın evlilikteki değişime dair, sosyal değişim kuramında olmayan bir bakış açısı vardır.

Diğer yandan, etkileşimlere yapılan bu güçlü vurgu, modelin zayıf yönlerinden biri olarak da görülebilir. Tam anlamıyla anlaşılabilmesi için evlilik etkileşiminin, eşlerin yaşamlarının daha geniş konteksleri dâhilinde incelenmesi gereklidir (Davis, 1982; Raush, Greif ve Nugent 1979; Smith, Vivian, ve O'Leary, 1990). Evlilikteki etkileşim yapılarının kaynakları ve bu yapılardaki günlük değişimleri etkileyen değişkenler, davranışçı modelin evliliğe yaklaşımının dışındadır. Sonuç olarak, bu değişkenlerin evlilikteki etkileşimi etkileme ihtimaline rağmen, kişilik, eğitim veya yaşamdaki olaylar gibi makro düzey değişkenleri, davranış alışverişi ile ilişkilendiren herhangi bir girişim yoktur.

Davranışçı kuram, evlilikte başlangıçtaki uyumlu iletişim yapılarının, zaman içinde nasıl bozulduğunu veya yeterli becerilere sahip olmayan çiftlerin ise eş zamanlı olarak nasıl gelişim gösterdiklerini açıklamaz. Ayrıca ele alınmayan bir diğer konu da stresin ne zaman boşanmaya götürdüğüdür. İşlevsiz etkileşim yapılarının olduğu durumlarda bazı çiftler evlendikten birkaç yıl sonra boşanırken, bazıları da yıllar süren çatışmaya rağmen evli kalabilirler. Sonuç olarak davranışçı modeller, eşlerin karşılıklı etkileşimde bulundukları davranışların incelenmesi için bir çerçeve sağlar ve evlilik kalitesine dair çıkarımlarda, değişim için mantıklı ve somut mekanizmalar sunarlar. Diğer yandan, belki etkileşime detaylı odaklanmanın bir sonucu olarak, evlilikle ilgili daha geniş gelişimsel bir perspektifle bütünleştirilmemişlerdir (Karney ve Bradbury, 1995).

2.1.6.1.3. Bağlanma Kuramı

Evliliğe dair bağlanma kuramları temellerini, Bowlby'nin yeni doğanlar ile onların bakımlarından başlıca sorumlu olan kişiler arasındaki ilişkiler üzerine yaptığı çalışmalardan alır. Bowlby'ye göre, kurulan bu ilk yakın ilişki, yakın ilişkilerin ne olduğuna dair çocuğun içsel süreçlerini belirler, bu nedenle bu ilişki aynı zamanda bireyin yaşam boyunca sahip olacağı yakın ilişkilerin doğasını da belirlemiş olur. Kuramda, yeni doğan ile bakıcısı arasındaki ilişki biçimleri sınırsınız olmasına rağmen, pratikte araştırmacılar, erken dönem bağlanmanın başlıca üç tarzını vurgularlar. En çok anneler ile yeni doğanları arasında gözlemlenen güvenli bağlanma stilinin, ideal olduğu düşünülür ve bu bağlanma tarzı, çocukları için hazırda olan ebeveynler ile bakımlarından sorumlu kişilere bağlanmaya hazır olan çocuklar için, yeni uyarıcıların keşfi için bir temel sağlar. Kaygılı bağlanma stili ise yeni doğanlarına karşı tutarsız şekilde tepki veren ebeveynleri yansıtır; bu durumda da yeni doğanların eş zamanlı biçimde bakıcılarından hem yemek talep ettikleri hem de onlara kırıldıkları bir durumla sonuçlanır. Kaçınan bağlanma stili ise yeni doğanlarına tepki vermeyen ebeveynler ve bu nedenle de bakıcılarıyla kontak kurmaktan kaçınan ve onlardan ayrıldıkları zaman stres yaşamayan yeni doğanları tanımlar (Bowlby ve Ainsworth, 1992).

Hazan ve Shaver (1994) bu düşünceleri, doğrudan yetişkin ilişkilerine uygulamış; yetişkinler arasındaki yakın ilişkilerin, bebeklik ve erken çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stilinin kalıcı etkisini yansıttığını ve de Ainsworth ve arkadaşları tarafından betimlenen bağlanma stillerinin, yetişkin bağlanmasını da doğru biçimde tanımladığını iddia etmişlerdir. Bu bakış açısı, yakın ilişkiler açısından bireylerin erken dönem yaşantılarının, yetişkinlikteki ilişki tarzlarının doğasını ve gelişimini şekillendirdiğini vurgular. Bu nedenle, ilişkiden alınan tatmin büyük oranda, konfor, bakım ve cinsel tatmin gibi temel ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır ve bir ilişkinin başarısı, eşlerden her birinin, karşısındaki eşin, bu ihtiyaçları karşılayıp karşılamayacağına güvenip güvenmemesine bağlıdır.

Bağlanma kuramına göre, evliliğin başarısı ve başarısızlığı, her partnerin kalıcı ilişki geçmişi ve köken ailesi tarafından etkilenmektedir. Bu yaklaşımın güçlü yönlerinden biri şudur ki yaklaşım, sosyal alışveriş ve davranışçı kuramlarda vurgulanmayan veya olmayan, analiz düzeyleri arasındaki bağlara dikkat çekmesidir. Yine de yaşam sürecindeki sürekliliğe yaptığı vurgu ile bağlanma kuramı sıklıkla

evlilikteki değişim ve çeşitlilik kaynaklarını gözden kaçırır. Örneğin bağlanma kuramı, her partnerin ilişki ihtiyaçlarını belirlerken kişisel geçmişin önemine dikkat çeker, fakat kişisel geçmişlerin, farklı ilişki ihtiyaçları olan iki insanın bir araya geldiği bir evliliğin gelişimini nasıl etkilediğinden bahsetmez. Kuram, 'çeşitli ihtiyaçların zaman içinde değişmesinin göreceli öneminden' bahsetse de (Hazan ve Shaver, 1994) ilişki ihtiyaçlarındaki değişimin kaynakları ve bu değişimin, nasıl ortaya çıktığının daha spesifik şekilde açıklanması gereklidir. Benzer şekilde kuram evliliklerin, partnerlerin yeni ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşılıklı şekilde tatmin ettikleri derecede tatmin edici kaldığını ifade eder, fakat ihtiyaçların kendisi stabil kaldığında bile, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama becerilerinin zaman içinde değişme ihtimalini ele almaz. Bir diğer ifadeyle, bağlanma kuramı kişisel geçmişteki bireysel farklılıkların, bir evliliğin başlangıcından sonuna dek süren gelişimini nasıl etkilediğini açıklamaz (Karen ve Bradbury, 1995).

2.1.6.1.4. Kriz Kuramı

Kriz kuramı, Hill'in ailelerin, stresli olaylara nasıl tepki gösterdiklerini açıklama çabalarından doğar. Bazı aileler, zorluklarla ve olumsuz durumlarla yüzleşirken, diğerleri, pes etmiş veya kötüye gitmeye başlamış görünürler? Hill'in ABCX modeline göre, stresli olaylar (A), ailenin biraz adaptasyon göstermesini gerektirir. Ailelerin, çeşitli derecelerde somut kaynakları vardır (B) ve aile bu olayların etkisini değiştiren, olaylara dair farklı tanımlara varabilirler (C). Herhangi bir durumda, bir ailenin kriz durumu olarak tanımladıkları bir olayın gerektirdiği şeyleri karşılamak için kaynaklarının miktarı, o krizin doğasını (X) ve o ailenin krizin üstesinden başarıyla gelip gelemeyeceğini belirler. Başarılı bir iyileşme dönemi, aile birliğinin korunduğu ve aile sistemi, aile üyelerinin büyümesi ve gelişimlerinin arttığı bir adaptasyonu içerir (McCubbin, Sussman ve Patterson, 2014).

Hill'in orijinal modelinin sadece bir kriz meydana gelmeden var olan değişkenlere odaklı olduğunu ifade eden McCubbin, Sussman ve Patterson, bu kriz kuramına zamanla ilgili bir bakış açısı eklemişlerdir. Öncelikle, bir olaya verilen tepkilerin zaman içinde gelişebileceğini; ikinci olarak da bir olaya verilen tepkilerin, gelecekteki olaylarda gösterilebilecek tepkilere dair belirtiler gösterebileceğini kabul etmişlerdir. Elde ettikleri kendi iki kat ABCX modelinde (double), Hill'in orijinal modelinin her öğesinin, bir ilk anlamı, bir de zaman içinde ortaya çıkan anlamı olduğu

düşünülmektedir. Örneğin, bir olayla başa çıkmak için gösterilen ilk çabalar (A) ekstra stresörlere neden olabilir; McCubbin, Sussman ve Patterson bu sürece *yığılma* adını vermiştir. Kaynakların başlangıçtaki düzeyi (B) bir olaya verilen tepkide artırılabilir. Olayın başlangıçtaki algılamasına (C) ek olarak, sonradan gelen başa çıkma algıları da nihai sonuçları etkilemelidir. Son olarak, bir krize verilen bir tepki (X) hem uyum hem de uyumsuzlukla sonuçlanabilir (Patterson, 2002).

Kriz kuramı ailelerin işleyişini açıklamak için tasarlanmış olmasına rağmen, birçok evlilik araştırmacısı, bu kuramı evliliklerin nihai durumunu açıklamak ve yordamak için kullanmaktadır. Bu çabalar, evlilik tatminindeki düşüşlerin ve ayrılık veya boşanmaların yaşanmasının, krizleri atlatıp iyileşme konusunda yaşanan başarısızlıkları yansıttığını farz eder. Genellikle, daha stresli olaylar yaşayan çiftlerin, negatif evlilik durumlarına daha açık olmaları gerekir ve bu etki, çiftlerin kaynaklarının seviyesi ve yaşanan olayları tanımlama tarzlarınca değiştirilebilir (McCubbin vd., 2014).

Kriz kuramı, evlilik hakkında düşünme bağlamını önemli şekillerde genişletir. Örneğin, daha önce tartışılan bakış açılarında evliliklerin, öncelikle eşler arasından veya eşlerin kendi kendilerinden kaynaklanan değişkenlerden etkilendiği düşünülür. İlişkinin dışındaki değişkenler ele alındığında ise, tıpkı sosyal alışveriş kuramında alternatifler olarak tanımlananlar gibi, bu değişkenlerin, her eşin ilişkisine dair sahip olduğu algıları tanımlar. Diğer yandan, kriz kuramı eşler içindeki (olayın tanımlanma tarzı) ve eşler arasındaki (adaptasyon) süreçlerde dışsal olayların doğrudan etkilerine odaklanan ilk bakış açısıdır. Bu nedenle, kriz kuramında evli çiftler, kendi dışsal dünyaları ile sürekli etkileşim halinde kabul edilirler (Karen ve Bradbury, 1995).

Daha önce tartışılan kuramlarla birlikte kriz kuramı da bazı evliliklerin, diğerlerinden daha fazla dayanma eğiliminde olduğunu kabul eder ve farklı olarak da evlilikteki tatmin veya stabilliğin düşüşlerinin ne zaman meydana gelebileceğinin yordanmasına dair bir araç sunar. Kriz kuramına göre, evliliklerdeki ve ailelerdeki problemleri hızlandıran/problemlere zemin hazırlayan şey, stresli olaylara adapte olmada başarısız olmaktır. Bu tür olaylar meydana gelene kadar, hassas evlilikler bile stabil kalabilir. Evliliğin gelişiminde, dışsal olayların rolünü de kabul eden kriz kuramı, çiftlerin kendi içindeki değişkenlere ve evliliğin süresine dair soruları da ele alır ki diğer kuramlar bu noktaları ele almamaktadır (Rosino, 2016).

Kriz kuramının başlıca sınırlı yönleri, modelin temel yapılarındaki değişim mekanizmalarını spesifik şekilde açıklayamamasından kaynaklanır. Kriz kuramına göre,

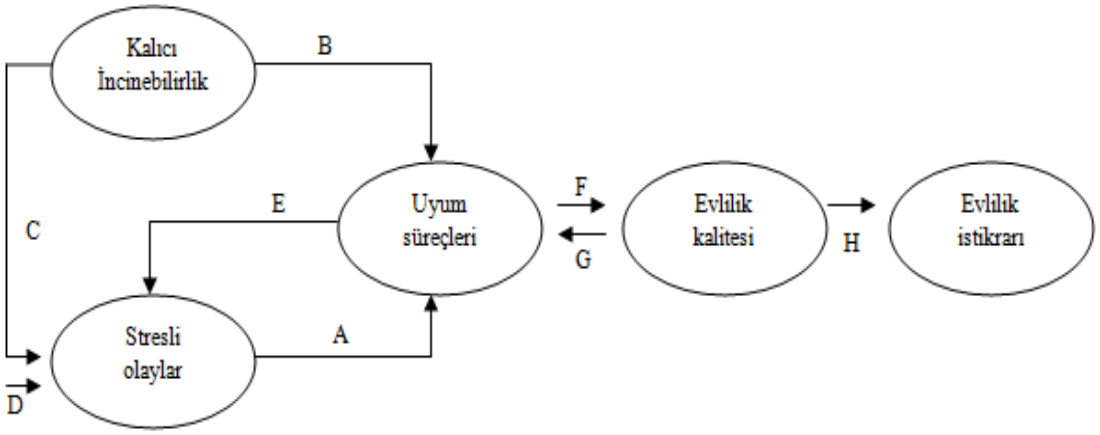
evlilikler, stresli olaylara adapte olma ihtiyacından ötürü değişirler. Fakat nadiren de olsa, kriz kuramcıları ya uyuma ya da uyumsuzluğa neden olan spesifik başa çıkma kaynaklarını da ele alırlar. Benzer şekilde, başa çıkmayı etkileyen kaynakların zaman içindeki gelişimlerine hiç önem verilmemektedir. Mesela, iki kat ABCX modeli olayların kaynaklarının ve algılarının değişebildiğini fakat bu tür değişimlerin nasıl meydana geldiğini veya hangi değişkenlerin, bunları etkileyebildiğini göstermediğini kabul eder. Sonuç olarak, kriz kuramı, evlilikte yaşanan değişimlerde dış kaynaklı olayların önemini kabul eder, fakat kuram, bu değişimlerin nasıl meydana geldiğini açıklamaz (Karen ve Bradbury, 1995).

2.1.6.1.5. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli

Evliliklerin nasıl devam ettiğini veya zarar gördüğünü anlamak için geliştirilen İncinebilirlik-stres-uyum modeli, 115 boylamsal çalışmanın incelenmesiyle geliştirilmiştir (Karney ve Bradbury, 1995). Model, kalıcı yaralar, stresli yaşam olayları, uyum süreçleri, evlilik kalitesi ve evlilik istikrarı arasındaki ilişkileri açıklayan kapsamlı bir çerçevedir. Modele göre, kalıcı yaralar ve stresli olaylar, evlilikler üzerindeki etkilerini uyum süreçleriyle gösterirler.

Kalıcı yaralar veya bireysel faktörler, insanların demografik özellikleri, karakter özellikleri, bağlanma stilleri, aile geçmişi ve psikopatoloji gibi etkenlerle evliliklerine taşıdıkları kalıcı özelliklerdir. Stresli olaylar, günlük yaşantılardır ve geçiş zamanlarını, çiftlerin yüzleşmek zorunda oldukları olayları ve de kronik veya akut durumları kapsarlar. Uyum süreçleri ise farklılıkları ve sorunları çözmek, geçiş zamanlarının üstesinden gelmek ve evlilik etkileşimine dair değerlendirmeler yapmak için eşlerin kullandıkları yollardır. Karney ve Bradbury (1995) kalıcı yaraların, stresli olayların ve uyum süreçlerinin, en çok bağlanma kuramı ile ve sonra sırasıyla kriz kuramı ve davranışçı kuramla uyumlu olduğunu iddia etmektedir.

Yaralar, stres faktörleri ve hem uyumlu hem de uyumsuz davranışlar arasındaki ilişkilerin, evlilik uyumu ve uyumsuzluğu durumunda ve nihayetinde de evlilik istikrarı ve istikrarsızlığı üzerinde değişimlere neden olması beklenir. Evlilik istikrarı için Karney ve Bradbury (1995) boylamsal bir araştırma yapılmasını önermişlerdir çünkü evlilik istikrarı, evlilik kalitesinin bir ürünü olarak kabul edilmektedir.



Şekil 12. İncinebilirlik-Stres-Uyum modeli

Kaynak: Karney ve Bradbury, 1995

A Yolu: Stresli olaylara uyum süreçleri. Stresin doğasındaki ve derecesindeki farklılıkların, eşlerin uyum kapasiteleri üzerine etkisi olabilir. Bu uyumlar, sadece evlilikteki etkileşimleri içermez, aynı zamanda eşlerin birbirlerine sosyal destek sağlama kapasitelerini ve eşlerin, birbirlerinin davranışlarını anlamlandırmaya yönelik tutumlarını da kapsar. Buna ek olarak, modele göre bu uyumlar, stres ile evliliğin son durumu arasındaki boylamsal bağ için bir aracı olabilir.

B Yolu: Kalıcı yaralara uyum süreçleri. Bireylerdeki kalıcı yaraların, eşlerin uyum kapasiteleri üzerinde bir etkisi olabilir. Bir diğer ifadeyle, bazı geçmiş yaşantılar ve kişilik özellikleri -örneğin aile geçmişi, karakter özellikleri ve bağlanma stilleri gibi- uyum süreçlerini etkileyebilir. Stresli olaylar ve uyum süreçleri arasındaki ilişkilere benzer şekilde, bu uyumlar da kalıcı incinmeler ile evliliğin son durumu arasındaki boylamsal bağda bir aracı rol oynayabilir.

C Yolu: Stresli olayların kalıcı yaraları. Kalıcı yaralar, stresli olayları ve koşulları da etkileyebilirler. Bir diğer ifadeyle, ebeveynlerin boşanması, çocukluktaki kişilik ve negatif duygulanım gibi bireysel özellikler, yaşam olaylarını daha çok ya da daha az stresli algılamakla ilişki olabilir.

D Yolu: Stresli olayların değişimle ilgili değişkenleri. Birçok stresli olay, İncinebilirlik-stres-uyum modelindeki diğer faktörlerle açıklanamayan değişim değişkenlerinin sonuçları olabilir.

E Yolu: Stresli olaylara uyum süreçleri. Uyum süreçleri, stresli olaylar ve koşullarla da alakalı olabilir. Bazı etkili uyumlar, stresli olayların daha az stresli algılanmasını sağlarken, bazıları da stresli olayların daha kötü algılanmasına neden olabilir. A ve E

yolları birlikte, bir döngüselliğe işaret eder, yani stresli olaylar, bir çiftin uyum kapasitesine meydan okur, bu durum mevcut olayların daha kötü algılanmasına neden olur, bu da karşılığında çiftin uyum becerilerinin bastırılmasının devam etmesine neden olur.

F Yolu: Evlilik kalitesinin uyum süreçleri. Bir çiftin uyum kapasitesi, evliliklerinin kalitesini de etkileyebilir. Çiftlerin evlilikteki problemlerle etkili şekilde uğraşma, birbirlerine duygusal destek sağlama ve stresli olaylara uyum sağlama yolları, eşlerin evliliklerinin kaliteleriyle ilgili sahip oldukları algılarla ilişkilidir. İncinebilirlik-stres-uyum modeline göre, evlilik kalitesi üzerindeki en doğrudan etki, uyum süreçlerinden gelmektedir, bu da karşılığında evliliğin istikrarlı olma veya olmama halini etkilemektedir.

G Yolu: Uyum süreçlerinde evlilik kalitesi. Araştırmalar kısıtlı olmasına rağmen, bu hipoteze göre, eşlerin evliliklerinin kalitesiyle ilgili yargıları, onların uyum davranışlarındaki değişiklikleri yordayabilir. Bir diğer ifadeyle, eşlerin evlilik ilişkileri hakkındaki yargıları ve tutumları, çiftlerin etkili problem çözme stratejilerini kullanma, destek verme ve başa çıkma kapasitelerini ve istekliliklerini azaltabilir. Bir diğer potansiyel döngüsellik durumu, F ile G yolu arasında söz konusudur. Uyum davranışları, evliliğin kalitesinde değişimlere neden olabilir ve evliliğin kalitesi de uyum davranışlarının sergilenmesinde değişikliklere neden olabilir.

H Yolu: Evlilik istikrarında evliliğin kalitesi. Bir evliliğin kalitesi ile ne kadar istikrarlı oluşu arasında orta derecede bir bağ vardır.

Özetle, incinebilirlik-stres-uyum modeli evliliklerin nasıl sürdüğü veya zarar gördüğü süreçleri anlamamız için imkân sunan bir modeldir. Model, kalıcı yaralar, stresli yaşam olayları, uyum süreçleri, evlilik kalitesi ve evlilik istikrarı arasındaki muhtemel ilişkileri açıklar.

Evlilikle ilgili kuramlar ışığında evlilik kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, evlilik doyumu, evlilik uyumu, ilişki doyumu, ilişki kalitesi, evlilik iyiliği gibi kavramların zaman zaman ‘evlilik kalitesi’ kavramı yerine kullanıldığı (Proulx vd., 2017); zaman zaman da bu kavramların evlilik kalitesinin bir boyutu olarak yer aldığı (Kamp-Dush, Taylor ve Kroeger, 2008) görülmektedir. Benzer kavramlar sık sık kavram karmaşasına neden olmakla beraber Spanier (1979) evlilik kalitesinin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik bütünlüğünü kapsayan çatı bir kavram olduğunu söylemiştir.

Evlilik ilişkisi, çiftlerin ebeveynlik rollerine temel destek sistemi olarak hizmet eder. Evlilik ilişkisindeki sıkıntılar da, kötü ebeveynlik uygulamalarına neden olan ebeveynlik davranışları ile bağlantılıdır (Belsky, 1984; Erel ve Bermen, 1995; Howes ve Markman, 1989). Gelişimsel ve klinik psikologlar, evlilik ilişkisinin çocuk gelişimi ve ebeveynlikteki önemini vurgulamaktadırlar. Ayrıca teorik ve ampirik gelişmeler, ebeveyn-çocuk işlevselliğinin evlilik alt sistem kontekstinde yer alması gerektiği iddialarını desteklemektedir (Fincham, 1998).

Aile sistemleri modelinin ortaya çıkışı, evlilik ve ebeveynlik ilişkileri arasındaki bağlantının önemini vurgulamakta yardımcı olmuştur. Aile sistemi perspektifinde, çocuk aile sisteminin bir parçasıdır. Çocuk ve ebeveyn-çocuk ilişkisi birbirinden ve aile kontekstinden bağımsız görülemez (Sameroff, 1994). Evlilik ilişkisinin, çocuğun ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin geliştiği ailesel kontekste merkezi bir yeri vardır ve bunun çocuk üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri de ayrı bir araştırma konusudur.

Sosyoloji ve psikoloji araştırmacıları, çift alt sisteminin ailedeki diğer alt sistemlere ne şekilde yayıldığına dair çeşitli bakış açıları ve ebeveyn-çocuk alt sistemini ve özellikle ebeveyn davranışlarını nasıl etkilediğine dair çeşitli yollar üzerinde dururlar. ‘Sosyalleşme hipotezleri’ne göre, evlilik uyuşmazlıkları, çelişkili disiplin, zayıf iletişim ve çocuk büyütme ile ilgili anlaşmazlıklar yüzünden bozulan ebeveynliğe öncülük eder. Ayrıca, evlilikteki gerginlikler, ebeveynlik uygulamalarına sıçrar. Çünkü bu gerginlikler ebeveynlerin duygusal kaynaklarına, ulaşılabilirliğine ve çocuğa duyarlılığına zarar verir (Easterbrooks ve Emde, 1988; Erol ve Burman, 1995).

Aile sistemi bakış açısına göre, evlilik alt sisteminde gerginlik yaşayan ebeveynler, evlilikteki gerginliği azaltmak ya da dağıtmak için çocuk üzerine odaklanmayı seçebilirler. Evlilik kalitesinde, ebeveynliğe geçiş sürecinde belirgin bir gerileme olabilir. Okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin zayıf evlilik kalitesinin, ebeveyn-çocuk etkileşimlerine sıçraması belirgin olarak göze çarpabilir.

Ampirik araştırmalar göstermektedir ki, evlilik kalitesi çocuk gelişiminde önemlidir. Evlilik sıkıntıları çocuk için olumsuz olan bozulmuş güvenli bağlanma, kötü ikili ilişkiler, problem davranışları içselleştirme ve dışsallaştırma gibi bazı çoklu değişkenlerle ilgilidir. Howas ve Markamn (1989) yaptıkları çalışmada eşzamanlı ve ileriye yönelik ölçümlerde; evlilik ilişkisinin 1-3 yaş arası çocukların güvenli bağlanma ve bağımlılıklarını yordadığını bulmuşlardır. Benzer olarak, Gottman ve Katz (1989) ebeveynlerin evlilik doyumları ile ilgili verdikleri bilgilerin, 4-5 yaş grubu çocukların yaşıtlarına karşı olan gözlenen tutumları ile ilişkili olduğunu ifade etmektedirler.

Çocukların uyumsuz davranışları ve gözlenen diğer problem davranışları da evlilikteki sıkıntılarla bağlantılıdır.

Evlilik kalitesi ve çocuk ile ilgili araştırmalarda araştırmacılar, ilişkiyi anlamada ebeveynlik uygulamalarını da işin içine almışlardır. Strauss, Gelles ve Steimetz (1981)'in çalışmasına göre düşük evlilik doyumuna sahip ebeveynlerin çocuklarının tacize uğrama ihtimali %87 daha fazladır. Stocker, Richmond, Low, Alexander ve Elias (2003)'ın çalışmasına göre, okul çağında çocuğu olan ebeveynlerin çocuğa karşı öfkesi, evlilik problemleri ve çocuğun problem davranışları içselleştirmesi ve dışsallaştırması arasında aracı role sahiptir. Benzer şekilde Kaczynski ve arkadaşları ebeveynlik uygulamalarının, evlilik problemleri ve okul çağı çocuklarının davranışları içselleştirmesi, dışsallaştırması arasında tam aracılık yapmaktadır. Evlilik kalitesi, ebeveynlerin evlilik uyumu dikkate alındığında bile ebeveynlik uygulamalarında göze çarpan bir belirleyicidir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırma konusuyla ilgili yapılmış yurt içi ve yurt dışı araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

2.2.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme, Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yerli alanyazın incelendiğinde stresle çift olarak baş etme, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi değişkenlerinin doğrudan beraber yer aldığı bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Fakat bu değişkenlerin yer aldığı ilgili araştırmalar mevcuttur. 'İlişkisel Yılmazlığın, İlişkisel Başa Çıkma, Ebeveynlik Stresi ve İlişkisel Profesyonel Yardım Aramayla İlişkisi' isimli çalışmada (Aydoğan, 2104) stresle çift olarak baş etme, ilişkisel başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Sosyal ekolojik yaklaşımın kullanıldığı çalışmanın örneklemini çocuk sahibi ve en az sosyal ekolojik bağlamda riske sahip olan 229 evli çift oluşturmuştur. Araştırmanın bu çalışma ile bağlantılı olan kısmında ilişkisel yılmazlık ve ebeveynlik stresinde ilişkisel başa çıkmanın aracı rolü hazırlanan Yapısal Eşitlik Modeli ile incelenmiştir. İkili analiz için Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Modeli'nden yararlanılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde ilişkisel başa çıkmada yalnızca aktör etkilerine ulaşılmıştır. Kadın ve erkeğin ilişkisel başa çıkması arttıkça ilişkisel yılmazlıkları arttığı görülmüştür.

Ebeveynlik stresi ve ilişkisel başa çıkma arasında aktör ve partner etkileri bulunmamıştır. Aynı zamanda ilişkisel başa çıkmanın araştırmanı modelinde aracı değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Civan (2011) eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü üzerine çalışmıştır. Çalışmanın örneklemi en az bir yıllık evli olan 158 çiftten oluşmuştur. Elde edilen bulgular kişinin duygu dışavurum tarzı ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide kişinin kendi duygularına yönelik farkındalık düzeyini düzenleyici rol oynadığını göstermiştir.

2.2.2. Stresle Çift Olarak Baş Etme, Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Breitenstein vd. (2017), yetişkinlerde ilişkinin dışında ortaya çıkan stresin çiftler arasında sıkıntıya yol açarak ilişkiye bulaştığını ve bunun zamanla ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Bu bulaşma etkisinden yeterli stresle çift olarak baş etme becerileri ile korunabilir. Bu araştırmada son bir yıldır ciddi bir ilişki içinde olan 96 yetişkin çift ve 124 genç çift ile çalışılmıştır. Çalışmada eşlerin yaşadığı dış stresin iç stres ve ilişki doyumu ile ilişkisi olup olmadığı ve stresle çift olarak baş etmenin koruyucu etkisinin bunun üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Yetişkin örnekleminin aksine dolaylı aktör ve partner etkileri anlamlıdır. Dış stres kaynaklarının, ilişki doyumu üzerinde yalnızca yüksek dış stres yaşayan ve eşinden düşük destek gören gençler aracılığıyla düşük negatif yönlü dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur. Gençlerdeki iç stres kaynakları ve dış stres kaynakları arasında stresle çift olarak baş etmenin düzenleyici etkisi bulunmuştur. Bu araştırma romantik ilişki yaşayan gençlerde, bu ilişkilere ve bunların gelişimsel sürecine bir bakış açısı kazanmayı hedeflemiştir.

Karademas ve Youssi (2017), 118 çift ile yaptıkları çalışmada ekonomik stres ile ilişki doyumu ve psikolojik sıkıntı arasındaki dolaylı ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın aracı değişkeni stresle çift olarak baş etmedir. Aktör Partner Bağımlılık Modelinin kullanıldığı çalışma sonuçlarına göre, ekonomik stres ile ilişki doyumu arasında stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün, psikolojik sıkıntılara göre daha fazladır. Elde edilen bulgular ekonomik sıkıntılara alışma sürecinde stresle çift olarak baş etmenin rolünün önemini vurgulamaktadır.

Rusu vd. (2015) 215 çiftle, destekleyici çift olarak baş etmenin evlilik kutsallığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü üzerinde çalışmışlardır. Araştırma

sonuçları evlilik kutsallığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide destekleyici çift olarak baş etmenin önemli derecede aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Birbirlerinden etkilenen eşlerin stres ve baş etme durumlarında çift olarak baş etme süreçlerini kullandıkları görülmüştür.

Landis, Bodenmann, Bradbury, Brandstätter, Peter-Wight, Backes ve Nussbeck (2014) tarafından yapılan araştırmada, ilişki süresi 10 ile 60 yıl arasından değişen 368 çifttin oluşturduğu örneklemde uzun süreli ilişkilerde bağlanma ve çift olarak baş etme incelenmiştir. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı çalışmada bağlanma ve stresle çift olarak baş etmeye ilişki doyumunun aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre yapılan analizler sonucu elde edilen bir diğer bulguya göre, kadınların memnuniyeti, eşlerin birbirine bağlanma ve stresle çift olarak baş etmelerine aracılık etmesinden tamamen sorumludur. Bulgular, aslında eşlerin bağlanmasının, stratejilerin sürdürülmesi ve uzun süreli ilişkide tutarlılık ile ilgili olduğunu desteklemektedir.

Landis, Peter-Wight, Martin ve Bodenmann (2013) tarafından yapılan çalışmada uzun süreli evliliği olan yaşlı çiftlerin stresle çift olarak baş etmesi ve evlilik doyumu incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 53 ve 84 arası değişen 132 çift katılmıştır. Bulgular göstermektedir ki, eşinin destekleme davranışına dair kişinin nesnel algısı, eşlerin kendilerine dair algılamalarına göre evlilik doyumu ile daha güçlü ilişkilidir. Ayrıca, bireysel destek algısı, baş etme uyumuna göre evlilik doyumu için daha önemlidir. Sonuç olarak, yaşlı çiftlerin stresle çift olarak baş etmesi, yaşlılık ve uzun süreli ilişkinin getireceği durumlarla karşılaşıldığında ilişki doyumunu dengelemek için etkilidir.

Hillpert, Bodenmann, Nussbeck ve Bradbury (2013) yaptıkları çalışmada, 1944 evli birey ile çalışılmış, stres ve ilişki doyumu arasında, çift etkileşiminin aracılık yapıp yapmadığını ölçmek için çoklu grup aracılık modelini kullanmışlardır. İlişkide dışarıdan algılanan stres, olumsuz etkileşimi arttırma ve çift olarak baş etmeyi azaltma ile yüksek ilişkilidir. Her ne kadar tüm etkileşimler evlilik doyumu ile anlamlı ilişkili olsa da, çift olarak baş etme olumlu ve olumsuz etkileşimlerden üstün gelmektedir. İhtiyaç duyulan zamanlarda eş tarafından desteklenme evlilik kalitesi ile özellikle ilişkilidir.

Herzberg (2013)'ün ilişkilerde baş etme üzerine yaptığı çalışmada, stresle çift olarak baş etmenin bireysel baş etmenin etkisine aracılık edip etmediği ve eşlerin stresle çift olarak baş etmelerinde karşılıklı bir etkileşimin olup olmadığı test edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı çalışmada 240 Alman çift ile çalışılmıştır. Elde dilen bulgular göstermektedir ki stresle çift olarak baş etme, bireysel baş etmeye göre

ilişki doyumunun daha güçlü bir yordayıcısıdır. Karşılıklı etkinin, pragmatik baş etme olabileceği, fakat bunun duygusal baş etme için söz konusu olmadığı ifade edilmiştir. Bu araştırma çiftlerin stresle beraber baş etmelerinin önemine odaklanmıştır.

Zeidner vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zekâ ile evlilik kalitesi arasındaki çift olarak baş etmenin aracı etkisi incelenmiştir. Yeni evli 100 çiftle yapılan çalışmada, duygusal zekâ ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye stresle çift olarak baş etmenin aracılık ettiği gözlenmiştir. Ayrıca kendine dair algısı ve eş'e dair algısı olarak farklı aracılık analizleri yapılmış; kendine dair algıda da, eş'e dair algıda da aracılık ilişkisi elde edilmiştir.

Alanyazında ebeveynlik stresi çoğunlukla gelişim bozukluğu olan ya da fiziksel-zihinsel engeli olan çocukların ebeveynleriyle ilgili çalışılmıştır. Bu çalışmalardan biri Brown (2012) tarafından yapılmıştır. Araştırmada otizmli çocuğu olan anne babalarda ebeveynlik stresi, stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasındaki ilişki, nitel ve nicel yöntemlerle incelenmiştir. Araştırma bulguları çift olarak baş etmenin ilişki doyumuyla pozitif, ebeveynlik stresiyle negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca ilişki doyumu da ebeveynlik stresiyle negatif ilişkilidir. Araştırmada kurulan yapısal modelde çift olarak baş etme ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiye ilişki doyumu aracılık etmiştir. Nitel veriler bazı çift olarak baş etme davranışlarının çift ilişkisi sayesinde kolaylaştığını göstermektedir.

Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch ve Ledermann (2010) tarafından yapılan çalışmada yakın ilişkilerde stres öfke ve sözel saldırganlık incelenmiş, bireysel ve çift olarak stresle baş etmenin aracı etkileri değerlendirilmiştir. Araştırmaya yakın ilişki içinde olan 317 birey katılmıştır. Elde edilen bulgular göstermektedir ki stresin saldırganlığa olan etkisini azaltmada stresle çift olarak etkili baş etmenin farklı türleri ortaya çıkmaktadır. Ayrıca stresle ortak baş etme, stres ve sözel saldırganlığın, stres ve öfkenin ilişkisini azaltmada en büyük rolü oynar.

Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury (2010)'un yaptıkları çalışma çiftlerde stres, iletişim ve evlilik kalitesi ile ilgilidir. Çalışmada 345 çifte ulaşılmıştır. Verilerin analizinde Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli ve Ortak Kader Modeli kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kişinin ilişki stresinin, kişinin dışarıdan algıladığı stresi ile eşinin dışarıdan algıladığı stresine göre çok daha güçlü bağlantısı vardır. Ayrıca düşük ilişki stresi ve yüksek düzeyde olumlu iletişim evlilik kalitesi için önemlidir.

Kardatzke'nin 2009 yılında yaptığı çalışmada rehberlik bölümünde okuyan evli öğrenciler ile algılanan stres, yetişkin bağlanması, stresle çift olarak baş etme ve evlilik doyumu konularında çalışılmıştır. Örneklemde 191 öğrenci yer almıştır. Veriler MANOVA, Çoklu Regresyon, Aracılık Yol Analizleri ile analiz edilmiştir. Çalışmada yetişkin bağlanmasının ve stresle çift olarak baş etme örüntülerinin evlilik doyumunun tahmininde anahtar rol oynuyor olması üzerinde durulmuştur. Araştırma bulgularına göre bağlanmadan kaçınma ve stresle çift olarak baş etme arasında çok güçlü negatif bir ilişki vardır. Ayrıca elde edilen en temel bulguya göre algılanan stres ve evlilik doyumu arasında anlamı, negatif bir ilişki vardır.

Bodenmann vd., (2007) yaptıkları araştırmada stres, cinsellik ve evlilik doyumunun ilişkisini incelemişlerdir. 198 çiftle yapılan çalışmada dışarıdan kaynaklanan stresin cinsellik ve evlilik doyumuna arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı hipotezi test edilmiştir. Elde edilen bulgular, evlilik doyumu ve cinsel aktivitenin münakaşa ve çiftin karşılaştığı dışarıdan kaynaklanan stres kaynakları tarafından yönetildiğini göstermektedir.

Gabriel ve Bodenmann (2006a)'a göre birçok çalışma davranış problemi olan çocukların ebeveynlerinin yaşadıkları stresi araştırmaktadır. Fakat davranış problemi olmayan çocukların ebeveynlerinin yaşadıkları stresle baş etmeleri üzerine yapılan çalışma sayısı oldukça azdır. Bu çalışmada stresle bireysel ve çift olarak baş etmeyi ölçmek için çocuklarının yaşları 6 ile 14 arasında olan üç grup ebeveynle çalışılmıştır. İhmal ve idare etme problemleri olan ebeveynleri yüksek düzeyde stres yaşadıkları ve stresle çift olarak baş etmede düşük düzeyde sıkıntı çektikleri gözlenmiştir. Araştırma sonuçları, stresle çift olarak baş etme becerilerinin geliştirilmesinin, aile stresi yaşayan ebeveynler için önemli olduğunu göstermektedir.

Gabriel ve Bodenmann (2006b) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, ebeveyn yeterlilik ve sıkıntıları ile ilgili çalışılmış ve 96 çifte ulaşılmıştır. Araştırmada odaklanılan nokta; ebeveynlik ve çocukla ilişkili evlilik uyuşmazlığından kaynaklanan strese rağmen baş etmedir. Elde edilen veriler korelasyon, çoklu regresyon, yol analizi ve aktör-partner karşılıklı bağımlılık modelidir. Elde edilen bulgulara göre, ebeveyn yeterlilikleri, evlilik uyuşmazlığı ile negatif ilişkilidir. Fakat bunun yanında stresle çift olarak baş etme ve çocuktan kaynaklı sıkıntılar arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları ebeveyn yeterliliklerini arttırmaya ek olarak, ailedeki negatif dinamiklerden korunmak amacı ile evlilik ilişkisindeki stresle baş etmenin kuvvetlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Levey (2003) tarafından yapılan çalışmada, stresle çift olarak baş etmenin, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Bu bağlamda yakın zamanda evlenmiş olan ve evlenmeyi planlayan 93 çiftten veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve ilişki duyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır; fakat bu ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracılık etkisi yoktur.

Özetlenen ilgili araştırma sonuçları evlilik kalitesinin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Evlilik kalitesinin önemli yordayıcılarından biri olan stresle çift olarak baş etme yabancı alanyazında önemle üzerinde durulan bir kavram olsa da yerli alanyazında henüz çalışılmaya başlanmış bir kavramdır. Ayrıca ebeveynlik stresi de evlilik kalitesi ile ilgili önemli bir kavram olmakla birlikte kısıtlı sayıda çalışmada karşımıza çıkmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evreni ve örneklemi, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelendiği yordamaya dayalı korelasyon modelidir (Frankel ve Wallen, 2001). Araştırmanın dışsal değişkeni (bağımsız değişkeni) ebeveynlik stresi; aracı değişkenlerini stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları olan duygu odaklı- problem odaklı destekleme, negatif baş etme ve duygu odaklı- problem odaklı ortak baş etme oluşturmaktadır. İçsel değişkeni (bağımlı değişken) ise evlilik kalitesidir. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nden elde edilen bireyin 'kendi' ile ilgili algıladığı baş etme, bireyin 'eşi' ile ilgili algıladığı baş etme ve bireyin kendisi ve eşi ile ilgili 'ortak' algıladığı baş etme puanları ayrı ayrı kullanılmış ve bu sebeple de üç hipotez model üzerinde çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (Bodenmann, 2008) ve Evlilik Kalitesi Ölçeği (Hahlweg, 1996)'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları için Adana'daki özel kuruluş ve devlet kurumlarında çalışan 720 bireye ölçme araçlarının Türkçe Formları uygulanmıştır. Katılımcıların hepsi evli ve çocuk sahibidir.

Araştırmada oluşturulan modelin test edilmesi için Adana merkez ilçelere bağlı belediye ve kamu kuruluşlarında görev yapan 510 evli ve çocuk sahibi memur, Adana merkez ilçelerde yer alan Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda çalışan 232 öğretmen ve online olarak veri toplanmış 100 bireye ulaşılmış, analizler 803 kişilik veri seti üzerinden yapılmıştır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış, katılımcılar evli ve çocuk sahibi olan yetişkinlerden seçilmiştir. Aşağıda analizlere dâhil edilen çalıma grubunun demografik özelliklerine

göre dağılımını gösteren tablolar sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyet, yaş, evlilik yılı, evlenme şekli ve sahip olunan çocuk sayısı, göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Sosyodemografik Değerler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	480	59
Erkek	337	41
Yaş		
20-30	251	31
31-40	433	53
41-50	133	16
Evlilik Yılı		
1-5 yıl	324	40
6-10 yıl	220	27
11-20 yıl	222	27
21-30 yıl	51	6
Evlenme Şekli		
Anlaşarak	687	84
Görücü Usulü	120	15
Kaçarak	10	1
Çocuk Sayısı		
1	473	58
2	279	34
3 ve üstü	65	8
Toplam	817	100

Çalışma grubuna dâhil edilen bireyler 480 (%59) kadın ve 337 (%41) erkekten oluşmaktadır. Yaşa göre dağılım 20 ile 50 yaş arasında değişmekte, 20-30 yaş aralığında 251 (%31) kişi, 31-40 yaş aralığında 433 (%53) kişi, 41-50 yaş aralığında ise 133 (%16) kişi bulunmaktadır. Bireylerin 324 (%40)'ı 1-5 yıldır evli, 220 (%27)'si 6-10 yıldır evli, 222 (27)'si 11-20 yıldır evli, 51 (%6)'sı ise 21-30 yıldır evlidir. Evlenme şekli incelendiğince ise 687 (%84) kişi anlaşarak, 120 (%15) kişi görücü usulü ve 10

(%1) kişi ise kaçarak evlenmiştir. Katılımcıların 473 (%58)'inin bir çocuğu, 279 (%34)'ünün iki çocuğu, 65 (%8)'inin üç ve üstü sayıda çocuğu vardır. Çocukların yaşları (birden fazla çocuk sahibi olanlar için en küçük çocuğun yaşı) 3 ile 15 arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Aşağıda bu çalışma kapsamında Türkçe'ye uyarlanan Stresle Çift olarak Baş Etme Envanteri, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve veri toplamak için kullanılan diğer ölçme araçları olan Anne Baba Stres Ölçeği ve Kişisel Bilgi formu ile ilgili bilgiler verilmiştir. Ayrıca ölçme araçlarına ait geçerlik, güvenirlik ve uyarlama çalışmalarına ait açıklamalarda bulunulmuştur.

3.3.1.Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (SÇBE)

Envanter, stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkilerde stres iletişimini ölçmek için Bodenmann (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında envanter Türkçe'ye araştırmacı tarafından uyarlanmıştır. SÇBE'nin İngilizce Formu 37 maddeden oluşmakta ve maddeler 1 (hiçbir zaman), 5 (her zaman) arasında derecelendirilmektedir. Envanter, çeşitli çift olarak baş etme davranışlarını ölçen on iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar bireyin stres iletişimi, eşin stres iletişimi, birey destekleyici baş etme, eş destekleyici baş etme, birey fedakârca baş etme, eş fedakârca baş etme, birey olumsuz baş etme, eş olumsuz baş etme, ortak baş etmedir. Destekleyici baş etme duygu odaklı ve problem odaklı olarak ikiye ayrılabilmektedir. Aynı şekilde ortak baş etme de duygu odaklı ve problem odaklı olarak ikiye ayrılabilmektedir. Envanterden kişinin kendi stresle çift olarak baş etme davranışlarına dair algısına, kişinin eşinin stresle çift olarak baş etme davranışlarına dair kendi algısına ve eşi ile birlikte stres algıladıklarında ortak baş etme davranışlarına ilişkin üç ayrı toplam puan elde edilebilir.

Envanterin iç tutarlılık katsayıları (Croanbach alfa), toplam puanda, kadınlar için .92, erkekler için .93'tür. Kişinin kendi stresle çift olarak baş etme davranışlarına dair algısına ilişkin dış geçerlik puanları .82 ile .84 arasında, kişinin partnerinin stresle çift olarak baş etme davranışlarına dair algısına ilişkin dış geçerlik puanları ise .86 ile .88 arasındadır. Geçerlik çalışmaları ölçeğin evlilik kalitesi ve çatışma iletişimini

öngörmede ve toplumsal ve klinik bulguları ayırt etmede etkili olduğunu göstermektedir.

3.3.1.1. Çeviri Çalışmaları

SÇBE'nin İngilizce formu Türkçe'ye araştırmacı ve iyi derecede İngilizce bilen bir uzman tarafından çevrilmiştir. Bu çeviriler Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında akademisyen olarak çalışan ve ileri düzeyde İngilizce bilen bir akademisyen tarafından değerlendirilmiştir. Öneriler doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılmış sonrasında Türkçe Form, İngiliz Dili Eğitimi alanında uzman olan iki akademisyen ve bir İngilizce öğretmeni tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler araştırmacı ve iyi derecede İngilizce bilen, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman, bir kişi ile karşılaştırılıp, envanterin Türkçe Formu çevirisine son hali verilmiştir. Türkçe Form, bir Edebiyat öğretmeni tarafından dilbilgisi, imla, noktalama işaretleri vb. açılardan gözden geçirilmiştir. Daha sonra 10 kadın, 10 erkek olmak üzere 20 evli bireye envanter uygulanmış; yanıtlamaları, anlaşılıp anlaşılmadığı ile ilgili geribildirimlerde ve önerilerde bulunmaları istenmiştir. Yapılan değerlendirmede formun anlaşıldığı saptanmıştır.

3.3.1.2. Güvenirlik Çalışması

Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Türkçe Formunda güvenilirlik çalışması kapsamında yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach alpha değerleri alt boyutlar bazında şu şekildedir: Kendine dair algı için: Stres İletişimi .64, Duygu Odaklı Destekleme .77, Problem Odaklı Destekleme.64, Yetkilendiren Baş Etme .72, Negatif Baş Etme .63; Eş'e dair algı için: Stres İletişimi .72, Duygu Odaklı Destekleme .87, Problem Odaklı Destekleme .82, Yetkilendiren Baş Etme .80, Negatif Baş Etme .72; Ortak baş etme için: Duygu Odaklı Ortak Baş Etme .80, Problem Odaklı Ortak Baş Etme .82.

Yarı test değerleri ise alt boyutlar bazında şöyledir: Kendine dair algı için: Stres İletişimi .64, Duygu Odaklı Destekleme .73, Problem Odaklı Destekleme .64, Yetkilendiren Baş Etme .72, Negatif Baş Etme .63; Eş'e dair algı için: Stres İletişimi .76, Duygu Odaklı Destekleme .83, Problem Odaklı Destekleme .82, Yetkilendiren Baş Etme .80, Negatif Baş Etme .73; Ortak baş etme için: Duygu Odaklı Ortak Baş Etme

.85, Problem Odaklı Ortak Baş Etme .82'dir. Alt ölçekleri için hesaplanan iç tutarlık katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Analizi

		Cronbach alpha	Yarı test
Kendine dair algı	Stres İletişimi	.64	.64
	Duygu Odaklı Destekleme	.77	.73
	Problem Odaklı Destekleme	.64	.64
	Yetkilendiren Baş Etme	.72	.72
	Negatif Baş Etme	.63	.63
Eş'e dair algı	Stres İletişimi	.72	.76
	Duygu Odaklı Destekleme	.87	.83
	Problem Odaklı Destekleme	.82	.82
	Yetkilendiren Baş Etme	.80	.80
	Negatif Baş Etme	.72	.73
Ortak	Duygu Odaklı Ortak Baş Etme	.80	.85
	Problem Odaklı Ortak Baş Etme	.82	.82

Özdamar (1999)'a göre .40 ile .60 arasında olan Cronbach alpha değeri ölçme aracının düşük güvenilir, .60 ile .80 arası güvenilir, .80 ile 1.00 arası ise yüksek güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir. Buna göre hem Cronbach Alpha hem de yarı test güvenilirlik sonuçları ölçümlerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.1.3. Geçerlik Çalışması

Envanterin yapı geçerliğini sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'ya ait uyum katsayıları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3

Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Faktör Yapısı İçin Uyum Katsayıları

	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA (%90 GA)	CFI	GFI	SRMR
Kendine dair algı	301.03	80	3.76	.06	.94	.95	.04
Eş'e dair algı	360.00	80	4.50	.06	.95	.94	.04
Ortak	4.42	4	1.10	.01	1	.99	.01

Elde edilen değerler incelendiğinde χ^2/sd (3.76; 4.50; 1.10) değerlerinin birey ve eş modeli için kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu, ortak model içinse iyi uyum değerleri gösterdiği görülmektedir. Örneklem büyüklüğünden etkilenen serbestlik derecesi bu çalışmada olduğu gibi geniş örneklemler söz konusu olduğunda büyümekte ve uyumun değerlendirilmesinde sorunlar çıkabilmektedir. Diğer uyum katsayıları incelendiğinde ise RMSEA (.06; .06; .01) , CFI (.94; .95; 1), GFI (.95; .94; .99) ve SRMR'nin (.04, .04, .01) üç model için de kabul edilebilir uyum düzeyine sahip oldukları görülmüştür Analizde elde edilen bu değerler aracın model uyumunun yeterli olduğunu ve kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.2. Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)

Evlilik kalitesini ölçmek için Hahlweg (1996) tarafından geliştirilen ölçekte 30 madde bulunmakta ve maddeler 1 ile 4 arasında derecelendirilmektedir. Ölçek Tartışma, Şefkat ve Birliktelik/İletişim olmak üzere üç alt buyuttan oluşmaktadır. Toplam puan da elde edilebilen Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan 120'dir. 54 ve altında alınan puan düşük evlilik kalitesi için kesme noktası olarak ifade edilmektedir. Ölçek Çift Uyum Ölçeği (DAS, Spanier, 1976) ile yüksek korelasyon göstermektedir (r=.85).

3.3.2.1. Çeviri Çalışmaları

Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin İngilizce formu Türkçe'ye araştırmacı ve biri Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında akademisyen olarak çalışan, ileri düzeyde İngilizce bilgisi olan ve bir diğeri Psikoloji lisansı olan, Özel Eğitim Bölümünde akademisyen olarak çalışan, ileri düzeyde İngilizce bilgisi olan iki akademisyen tarafından çevrilmiştir. Çeviriler karşılaştırılıp, öneriler doğrultusunda gerekli

değişiklikler yapıldıktan sonra form, İngiliz Dili Eğitimi alanında uzman olan bir akademisyen ve bir İngilizce Öğretmeni tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiştir. Bu form araştırmacı ve iyi derecede İngilizce bilen, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman bir akademisyen ile karşılaştırılıp son hali ölçeğin telif haklarına sahip olan yayınevinin (Hogrefe) görüşlerine sunulmuştur. Alınan geribildirimler doğrultusunda envanterin Türkçe Formu çevirisine son hali verilmiştir. Türkçe form bir Edebiyat öğretmeni tarafından kontrol edilmiştir. Daha sonra form 10 kadın, 10 erkek olmak üzere 20 evli bireye ölçek uygulanmış; yanıtlamaları, anlaşılıp anlaşılmadığı ile ilgili geribildirimlerde ve önerilerde bulunmaları istenmiştir. Yapılan değerlendirmede formun anlaşıldığı saptanmıştır.

3.3.2.2. Güvenirlik Çalışması

Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin güvenilirlik çalışması kapsamında yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach alpha değerleri alt boyutlar bazında şu şekildedir: Tartışma .87, Şefkat .91, Birliktelik/İletişim .88. Yarı test değerleri ise alt boyutlar bazında şöyledir: Tartışma .85, Şefkat .90, Birliktelik/İletişim .83. Alt ölçekleri için hesaplanan iç tutarlık katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Analizi

	Cronbach alpha	**Yarı test**
Tartışma	.87	.85
Şefkat	.91	.90
Birliktelik/İletişim	.88	.83

Özdamar (1999)'a göre .80 ile 1.00arasında olan Cronbach alpha değeri ölçme yüksek güvenilir sonuçlar vermektedir. Buna göre Evlilik Kalitesi Ölçeği'ne ait Cronbach Alpha ve yarı test güvenilirlik sonuçları ölçme aracının güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir.

3.3.2.3. Geçerlik Çalışması

Evlilik Kalitesi Ölçeğinin yapı geçerliğini sınamak amacıyla ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen değerler incelendiğinde χ^2/sd (4.46) değerinin kabul edilebilir üst sınıra oldukça yakın

olduğu görülmektedir. Serbestlik derecesi örneklem büyüklüğünden etkilendiği için diğer uyum indeksleri de dikkate alınmış ve RMSEA (.06) ve SRMR (.06) değerlerinin kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmüştür. Fakat CFI (.89) ve GFI (.86) değerleri kabul edilebilir uyumun altında kalmaktadır. Bunun üzerine modelin yeterli geçerlik kanıtlarına sahip olmadığı sonucuna varılmış ve modifikasyon indeksleri incelenerek modelde belirli düzenlemeler yapılması öngörülmüştür. Analiz çıktılarında önerilen modifikasyonlar incelendiğinde EK3 ve EK4 değişkenleri arasında modelin açıkladığından başka ek ilişkiler bulunduğu düşünülmüş ve bu ilişkinin modelin uyum katsayılarını olumsuz etkilediği anlaşılmıştır. Belirtilen maddeler incelendikten sonra maddeler arası benzerlik olduğuna karar verilerek hata kovaryanslarına ait ilişkiler modele eklenerek model tekrar test edilmiştir. Yapılan modifikasyon sonrası elde edilen uyum katsayılanda iyileşme olmuş ve iki model arasında ($\Delta\chi^2$ =94.62), veriye uyum açısından modifikasyon sonrası oluşan modelin daha iyi olduğu görülmektedir. Elde edilen değerlerin hala yeterli uyum katsayılara sahip olmamasından dolayı modifikasyon indeksleri tekrar incelenerek EK11 ve EK29 numaralı maddelerin modelin uyum katsayılarını olumsuz etkiliyor olmasından dolayı bu maddelerin modelden çıkarılmasına karar verilmiştir. Maddelerin çıkarılması sonrasında elde edilen uyum katsayıları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5

Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Faktör Yapısı İçin Uyum Katsayıları

χ2	**sd**	**χ2/sd**	**RMSEA (%90 GA)**	**CFI**	**GFI**	**SRMR**
1242.24	344	4.39	.06	.90	.90	.06

Tablo 5 incelendiğinde elde edilen uyum katsayılarının kabul edilebilir uyum düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca yapılan bu modifikasyon öncesi (AIC=1921.43, BIC=2212.112) ve sonrası (AIC=1892.05, BIC=2187.41) oluşturulan modele ilişkin model karşılaştırma analizleri incelenmiş, karşılaştırma uyum katsayıları, daha küçük olan (modifikasyon sonrası oluşan) modelin kullanımının daha uygun olduğunu göstermiştir. Analizde elde edilen değerler aracın model uyumunun yeterli olduğunu ve kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.3. Anne-Baba Stres Ölçeği

Özmen ve Özmen (2012) tarafından geliştirilen ölçek anne babaların günlük yaşamda çocukları ile ilişkilerinde yaşadıkları stresi ölçmeye yöneliktir. 16 maddelik ve tek boyutlu olan ölçekte maddeler 1 ile 4 arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 64'tür. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda 16 maddelik tek bir faktöre ulaşılmış ve faktör yüklerinin .41 ile .66 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Maddelerin ortak varyans değerleri incelendiğinde .17 ile .43 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçek toplam varyansın %32.20'sini açıklamaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre elde edilen uyum katsayıları (χ^2/sd: 2.43, RMSEA: .05, GFI: .93, AGFI: .91 CFI: .91) (Ayrıca Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85, Spearman Brown yarı test güvenirlik katsayısı ise .82) bulunmuştur.

Anne-Baba Stres Ölçeği'nin araştırma kapsamında Cronbach Alfa katsayısı .88, Spearman Brown yarı test güvenirlik katsayısı ise .84 hesaplanmıştır. Bunun yanında ölçeğe ait madde bazında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları uyum katsayıları açısından kabul edilebilir sonuçlar üretmemiştir (χ^2/sd=9.62, RMSEA=.10, CFI=.83, GFI=.83, SRMR=.07). Modifikasyon önerileri incelendikten ve madde faktör yükleri incelendikten sonra faktör yükleri .60 civarı olan maddeler tek tek elenmiştir. Eleme sırasında bazı maddelerin diğer maddeler elendikten sonra faktör yüklerinin düştüğü ve bunların modelin uyum katsayılarını önemli derecede olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Yedi maddenin (1,2,3,4,5,6,10) elenmesinden sonra sonrası elde edilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sonuçları incelendiğinde χ^2/sd (4.52) ve RMSEA (.06) değerlerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği; CFI (.97), GFI (.97) ve SRMR (.03) değerlerinin iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Bu değerler ölçme modelinin genel uyum katsayılarının yeterli olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulan ve çalışma grubunda yer alan kişilerin demografik bilgilerini betimlemeyi amaçlayan formdur. Formda cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, evlilik yılı, evlenme şekli, eğitim durumu, eş eğitim durumu, eş çalışma durumu, aylık toplam gelir gibi bilgilerin edinilmesi hedeflenmiştir.

3.3.5. Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler

Ölçüm modellerinde yer alan gizil ve gözlenen değişkenler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler

Gizil Değişkenler	Gözlenen Değişken	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri	Destekleyici Baş Etme - (Duygu Odaklı) -Kendine dair algı	SB20, SB21, SB24
	Destekleyici Baş Etme - (Problem Odaklı) -Kendine dair algı	SB23, SB29
	Negatif Baş Etme - Kendine dair algı	SB22, SB25,SB26, SB27
	Destekleyici Baş Etme - (Duygu Odaklı) - Eş'e dair algı	SB5, SB6, SB9
	Destekleyici Baş Etme (Problem Odaklı) - Eş'e dair algı	SB8, SB13
	Negatif Baş Etme - Eş'e dair algı	SB7, SB10, SB11, SB15
	Ortak Baş Etme (Duygu Odaklı)	SB34, SB35
	Ortak Baş Etme (Problem Odaklı)	SB31, SB32, SB33
Anne Baba Stres Ölçeği	Ebeveynlik Stresi	ES7, ES8, ES9, ES11, ES12, ES13, ES14, ES15, ES16
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Şefkat	EK2, EK3, EK4, EK5, EK13, EK14, EK23, EK27, EK28
	Birliktelik/İletişim	EK7, EK10, EK12, EK16, EK19, EK20, EK25

3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü aracılığı ile veri toplama izin yazıları Adana Valiliği, Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu, İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Belediyeler ve Bankalardan alınmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından zarf içinde teslim edilmiş, daha sonra aynı gün içinde katılımcılar doldurduktan sonra geri alınmıştır. Katılımcılara araştırma ile ilgili açıklama yapılmış, araştırmanın amacı, önemi, gizlilik ilkesinden bahsedilmiş, bireylerin çalışmaya katılmaları teşvik edilmiştir. Form doldurma işlemi yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.4.1. Verilerin İstatistiksel Analizi

Veriler analiz edilmeden önce eksik, hatalı ve özensiz dolduran, sistematik olarak belirli seçenekleri işaretleyen, hedef alınan evrene uymayan veri olup olmadığı gözden geçirilmiş, daha sonra uç değerler incelenmiştir.

Yapısal ilişkiler analiz edilmeden önce araştırmadaki ölçüm modelleri test edilmiş, veri setinde yer alan değişkenlerin yapısal model sayıltılarını ne derece karşıladıkları incelenmiştir. Daha sonra yapısal eşitlik modeli ile önerilen model ve alternatif modeller test edilmiş, son olarak ise benimsenen modelde doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin parametre tahminleri verilmiştir. Yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler AMOS 23 paket programında Maximum Likehood tahmin yöntemi kullanılarak test edilmiştir. Ayrıca değişkenlerin betimlenmesinde ve verilerin analizinde yüzde, standart sapma, korelasyon gibi diğer betimsel istatistiklerden de yararlanılmış ve bunların analizi de SPSS 20 paket programı ile yapılmıştır.

3.4.1.1. Analiz Öncesi Verilerin İncelenmesi ve Temel Sayıltılar

Analiz öncesi kayıp değerler, aykırı değerler, dağılımın normalliği, çoklu bağlantı ve korelasyon değerleri incelenmiştir.

3.4.1.1.1. Kayıp Değerler

Kayıp değerler veri analizinde karşılaşılan en yaygın problemlerden biridir. Bu problemin ciddiyeti kayıp verilerin ne kadar olduğu ve neden kayıp olduğuna göre değişir. Analiz yapılmadan önce verilerin kayıp değerler açısından incelenmesi analizin sağlıklı olması için üzerinde önemle durulan bir sayıltıdır. Kayıp değerler rastgele bir dağılım gösteriyorsa ve oranı %5'ten daha az ise bu çok büyük bir problem olarak görülmemektedir ve ortadan kaldırılma yöntemleri benzer sonuçlar üretecektir (Tabasnick ve Fidell, 2001).

Bu çalışmada öncelikle veri seti incelenerek çok sayıda ardışık işaretlemeler yapan ve birçok ölçek maddesini boş bırakan bireyler örneklemden çıkarılmıştır. Bu yöntemle 842 olan veri setinden 25 kişinin verileri çıkartılarak 817 kişi analize dâhil edilmiştir. Analize dâhil edilen bireylerin kayıp değer sorununun oranının %5'i geçmediği görülmüş ve ortalamaları hesaplanarak ve kayıp değerlere bu ortalamalar atanmıştır.

3.4.1.1.2. Aykırı Değerler

Aykırı değer, analizlerin bozulmasına sebep olan, bir ya da birden fazla değişkenin bileşimindeki sıra dışı bir değer olarak tanımlanmaktadır. Aykırı değerlerin oluşması hatalı veri girişi, kayıp verilerin belirlenmesinde yapılan hata ve bunların gerçek veri gibi okunması, aykırı değerin hedeflenen örnekleme ait olmayan bir üye olması veya uç değerin hedeflenen örnekleme dâhil olmasına rağmen normal dağılımdan farklı değerlere sahip olmasından kaynaklanabilmektedir. Bu durumlarda analizlerin sağlıklı yapılabilmesi için aykırı değerler belirlenerek örneklemden çıkarılmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu çalışmada aykırı değerlerin belirlenmesi için yapılan analizde kutu grafikler incelenmiş ve verileri uç değer gösterilen 14 kişinin ölçme sonucu analiz dışı bırakılmıştır. Bu işlem sonrasında veri setindeki nihai örneklem sayısı 803'e düşmüştür.

3.4.1.1.3. Dağılımın Normalliği

Çok değişkenli istatistiklerin önemli sayıltılarından biri dağılımın normal olmasıdır. Bu çalışmada normallik varsayımının test edilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 7'de ölçeklerden elde edilen toplam puanların, Tablo 8'de ise alt ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerleri verilmiştir.

Tablo 7.

Ölçek Toplam Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Anne Baba Stres Ölçeği	.59	-.22
Evlilik Kalitesi Ölçeği	-.53	.52
Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri	-.25	-.21

Tablo 8.

Çalışmada Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Şefkat	-.59	-.53
Birliktelik/İletişim	-.55	-.43

Duygu Odaklı Destekleme / Kendi	-.75	.24
Problem Odaklı Destekleme/ Kendi	-.57	.20
Negatif / Kendi	.85	.20
Duygu Odaklı Destekleme / Eş	-.48	-.66
Problem Odaklı Destekleme / Eş	-.39	-.57
Negatif / Eş	.53	-.36
Duygu Odaklı Ortak Baş Etme /Ortak	.29	-1
Problem Odaklı Ortak Baş Etme/ Ortak	-.47	-.27

Kendi: Kendine dair algı modeli

Eş: Eş'e dair algı modeli

Ortak: Ortak model

George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olmasının beklendiğini fakat +2 ve -2 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir değerler olduğunu ifade etmektedir. Tabachnick ve Fidell (2001) ise çarpıklık ve basıklık için kabul edilebilir değerlerin +1,5 ve -1. arasında olduğunu fakat geleneksel olarak kabul edilen değerlerin örneklem büyüklüğüne göre farklılık gösterebildiğini ifade etmektedir. Kline (2005) çarpıklığın 0 olmasının dağılımın simetrik olduğunu, 3'ün üzerinde çıkmasının ise çarpıklığın fazla olduğunu gösterdiğini ifade etmektedir. Kline'a göre basıklık değerleri normal dağılım için 3 olup, 3'ün üzerindeki değerler uç düzey olarak görülmektedir. Bu ölçütler çerçevesinde Tablo 7 incelendiğinde toplam puan için çarpıklık değerlerinin -.53 ile .59 arasında, basıklık değerlerinin -.22 ile .52 arasında; Tablo 8 incelendiğinde alt ölçekler için ise çarpıklık değerlerinin -.75 ile .85 arasında, basıklık değerlerinin ise -1 ile .24 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler dağılımın normal olduğunu ifade etmektedir.

3.4.1.1.4. Çoklu Bağlantı

Yapısal eşitlik modeli çalışmalarında analize geçmeden önce incelenmesi gereken bir başka varsayım da çoklu bağlantı sorunudur. Alanyazında çoklu bağlantı değişkenler arası yüksek ilişkinin olması olarak tanımlanır; Tabachnick ve Fidel (2001) tarafından .90 ve/veya üstü, Kline (2005) tarafından .85 ve/veya üzeri olarak belirtilir. Değişkenler arası ilişkilerin gösterildiği Tablo 9'da değişkenler arası korelasyon değerleri incelendiğinde değişkenler arası yüksek korelasyon bulunmadığı (en yüksek korelasyon değeri duygu odaklı destekleme (eş) ile problem odaklı destekleme (eş)

arasındaki .80'dir); değerlerin çoklu bağlantı göstermediği ve varsayımı karşıladığı görülmektedir.

3.4.1.1.5. Korelasyon Değerleri

Yapısal eşitlik analizinin temelinin kovaryans hesaplamalarına dayanmasından dolayı analize geçilmeden önce korelasyon değerlerinin incelenmesi gerektiği Kline (2005) tarafından belirtilmektedir. Modelde yer alan gizil değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini gösteren korelasyon değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9 incelendiğinde tüm gizil değişkenler arasında $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki görülmektedir. En düşük ilişki kendine dair algı modeli-negatif baş etme ile ortak model- duygu odaklı ortak baş etme ($r=-.15$; $p<.01$) arasındadır. En yüksek ilişki ise eş'e dair algı modeli- duygu odaklı destekleme ile eş'e dair algı modeli - problem odaklı destekleme ($r=.80$; $p<.01$) arasındadır. Diğer değişkenlerin arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler vardır.

Tablo 9.

Gizil Değişkenlere İlişkin Korelâsyon Değerleri

	$\overline{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Ebeveynlik Stresi	32,35	9,52	1									
2-Evlilik Kalitesi	46,00	11,79	-,28**	1								
3-Duygu Odaklı D.-Kendi	12,25	2,27	-.23**	.38**	1							
4-Problem Odaklı D. -Kendi	7,84	1,59	-.22**	.30**	.64**	1						
5-Negatif B. E. -Kendi	7,50	3,05	.25**	-.28**	-.41**	-.23**	1					
6- Duygu Odaklı D.-Eş	10,51	3,33	-.29**	.67**	.45**	.34**	-.24**	1				
7- Problem Odaklı D.-Eş	6,83	2,20	-.28**	.61**	.45**	.38**	-.25**	.80**	1			
8- Negatif B. E.-Eş	9,44	3,73	.36**	-.50**	-.27**	-.17**	.36**	-.59**	-.52**	1		
9- Duygu Odaklı Ortak B. E.- Ortak	5,24	2,47	-.22**	.59**	.30**	.25**	-.15**	.51**	.48**	-.38**	1	
10-Problem Odaklı Ortak B. E.-Ortak	10,63	3,09	-.21**	.56**	.47**	.40**	-.21**	.64**	.62**	-.42**	.53**	1

**p<.01

Duygu Odaklı D.: Duygu Odaklı Destekleme

Problem Odaklı D.: Problem Odaklı Destekleme

Negatif B. E: Negatif Baş Etme

Duygu Odaklı Ortak B. E: Duygu Odaklı Ortak Baş Etme

Kendi: Kendine dair algı modeli

Eş: Eş'e dair algı modeli

Ortak: Ortak model

Problem Odaklı Ortak B. E.: Problem Odaklı Ortak Baş Etme

3.4.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)

Bu kısımda bu araştırmada kullanılan yapısal eşitlik modellemesi, doğrulayıcı faktör analizi, aracılık etkisi, uyum katsayıları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesi bir ya da daha fazla, sürekli ya da süreksiz bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin test edilmesini sağlayan çok değişkenli istatistiksel teknikler bütünüdür. Modelde bağımlı değişkenler de bağımsız değişkenler de faktör ya da ölçüm değişkeni olabilirler. Yapısal eşitlik modeli eş zamanlı yapısal modelleme, kovaryans yapı analizi, yol analizi, faktör analizi gibi isimlerle de adlandırılabilmektedir (Byrne, 2010; Ullman, 2007). Yapısal eşitlik modeli Ullman (2007) tarafından doğrulayıcı bir teknik olarak tanımlanmakta ve daha çok bir teorinin test edilmesinde kullanıldığı ifade edilmektedir. Yapısal Eşitlik modelinde teoride var olan kavramsal model veri yardımı ile test edilir (Kline, 2005). Araştırmacının test edilen teori ile ilgili önceki kuramsal bilgisi ya da değişkenler arasındaki olası ilişkilere yönelik hipotezleri önemlidir. Yapısal eşitlik modeli ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki ayrı kısımdan oluşur ve veri uyumunu değerlendiren en önemli ölçütlerden biri uyum katsayılarıdır (Şimşek, 2007). Bir modelin veri ile uyumlu olup olmadığına test sonucu ortaya konulan çeşitli uyum katsayıları değerlendirilerek karar verilir (Meydan ve Şeşen. 2011).

Yapısal eşitlik modelinin bazı yönleri onu eski çoklu değişkenli analizlerden ayırmaktadır (Byrne, 2010). Öncelikle YEM açımlayıcı analizlerin tersine doğrulayıcı bir yaklaşımdır. Çoğunlukla bir teorinin (hipotezin) test edilmesi için kullanılır. Test edilen belki sadece kişisel bir teori de olabilir, fakat her şeye rağmen bir teoridir. Bir kişi değişkenlere ait olası ilişkiler hakkında ön bilgisi ya da hipotezleri olmadan yapısal eşitlik modellemesi yapamaz. Bu muhtemelen yapısal eşitlik modellemesinin en büyük güçlerinden biri ve aynı zamanda diğer tekniklerle arasındaki en büyük farklılıktır. Kurama dayalı planlama her bir yapısal eşitlik modellemesinin gerekliliğidir (Ullman, 2007).

İkinci olarak, geleneksel çok değişkenli yöntemler ölçümlerin hatasız yapıldığını varsayarlar; YEM bu hata varyansını tahmin ederek alternatif değişkenlerin ortak varyanslarını analiz eder. Bu nedenle, gözlenen değişkenlerde hata olduğunda bu yöntemleri kullanmak hatayı yok saymak ile aynıdır ki bu da özellikle hata oldukça büyük olduğunda önemli bir yanlışlığa neden olabilir. İlgili YEM kullanıldığında bu gibi hatalar önlenir (Byrne, 2010).

Üçüncü olarak YEM aynı anda çok sayıda doğrudan ve dolaylı ilişkiye izin vermektedir. Sonuç olarak, çok değişkenli ilişkilerin modellenmesi ya da tahmin noktası ve/veya dolaylı etki aralığı büyük ölçüde ve kolayca uygulanması YEM ile mümkündür (Byrne, 2010).

Yapısal eşitlik modellemesinde farklı değişken türleri yer alır. Bunlardan biri olan gizil değişkenler, doğrudan gözlemlenemeyen fakat bir ya da birden çok gözlenen değişken aracılığıyla ölçülebilen yapılardır. Sosyal bilimlerde araştırmacılar çoğunlukla doğrudan gözlenemeyen değişkenlerle ilgilenirler (Byrne, 2010). Benlik saygısı, sosyal destek, umutsuzluk düzeyi, yaşam doyumu, çift uyumu, ebeveyn stresi, stresle baş etme, evlilik kalitesi gibi değişkenler örnek olarak verilebilir. Gizil değişkenler doğrudan gözlenemedikleri gibi doğrudanda ölçülemezler. Bundan dolayı ölçülmek istenen gizil değişkeni temsil ettiği düşünülen ölçülebilir davranışların kavramsallaştırılması ya da tanımlanması gerekir ve bunlar da gözlenen değişken olarak isimlendirilir ve doğrudan ya da dolaylı olarak gözlenebilen, veri toplama araçları ile ölçülebilen değişkenlerdir. Psikometrik bir ölçekte yer alan maddelerin her biri gözlenen değişkenken bazı ifadeler bir araya gelerek gizil bir değişkeni oluşturmaktadır (Bayram, 2013). Örneğin evlilik kalitesi ölçeği üç faktörden oluşur. Her bir faktöre bağlı maddeler gözlenen değişkenler, her bir faktör de ayrı ayrı gizil değişkendir. Yem çalışmalarında gizil değişkenlerin üç veya daha fazla gözlenen değişkene sahip olması beklenir. Gizil değişkenler oval ay da yuvarlak, gözlenen değişkenler ise kare ya da dikdörtgen ile resmedilir (Ullman, 2007).

Bağımlı değişken bağımsız değişken kavramları YEM terminolojisinde değişmektedir. Regresyon modellerinde bağımsız değişken olarak isimlendirilen değişkenler YEM'de dışsal değişken (exojen) olarak isimlendirilirler. Modeldeki diğer değişkenler üzerinde değişim yaratan ve neden durumunda olan değişkenlerdir. Regresyon modellerinde bağımlı değişken olarak isimlendirilen değişkenlerse YEM'de içsel değişkenler (endojen) olarak isimlendirilirler. Modeldeki dışsal değişkenlerden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenen değişkenlerdir (Byrne, 2010).

3.4.2.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkileri araştıran en eski ve en iyi bilinen yöntem faktör analizidir. Veri analizinde bu yöntemi kullanırken araştırmacılar, gizil yapıların altında yatanlar hakkında bilgi toplamak için bir grup gözlenen değişken arasındaki kovaryansı incelerler. Faktör analizi açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı

faktör analizi olarak ikiye ayrılır. Açımlayıcı faktör analizi, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki bağlantı bilinmediğinde ya da kesin olmadığında kullanılır. Bunun tersine araştırmacıların doğrulayıcı faktör analizini kullanmaları ise gizil değişkenlerin yapıları hakkında bilgi sahibi olduklarında uygundur. Kuramsal bilgiye, ampirik araştırmalara ya da her ikisine dayalı olarak, araştırmacı gözlenen ölçüm ve olası faktörlerin altında yatanları doğru varsayar ve sonra bu hipotetik yapıyı istatistiksel olarak test eder (Byrne, 2010).

Doğrulayıcı faktör analizi, genellikle ölçek geliştirme geçerlilik analizlerinde; açımlayıcı faktör analizi ile belirlenmiş olan ya da kurgulanmış olan yapının doğrulanması için kullanılır (Bayram, 2013). Doğrulayıcı faktör analizi dört farklı biçimde test edilebilir. Bunlar gözlenebilen tüm değişkenlerin tek bir faktör altında toplandığı *tek faktörlü model*; gözlenen değişkenlerin birden fazla, birbiriyle bağlantısız faktörler altında toplandığı *birinci düzey çok faktörlü model*; gözlenen değişkenlerin birden fazla, birbiriyle bağlantısız faktörler altında toplandığı, daha sonra ise bu faktörlerin daha geniş ve kapsayıcı bir faktör altında birleştirildiği *ikinci düzey çok faktörlü model*; gözlenen değişkenlerin birden fazla, birbirleriyle hiçbir bağlantısı olmayan ilişkisiz faktörler altında toplandığı *ilişkisiz model*dir.

3.4.2.2.Yapısal Eşitlik Modelleri

Yapısal eşitlik modeli araştırma konusu olan çeşitli gizil değişkenler arasındaki açıklayıcı ilişkiler konusundaki teorileri test etmek için kullanılan istatistiksel bir tekniktir. Önerilen teorik modelin sınanması ya da bu modelin hipotezlerinin test edilmesi temeline dayanmaktadır. Dolayısı ile yapısal eşitlik modellerinde modelde bulunan her bir yol test edilen hipotezi göstermektedir. Böylelikle model tahmin aşamasında tüm hipotezler eş zamanlı tahmin edilmektedir (Bayram, 2013). Bir yapısal eşitlik modelinde öncelikle teoriye dayalı bir model belirlenir. Modelin test edileceği örneklemin belirlenmesinden sonra model test edilir. Modelin test edilmesinde doğrulayıcı faktör analizi, yol analizi, yapısal regresyon analizi ya da değişim modeli analizi yapılabilir. Elde edilen uyum katsayılarının incelenmesinden sonra model kabul edilir ya da reddedilir, ya da modelde düzeltmeye gidilir. Yapılan düzeltme sonrasında uyum katsayıları tekrar incelenir. En son aşamada modelde elde edilen bulgular tartışılır ve yorumlanır (Şeşen ve Meydan, 2011).

YEM çalışmalarında görselleştirme önemlidir. Araştırmacı, değişkenler arasındaki ilişki ağlarını hipotezleri temsil eden yol diyagramlarını kullanarak çizer. Daire, kare, tek yönlü ok, çift yönlü ok gibi bazı sembollerin kullanıldığı bu diyagramlar, araştırmacının değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamasına yardımcı olur (Byrne, 2010; Ullmann, 2007).

3.4.2.3. Aracılık Etkisi (Mediation)

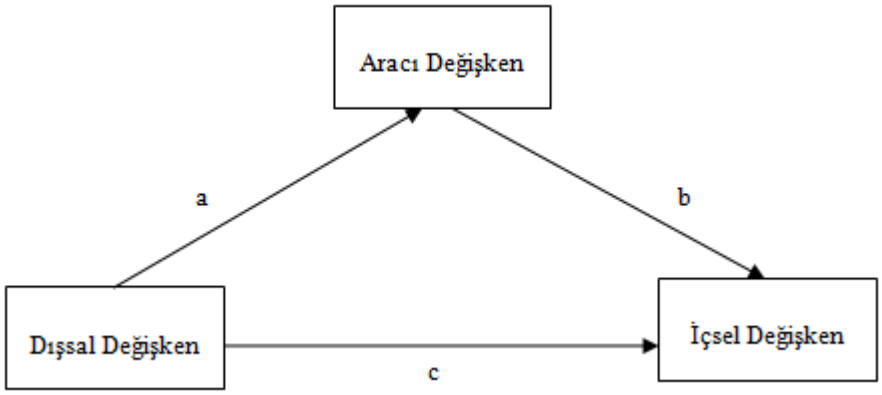
Regresyon analizi aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin içsel değişken, diğeri ya da diğerlerininse dışsal değişken olduğu ve aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklandığı süreçtir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2017). Regresyon analizinde ölçülen doğrudan ilişkilerin yanında dolaylı ilişkilerin varlığının söz konusu olduğu çok basamaklı modellerde, değişkenler arasında yer alan dolaylı etkileri göz ardı edilmektedir. Dolayısıyla doğrusal regresyon gibi geleneksel yöntemlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki bağlantıların sadece tek bir düzeyde ele alınması, yapısal eşitlik modellemesinde ise, her bir ilişki düzeyinin eş anlı olarak değerlendirilmesi yöntemler arasındaki farklılardan birisidir. Ayrıca regresyon analizlerinde her bir ilişki için bir regresyon analizine gerek duyulurken, Amos, Lisrel gibi programlarla yapılan analizlerde, değişkenler arasında yer alan tüm ilişkiler tek bir analizle belirlenmektedir (Dursun ve Kocagöz, 2000).

Regresyon ilişkisinde yer alan yordanan ve yordayan ilişkisinden farklı olarak iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek üçüncü bir değişken söz konusu olabilir. Bu üçüncü (ya da daha fazla) değişkenin aracılığı dolaylı etki olarak ve bu değişken de aracı değişken olarak isimlendirilir (Çelik ve Yılmaz, 2013; Kline, 2005).

Baron ve Kenny (1986)'ya göre aracılık ilişkisinin ispat edilmesi için üç tane koşulun sağlanması gerekmektedir.

1- Dışsal değişken aracı değişkeni anlamlı şekilde yordamalıdır (Şekil 13'te 'a' yolu) ($a \neq 0$),
2- Aracı değişken içsel değişkeni anlamlı şekilde yordamalıdır (Şekil 13'te 'b' yolu) ($b \neq 0$),
3- Aracı değişken analize dâhil edildiğinde, dışsal değişkenin içsel değişken üzerindeki etkisi anlamsız hale gelmeli veya etkisi düşmeli; bunun yanında aracı değişkenin içsel değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır (Şekil

13'te 'c' yolu) (c≠0). Aracı değişken analize dâhil edildiğinde içsel değişken ve dışsal değişken arasındaki ilişki sıfır oluyorsa aracılık ilişkisi tam (full mediation), ilişkinin miktarında azalma olmuş fakat sıfır değilse kısmi aracı (partial mediation) olarak isimlendirilir.



Şekil 13. Aracılık ilişkisi
Kaynak: Baron ve Kenny, 1986

Bu üç regresyon denklemi aracılık modeli zincirini sağlar. Her bir denklemde yer alan ayrı katsayıların tahmin edilmesi ve test edilmesi gerekir. Hiyerarşik ya da adım adım seçme metotları ile regresyon yapmaya, ya da kısmi ya da yarı kısmi korelasyonun hesaplanmasına ihtiyaç yoktur (Baron ve Kenny, 1986).

3.4.2.4.Model Uyum Ölçütleri (Uyum Katsayıları)

YEM testleri, sınamaya çalışan modelin o veri seti için ne kadar uyumlu olduğunu belirlemek için çeşitli uyum katsayıları sunar. Tabachnick ve Fidell (2001)'e göre CFI ve RMSEA en sık kullanılan uyum katsayılarıdır. Hu ve Bentler (1999) ise SRMR ve karşılaştırmalı uyum değerlerinin (CFI vb.) rapor edilmesini önermektedir. Hangi değerlerin göz önünde bulundurulacağı araştırmacının tercihine kalmışken uyum katsayılarının temeli olan ölçüt ki-kare istatistiği ise tüm çalışmalarda rapor edilmektedir. Aşağıda bu araştırmada kullanılan uyum katsayıları ile ilgili bilgi verilmiştir (Byrne. 2010; Kline, 2005; Ullman, 2007). Bu çalışmada kullanılan uyum katsayıları ve bu değerlerin kabul edilebilir sınırları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Uyum Katsayıları

Uyum Ölçütü	İyi Uyum	Kabul edilebilir uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2.5$	$2.5 < \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	0≤ RMSEA ≤.05	.05< RMSEA ≤.08
CFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	0.90 ≤ CFI < .95
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.85 ≤ GFI < .95
SRMR	0≤ SRMR ≤.05	.05<SRMR≤.08

Kaynak: Ullman, 2007; Kline, 2005; Byrne, 2010; Bayram, 2013; Çelik ve Yılmaz, 2013

- **χ^2 (Ki-Kare İstatistiği)**

  Modelin uyumunu test eden uyum katsayı testlerinden istatistiksel temeli olan tek ölçüt ve diğer katsayıların hesaplanmasında kullanılan uyumun en temel ölçümüdür. Ki-kare örneklem hacmine karşı duyarlıdır. 200'ün üzerindeki büyük verilerde anlamlı çıkarken, daha küçük verilerde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilememektedir. Bundan dolayı ki-karenin büyük ve anlamlı çıktığı durumlarda serbestlik derecesine oranı göz önünde bulundurulur (χ^2/sd). 0 ile 2,5 arasındaki değerler iyi uyumu, 2,5 ile 5 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu ifade etmektedir.
- **RMSEA** (**Kestirim hatalarının kareler ortalamasının karekökü**/ Root mean square error of approximation)

  Uyum kötülüğünü gösteren bu değer için 0 ile .05 arasındaki değerler iyi uyumu, .08 altındaki değerler kabul edilebilir uyumu ifade etmektedir. RMSEA değeri örneklem büyüklüğünden etkilenen bir değerdir ve küçük veri setlerinde bu değer yanıltıcı olabilir.
- **CFI (Karşılaştırmalı uyum indeksi/** comparative fit index**)**

  Bu değer modelin uyumunu değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan yokluk modeli ile karşılaştırarak ortaya koyar. 0 ile 1 arasında değer alabilir. .95 ile 1 arasında alınan değerler iyi uyuma, .90 ile .95 arasındaki değerler ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir.

- **GFI (Uyum iyiliği indeksi/** goodness of fit index**)**

  GFI değeri regresyon analizindeki R^2 gibi açıklanabilir. Aralarındaki fark R^2 hata varyansı ile ilgili olurken, GFI gözlenen kovaryans yüzdesi ile ilgilidir. Yani GFI model tarafından açıklanan varyans ve kovaryans miktarının bir indeksidir. GFI değeri de diğer bazı uyum katsayıları gibi örneklem hacminden etkilenir, örneklem hacmi yükseldikçe değer de yükselir. .95 ile 1 arasında alınan değerler iyi uyuma, .85 ile .95 arasındaki değerler ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir.

- **SRMR (Standartlaştırılmış artık kareler ortalamasının karekökü/** standardized root mean square residual)

  Korelasyon ölçümündeki kalıntıların karelerinin toplamının karekökü̈dür. Bir başka ifade ile, gözlenen kovaryans ile tahmin edilen kovaryans arasındaki standardize dilmiş farktır.0 ile .05'in arasındaki değerler iyi uyumu, .08'in altındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ölçüm Modellerinin Analizi

Bu kısımda, bireyin kendine dair algısı, eş'e dair algısı ve ortak model'e ait ölçüm modellerine ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indekslerinin istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde olup olmadığı incelenmiştir. Üç modelde de yer alan gizil ve gözlenen değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği ölçüm modellerinin genel uyum katsayıları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Araştırmada Oluşturulan Ölçüm Modellerine Ait Genel Uyum Katsayıları

Ölçüm Modelleri	**χ^2/sd**	**RMSEA**	**CFI**	**GFI**	**SRMR**
Kendine Dair Algı Modeli	4.62	.07	.80	.71	.07
Eş'e Dair Algı Modeli	4.75	.07	.82	.71	.07
Ortak Model	5.38	.07	.80	.70	.08

Kendine dair algı modeli incelendiğinde χ^2/sd (4.62), RMSEA (.07) ve SRMR (.07) değerlerinin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu; CFI (.80), GFI (.71) değerlerinin ise kabul edilebilir uyum düzeyinin altında kaldığı görülmektedir. Eş'e dair algı modeli incelendiğinde χ^2/sd (4.75), RMSEA (.07) ve SRMR (.07) değerlerinin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu; CFI (.82), GFI (.71) değerlerinin ise kabul edilebilir uyum düzeyinin altında kaldığı görülmektedir. Ortak model incelendiğinde ise, RMSEA (.07) ve SRMR (.08) değerlerinin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu; χ^2/sd (5.38), CFI (.80), GFI (.70) değerlerinin ise kabul edilebilir uyum düzeyinin altında kaldığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, genel uyum katsayılarının kabul edilebilir uyum değerleri göstermediğini ifade etmektedir (iyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerleri için Tablo 10'a bakınız).

Şimşek (2007)'ye göre ölçüm modellerinin yeterli uyum değerleri göstermemesi halinde modifikasyon indekslerine ihtiyaç duyulabilir. Modifikasyon indekslerinin önerileri aracılığıyla model kabul edilebilir değerler üretecek şekilde değiştirildiğinde değişkenler arasındaki ilişki daha iyi tahmin edilebilir. Bu çalışmada da daha iyi uyum

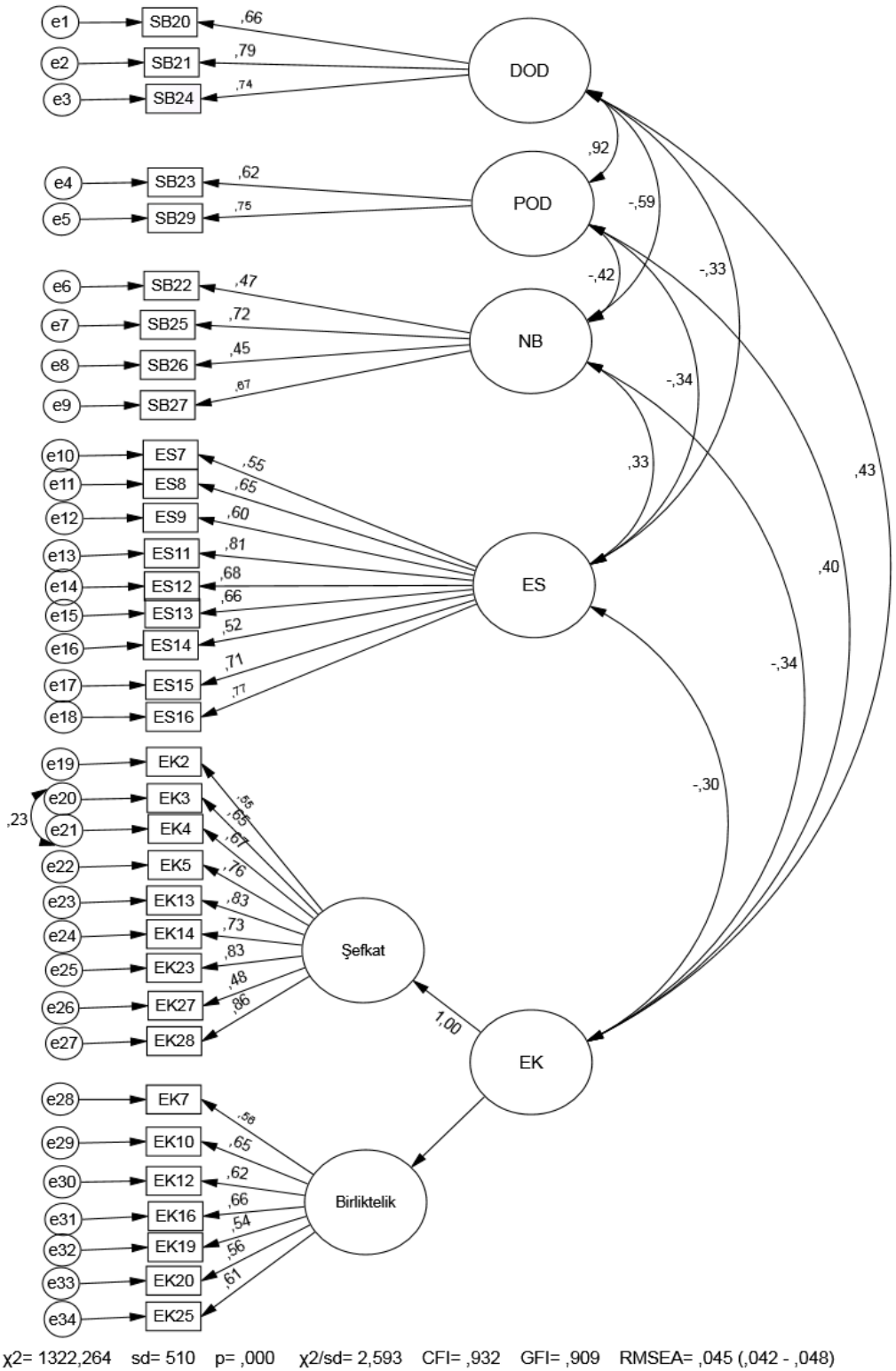
değerleri elde etmek için modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Modifikasyon indekslerinin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Tartışma alt boyutuna yönelik değişiklikler önerdiği görülmektedir. Öneriler doğrultusunda Tartışma alt boyutundaki bazı maddelerin hata terimleri arasına hata varyansları eklenmiş, fakat yapılan değişiklikler de yetersiz gelmiştir. Bunun üzerine alanyazın incelendiğinde Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Tartışma alt boyutuna ait maddelerin, ölçeğin orijinal açıklamasında olmamasına rağmen, bazı araştırmalarda tersine çevrildiği ve bunun evlilik kalitesi ile ilgili pozitif bir puan elde etmek için yapıldığı not olarak düşülmüştür (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006; Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina ve Widmer, 2006). Modifikasyon önerileri ve alanyazındaki örnekler beraber değerlendirildiğinde, daha iyi uyum değerleri elde etmek için Tartışma alt boyutunun Kendine dair algı, eş'e dair algı modeli ve ortak modelden çıkartılarak analizin tekrarlanmasına karar verilmiştir. Tartışma alt ölçeğinin modellerden çıkartılmasıyla elde edilen uyum katsayılarının kabul edilebilir uyum düzeyine sahip oldukları görülmüştür ve katsayılar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12.

Araştırmada Oluşturulan Ölçüm Modellerine Ait Modifikasyon Sonrası Genel Uyum Katsayıları

Ölçüm Modelleri	χ^2**/sd**	**RMSEA**	**CFI**	**GFI**	**SRMR**
Kendine Dair Algı Modeli	2.60	.04	.93	.91	.04
Eş'e Dair Algı Modeli	2.74	.05	.93	.90	.05
Ortak Model	2.92	.05	.94	.90	.05

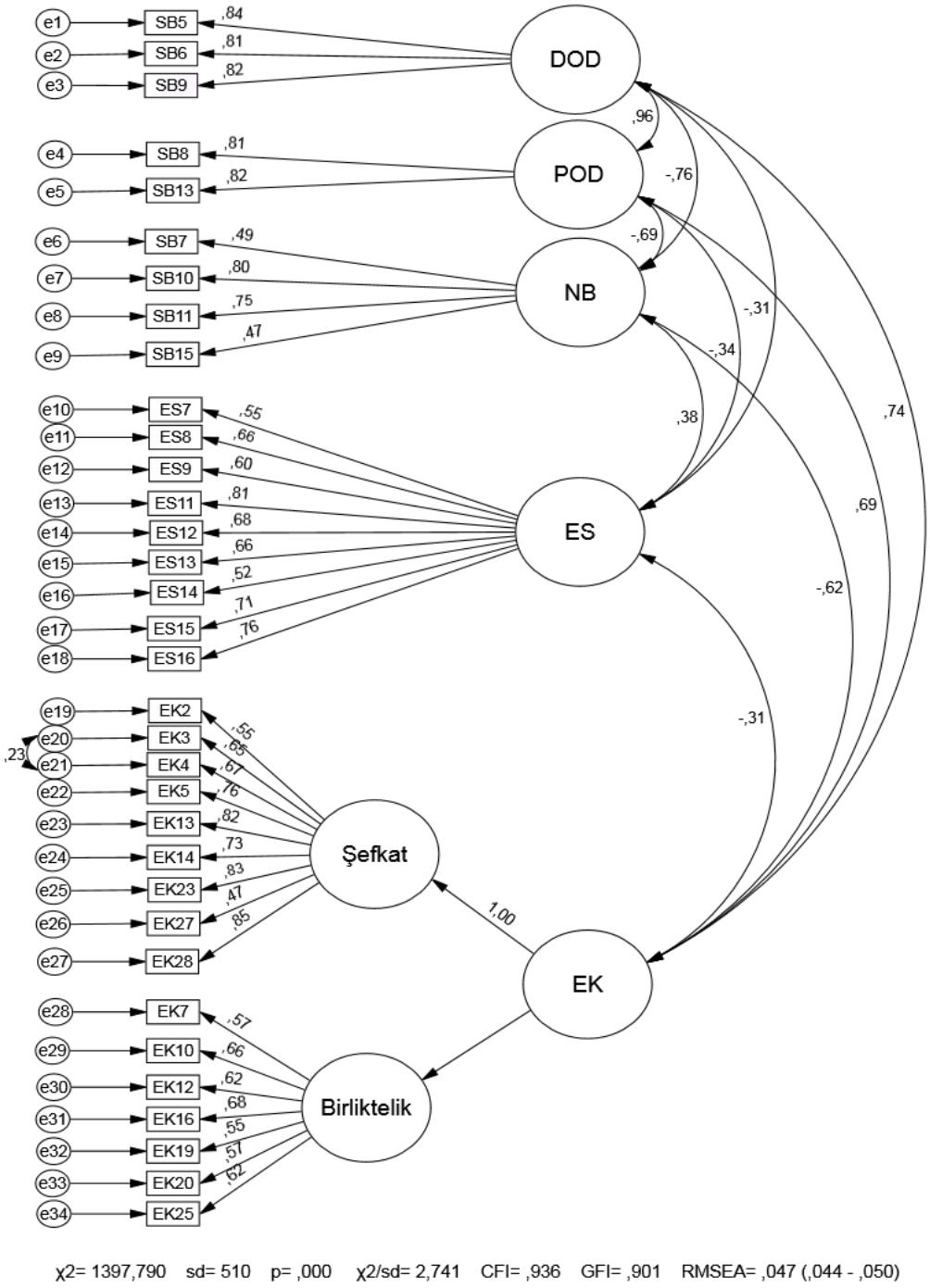
Tablo 12'ye göre, kendine dair algı modeli (χ^2/sd=2.60, RMSEA=.04, CFI=.93, GFI=.91, SRMR=.04), eş'e dair algı modeli (χ^2/sd=2.74, RMSEA=.05, CFI=.93, GFI=.90, SRMR=.05) ve ortak modele ($\boldsymbol{\chi^2}$/sd=2.92, RMSEA=.05, CFI=.94, GFI=.90, SRMR=.05) ilişkin genel uyum katsayıları yeterlidir. Sonuçlar Şekil 14, Şekil 15 ve Şekil 16'da ayrıca sunulmuştur.



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

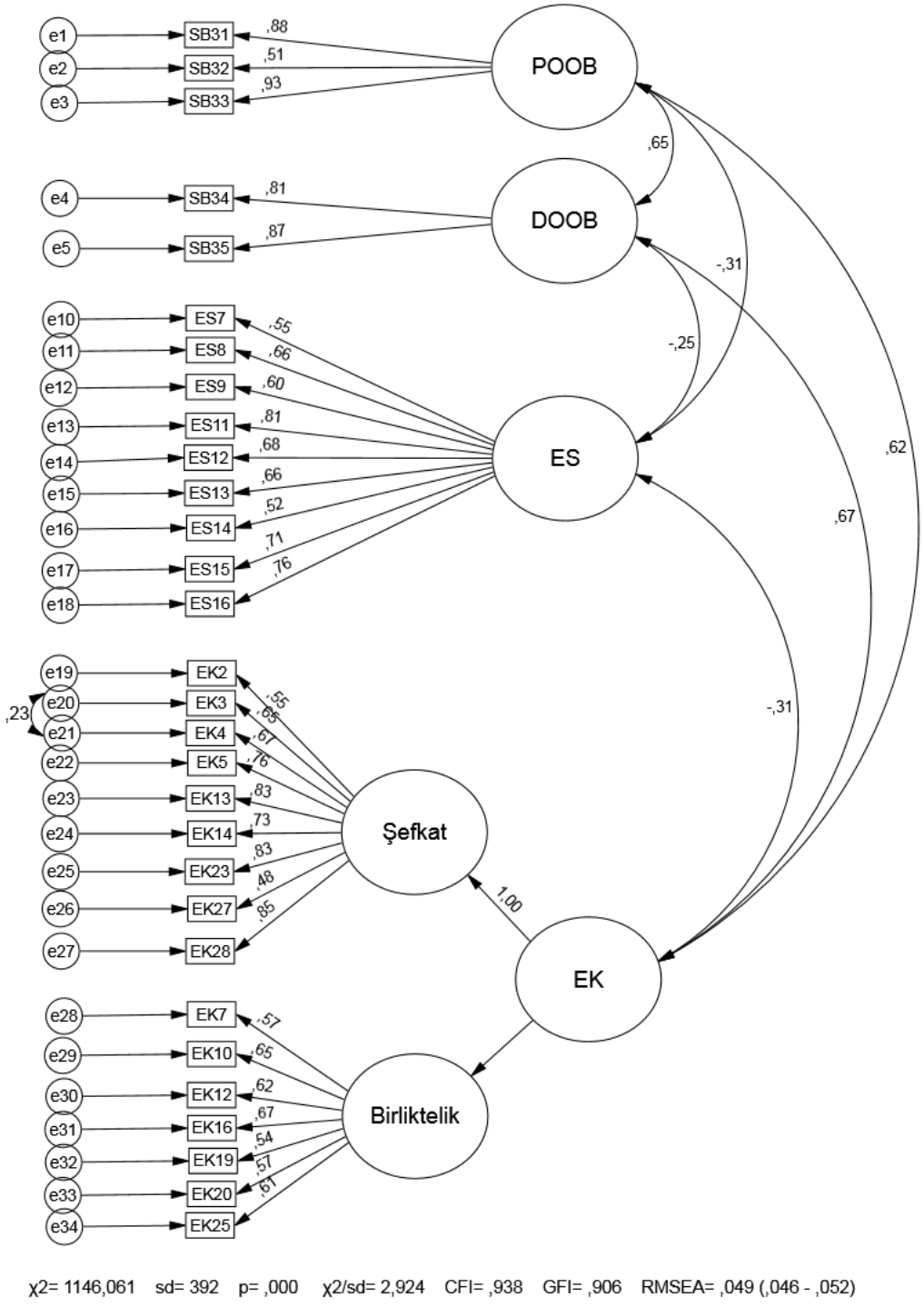
Şekil 14. Kendine dair algı modeline ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 15. Eş'e dair algı modeline ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları



DOOD:Duygu odaklı ortak baş etme ES: Ebeveynlik stresi

POOD:Problem odaklı ortak baş etme EK: Evlilik kalitesi

Şekil 16. Ortak modele ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

4.2. Yapısal Modelin Analizi

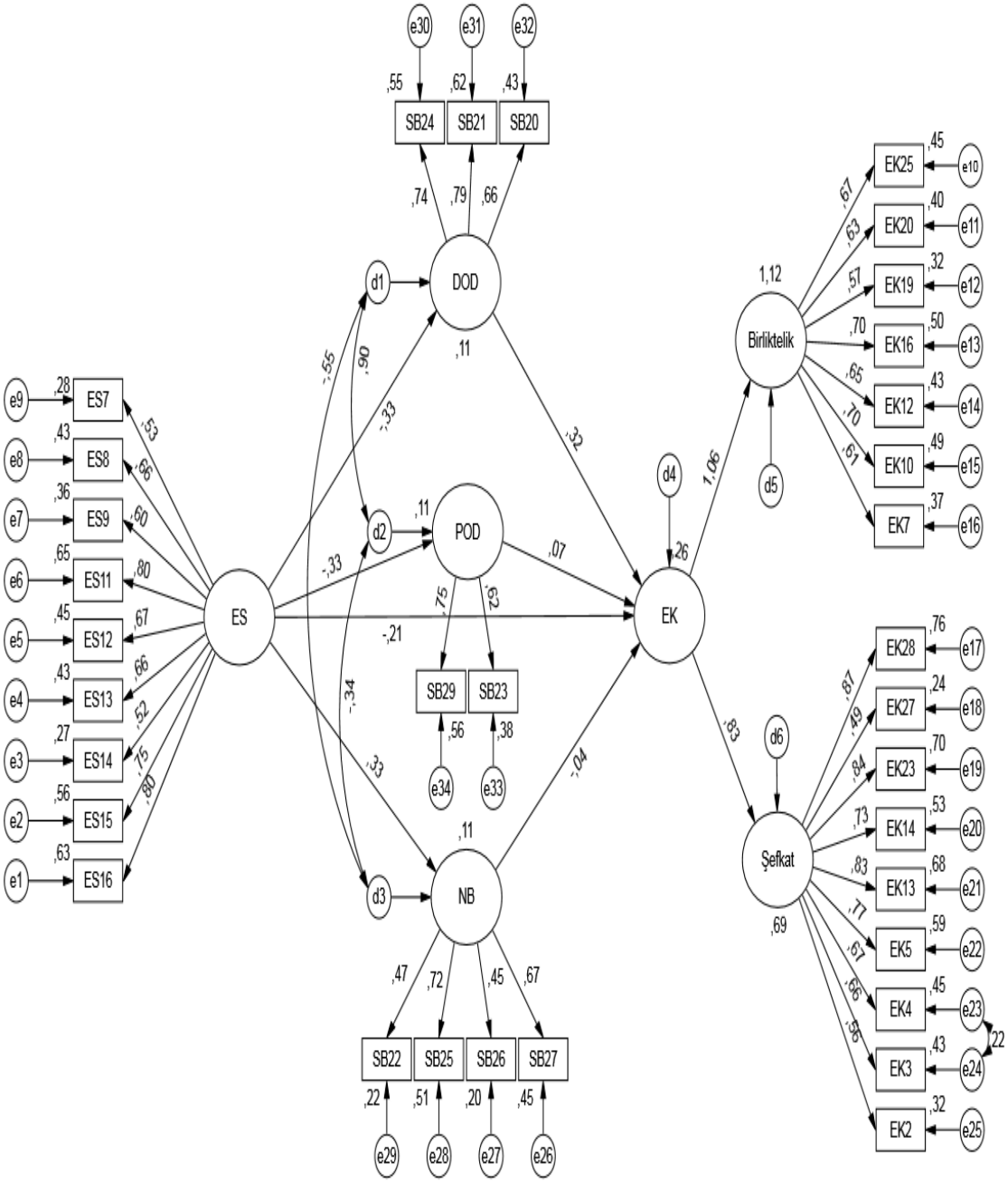
Ölçüm modellerinin tanımlanması ve uyum katsayılarının incelenmesinden sonra ebeveynlik stresi, stresle çift olarak baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik olan bu çalışmada örtük değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri gösteren yollar araştırma hipotezleri doğrultusunda yapılandırılmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin stresle çift olarak baş etme öz değerlendirmelerine göre kendilerini algıladıkları yapı 'kendine dair algı modeli', eşlerinin stresle çift olarak nasıl baş ettiğine yönelik algıları 'eş'e dair algı modeli', eşleri ile beraber nasıl stresle baş ettiklerine dair algıları ise 'ortak model' olarak ayrı ayrı yapılandırılmıştır. Modellerin değerlendirilmesinde uyum katsayıları ve standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleme yollarından biri hiyerarşik modellerin oluşturulması ve onunla ilgili hipotezlerin test edilmesidir. Hiyerarşik yapısal eşitlik modeller çoğunlukla iki farklı yöntemle analiz edilir. Bunlar Model Tıraşlama (Model Trimming) ve Model İnşa Etmedir (Model Building). Model Traşlama'da araştırmacı tanımlanan modeli oluşturmakla başlar ve sonra modelden yollar çıkartarak modeli sadeleştirir. Bu, daha önce hesaplanan bir yolun sıfıra sabitlenmesi ile yapılır. Model İnşa Etme'de ise başlangıç noktası eklenen yollar ile tam aracı modelin oluşturulmasıdır. Model analiz edildikten sonra değişkenler arasına çizilen yeni yollar ile modelin uyum iyiliği arttırılmaya çalışılır. İki yöntemde de amaç mümkün olduğunca az yol kullanarak iyi uyum elde etmektir (Kline, 2005).

4.2.1. Kendine Dair Algı Modeli'ne İlişkin Yapısal Model

4.2.1.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu ve Problem Odaklı Destekleme, Negatif Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular

Araştırmada kendine dair algı modeline ilişkin oluşturulan hipotez modele dair içsel değişken (bağımlı) evlilik kalitesi, dışsal değişkenler (bağımsız) ebeveynlik stresi, duygu odaklı destekleme, problem odaklı destekleme ve negatif baş etmedir. Hipotez modelde yer alan yapısal ilişkiler Şekil 17'de verilmiştir.



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 17. Hipotez modele ilişkin standartlaştırılmış katsayılar

Hipotez modelde yer alan standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ebeveynlik stresi ile duygu odaklı destekleme (β=-.33, t_{sd}=.05, t=-7.69, p<.001), problem odaklı destekleme (β=-.33, tsd=.05, t=-7.17, p<.001) ve negatif baş etme (β=.33, t_{sd}=.05, t=-7.22, p<.001) arasındaki yollar anlamlıdır. Bunun yanında duygu odaklı destekleme (β=.32, t_{sd}=.32, t=1.15, p>.001), problem odaklı destekleme (β=.07, t_{sd}=.30, t=.28, p>.001) ve negatif baş etme (β=-.04, t_{sd}=.10, t=-.41, p>.001) ile evlilik kalitesi arasındaki yolların anlamlı olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yolların modele anlamlı katkısı olmayabileceği düşünülerek tek tek sıfıra sabitleyerek göz ardı edilmesi ile yeni modeller oluşturma yoluna gidilmesine karar verilmiştir (Model Tıraşlama). Anlamlı olmayan her bir yol sıfıra sabitlendikten sonra analiz tekrarlanmış ve bu şekilde yeni geliştirilen modeller Model B ve Model C olarak; hipotez model ise Model A olarak adlandırılmıştır. Model A, B ve C'nin uyum katsayılarına ait karşılaştırmalar Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13.

A, B, C Modellerine Ait Uyum Katsayılarının Karşılaştırılması

	χ^2	Sd	χ^2/sd	P	RMSEA	CFI	GFI	SRMR	$\Delta\chi^2$
Model A	1255.379	510	2.46	.00	.04	.94	.92	.04	
Model B	1255.541	511	2.46	.00	.04	.94	.92	.04	-.16
Model C	1255.546	512	2.45	.00	.04	.94	.92	.04	-.01

Model A: Tüm aracı ilişkilerin yer aldığı model

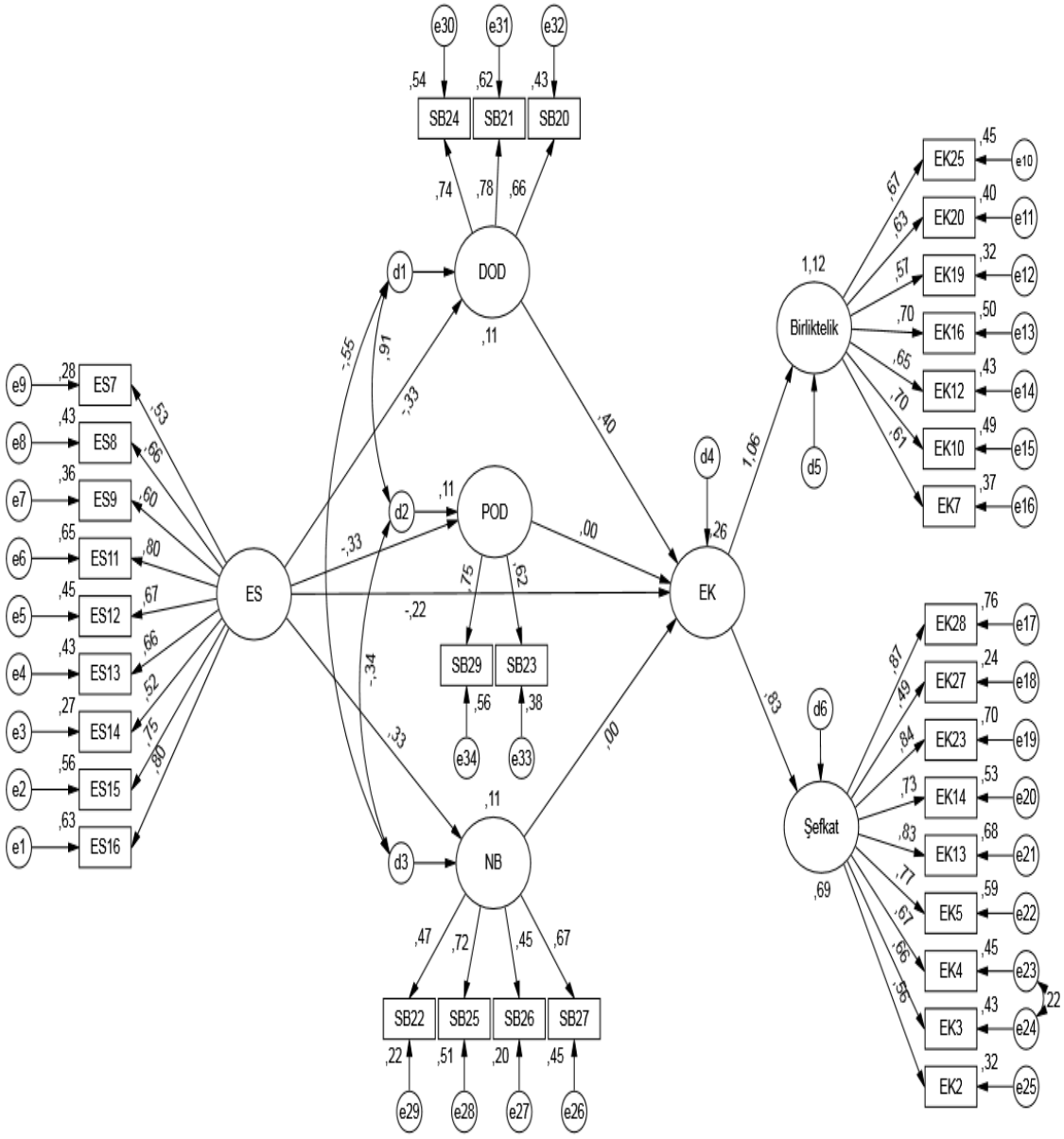
Model B: Negatif baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun sıfıra eşitlendiği model

Model C: Problem odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun sıfıra eşitlendiği model

Model A'da anlamlı etkisi olmadığı belirlenen yollardan biri olan negatif baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yol Model B'de sıfıra eşitlenmiştir. Daha sonra elde edilen modele ait standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde problem odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun (β= -.01, t_{sd}=.20, t=-.07, p>.001) hala anlamlı olmadığı, duygu odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun (β= .41, t_{sd}=.18, t=2.60, p<.001) ise anlamlı hale geldiği görülmektedir. Modele anlamlı etkisi olmadığı belirlenen problem odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yol modelden çıkarılmış ve yeni model Model C olarak isimlendirilmiştir.

Model C'nin standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde duygu odaklı destekleme ile evlilik kalitesi arasındaki yolun anlamlılığını koruduğu (β=.40,

t_{sd}=.05, t=-9.23, p<.001) ve modelin uyum katsayıları incelendiğinde hipotez modele göre uyumunun bozulmadığı (χ^2/sd=2.45, RMSEA=.04, CFI=.94, GFI=.92, SRMR=.04) görülmüştür. Model C (Nihai Model)'de yer alan yapısal ilişkiler Şekil 18'de verilmiştir.



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi
POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 18. Nihai model (Model C)'ye ilişkin standartlaştırılmış katsayılar

Model C'de yer alan doğrudan ilişkilere ait regresyon katsayıları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

Model C'ye ait regresyon katsayıları

			b	β	**SH**	χ^2	**P**
DOD	<---	ES	-.35	-.33	.05	-7.69	***
POD	<---	ES	-.34	-.33	.05	-7.17	***
NB	<---	ES	.35	.33	.05	7.23	***
EK	<---	ES	-.27	-.22	.05	-5.61	***
EK	<---	DOD	.47	.40	.05	9.23	***
EK	<---	POD	.00	.00			
EK	<---	NB	.00	.00			

DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 18 ve Tablo 14 incelendiğinde ebeveynlik stresindeki bir birimlik artış, duygu odaklı desteklemede -.33 puanlık (b=-.35, p<.001), problem odaklı desteklemede -.33 puanlık (b=-.34, p<.001) ve evlilik kalitesinde -.22 puanlık (b=-.27, p<.001) bir düşüşe; negatif baş etmede ise .33 puanlık (b=.35, p<.001) bir artışa yol açmaktadır. Ayrıca duygu odaklı desteklemedeki bir birimlik artış evlilik kalitesinde .40 puanlık (b=.47, p<.001) bir artışa yol açmaktadır. Problem odaklı destekleme ve negatif baş etme Tablo 14'de de belirtildiği gibi nihai olan Model C'de sıfıra eşitlenmiş, etkileri anlamlı bulunmamış ve göz ardı edilmiştir.

4.2.1.2. Ebeveynlik Stresi ile Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu ve Problem Odaklı Destekleme ile Negatif Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular

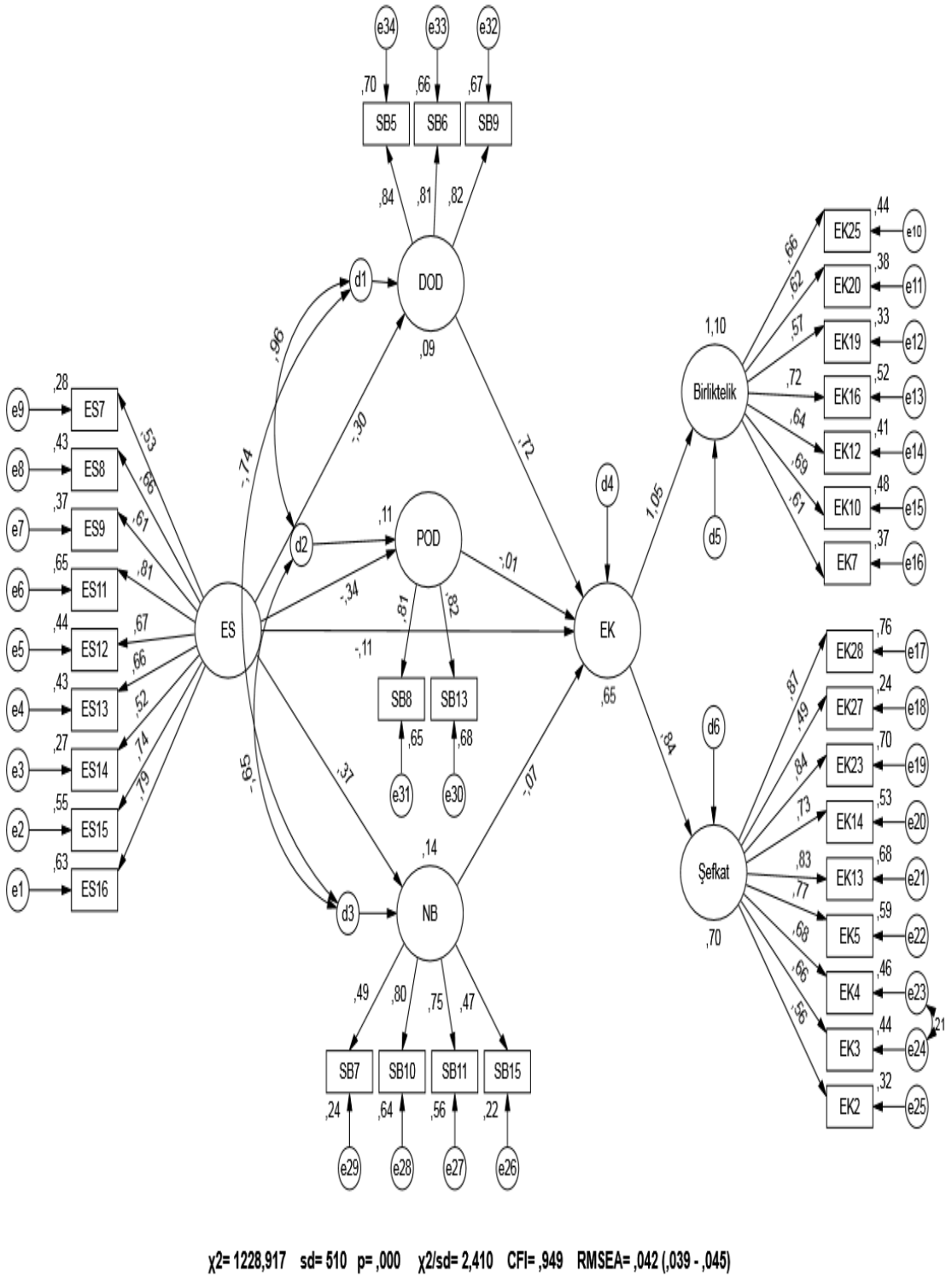
Tablo 14'de de görüleceği gibi problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler 0'a eşitlendiğinden, modelde tek bir dolaylı etki (duygu odaklı destekleme) olduğu görülmektedir. Ebeveyn stresinin evlilik kalitesi üzerindeki standartlaştırılmış kısmi dolaylı etkisi ES→ DOD→EK, -.33x.40= -.13 (Bootstrap %95 GA -.16 ile -.10) istatistiksel bakımdan önemlidir.

Ayrıca doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin bulguların yanı sıra bir değişkenin diğeri üzerindeki toplam etkisi de incelenmiştir. Toplam etki, değişkenlerin arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki doğrudan ilişki -.22, dolaylı ilişki -.13'tür. Dolayısıyla standartlaştırılmış toplam etki -.35 olup istatistiksel bakımdan önemlidir (Bootstrap GA= -.40 ile -.29). Kline (2005) Beta değeri .10 civarında olan bir ilişkinin düşük, .30'un orta, .50 civarında bir ilişkinin yüksek kabul edileceğini ifade etmiştir. Buna göre elde edilen göre -.35'lik bir ilişki orta yüksek arası bir ilişkiyi ifade etmektedir.

4.2.2. Eş'e Dair Algı Modeli'ne İlişkin Yapısal Model

4.2.2.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu Ve Problem Odaklı Destekleme, Negatif Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular

Eş'e dair algıya ilişkin oluşturulan hipotez modelde içsel değişken (bağımlı) evlilik kalitesi, dışsal değişkenler (bağımsız) ise ebeveynlik stresi, duygu odaklı destekleme, problem odaklı destekleme ve negatif baş etmedir. Hipotez modelde yer alan yapısal ilişkiler Şekil 19'da verilmiştir.



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 19. Hipotez model (Model D)'ye ilişkin standartlaştırılmış katsayılar

Hipotez modelde yer alan standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ebeveynlik stresi ile duygu odaklı destekleme (β=-.30, tsd=.09, t=-7.03, p<.001), problem odaklı destekleme (β=-.34, tsd=.09, t=-7.46, p<.001) ve negatif baş etme (β=.37, tsd=.07, t=-7.01, p<.001) arasındaki yollar anlamlıdır. Bunun yanında duygu odaklı destekleme (β=.72, tsd=.28, t=1.95, p>.001), problem odaklı destekleme (β=-.01, tsd=.26, t=.02, p>.001) ve negatif baş etme (β=-.07, tsd=.10, t=-.82, p>.001) ile evlilik kalitesi arasındaki yolların anlamlı olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yolların modele anlamlı katkısı olmayabileceği düşünülerek tek tek sıfıra sabitlenerek göz ardı edilmesi ile yeni modeller oluşturma yoluna gidilmesine karar verilmiştir (Model Tıraşlama). Anlamlı olmayan her bir yol sıfıra sabitlendikten sonra analiz tekrarlanmış ve bu şekilde yeni geliştirilen modeller Model E ve Model D olarak; hipotez model ise Model D olarak adlandırılmıştır. Model D,E ve F'nin uyum katsayılarına ait karşılaştırmalar Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 15.

D, E, F Modellerine Ait Uyum Katsayılarının Karşılaştırılması

	χ^2	sd	χ^2/sd	P	RMSEA	CFI	GFI	SRMR	$\Delta\chi^2$
Model D	1228.917	510	2.410	.000	.04	.95	.92	.04	
Model E	1228.918	511	2.405	.000	.04	.95	.92	.04	-.00
Model F	1230.501	512	2.403	.000	.04	.95	.92	.04	-1.58

Model D: Tüm aracı ilişkilerin yer aldığı model

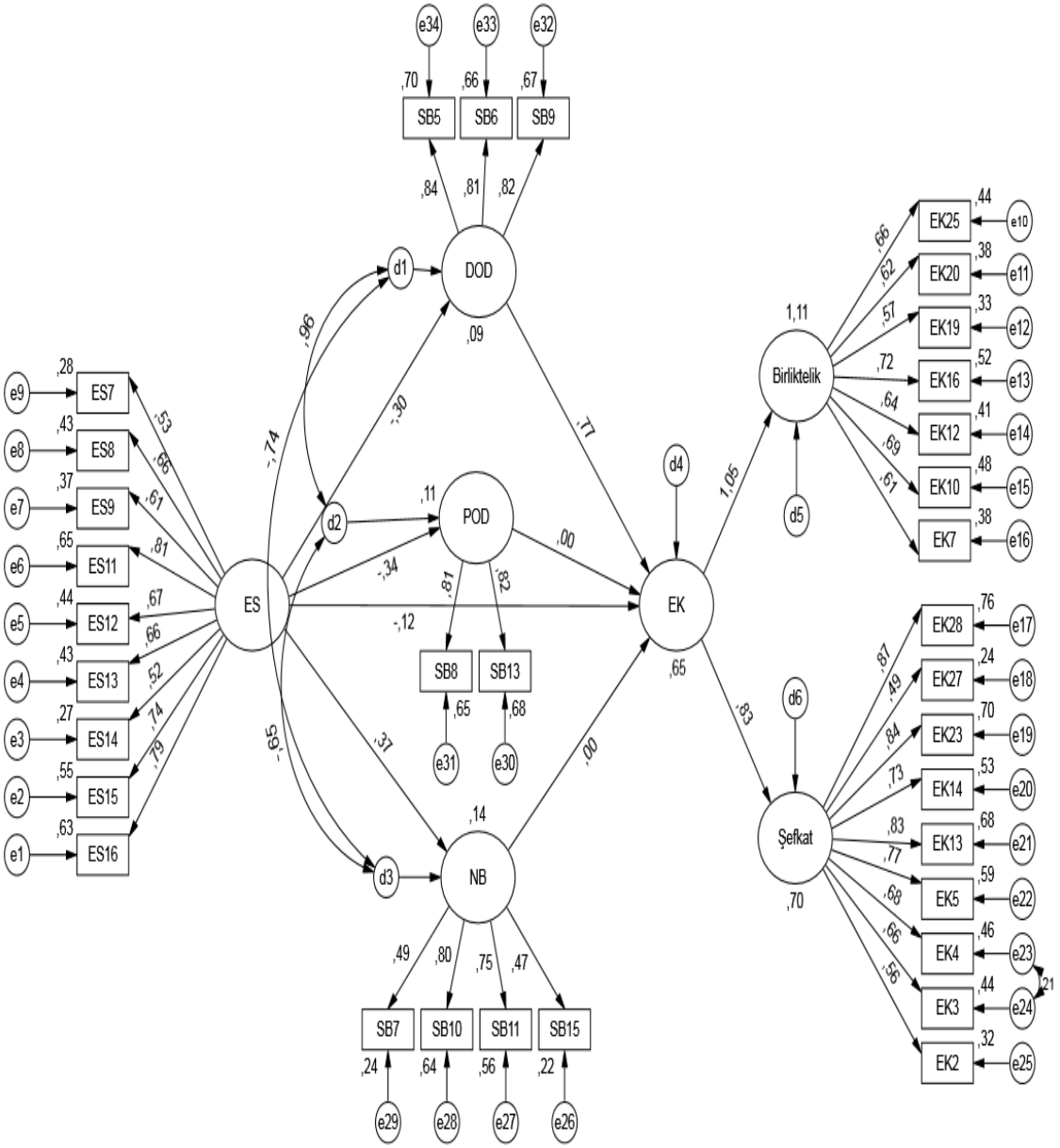
Model E: Problem odaklı baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun sıfıra eşitlendiği model

Model F: Negatif baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun sıfıra eşitlendiği model

Model E'de, Model D'de anlamlı etkisi olmadığı belirlenen yollardan biri olan problem odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yol sıfıra eşitlenmiştir. Daha sonra elde edilen modele ait standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde negatif baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun (β=-.07, t_{sd}=-.07, t=-1.26, p>.001) hala anlamlı olmadığı, duygu odaklı destekleme ve evlilik kalitesi arasındaki yolun ise (β=-.71, t_{sd}=-.05, t=12.16, p<.001) anlamlı hale geldiği görülmektedir. Model E'de modele anlamlı etkisi olmadığı belirlenen negatif baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki yol modelden çıkarılmış ve yeni model Model F olarak isimlendirilmiştir.

Model F'nin standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde duygu odaklı destekleme ile evlilik kalitesi arasındaki yolun anlamlılığını koruduğu (β=.77, t_{sd}=.03, t=17.482, p<.001) ve modelin hipotez modele göre uyumunun bozulmadığı

(χ^2/sd=2.41, RMSEA=.04, CFI=.95, GFI=.92, SRMR=.04) görülmüştür Model F (Nihai Model)'de yer alan yapısal ilişkiler Şekil 20'de verilmiştir.



DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 20. Model F (Nihai Model)'e ilişkin standartlaştırılmış katsayılar

Model F'de yer alan doğrudan ilişkilere ait regresyon katsayıları Tablo 16'de verilmiştir.

Tablo 16.

Model F'ye ait regresyon katsayıları

			b	β	SH	χ^2	P
DOD	<---	ES	-.49	-.30	.06	-7.55	***
POD	<---	ES	-.52	-.34	.06	-8.10	***
NB	<---	ES	.36	.37	.05	7.49	***
EK	<---	ES	-.14	-.12	.04	-4.02	***
EK	<---	DOD	.58	.77	.03	17.48	***
EK	<---	POD	.00	.00			
EK	<---	NB	.00	.00			

DOD:Duygu odaklı destekleme NB: Negatif baş etme EK: Evlilik kalitesi

POD:Problem odaklı destekleme ES: Ebeveynlik stresi

Şekil 20 ve Tablo 16 incelendiğinde ebeveynlik stresindeki bir birimlik artış, duygu odaklı desteklemede -.30 puanlık (b=-.49, p<.001), problem odaklı desteklemede -.34 puanlık (b=-.52, p<.001) ve evlilik kalitesinde -.12 puanlık (b=-.14, p<.001) düşüşe; negatif baş etmede ise .37 puanlık (b=.36, p<.001) bir artışa yol açmaktadır. Ayrıca duygu odaklı desteklemedeki bir birimlik artış evlilik kalitesinde .77 puanlık (b=.58, p<.001) bir artışa yol açmaktadır. Problem odaklı destekleme ve negatif baş etme Tablo 16'da da belirtildiği gibi nihai olan Model F'de etkileri anlamlı bulunmadığı için sıfıra eşitlenmiş ve göz ardı edilmiştir.

4.2.2.2. Ebeveynlik Stresi İle Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu Ve Problem Odaklı Destekleme İle Negatif Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular

Tablo 16'da da görüleceği gibi problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler 0'a eşitlendiğinden, modelde tek bir dolaylı etki (duygu odaklı destekleme) olduğu görülmektedir. Ebeveynlik stresinin evlilik kalitesi üzerindeki kısmi dolaylı etkisi ES→ DOD→EK, -.30x.76= -.23 (Bootstrap %95 GA -28 ile -18) istatistiksel bakımdan önemlidir.

Aracı etkinin belirlenmesinden sonra ayrıca toplam etkiye de bakılmıştır. Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki doğrudan ilişki -.12, dolaylı ilişki -.23 olduğundan standartlaştırılmış toplam etki -.35 olup istatistiksel bakımdan önemlidir (Bootstrap GA= -.40 ile -.29). Elde edilen göre -.35'lik bir ilişki orta yüksek arası bir ilişkiyi ifade etmektedir.

4.2.3. Ortak Model'e İlişkin Yapısal Model

4.2.3.1. Ebeveynlik Stresi, Duygu ve Problem Odaklı Ortak Baş Etme ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular

Oluşturulan modelde içsel değişken evlilik kalitesi, dışsal değişkenler ebeveynlik stresi, duygu odaklı ortak baş etme ve problem odaklı ortak baş etmedir. Ortak Model'de yer alan doğrudan ilişkilere ait regresyon katsayıları Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17.

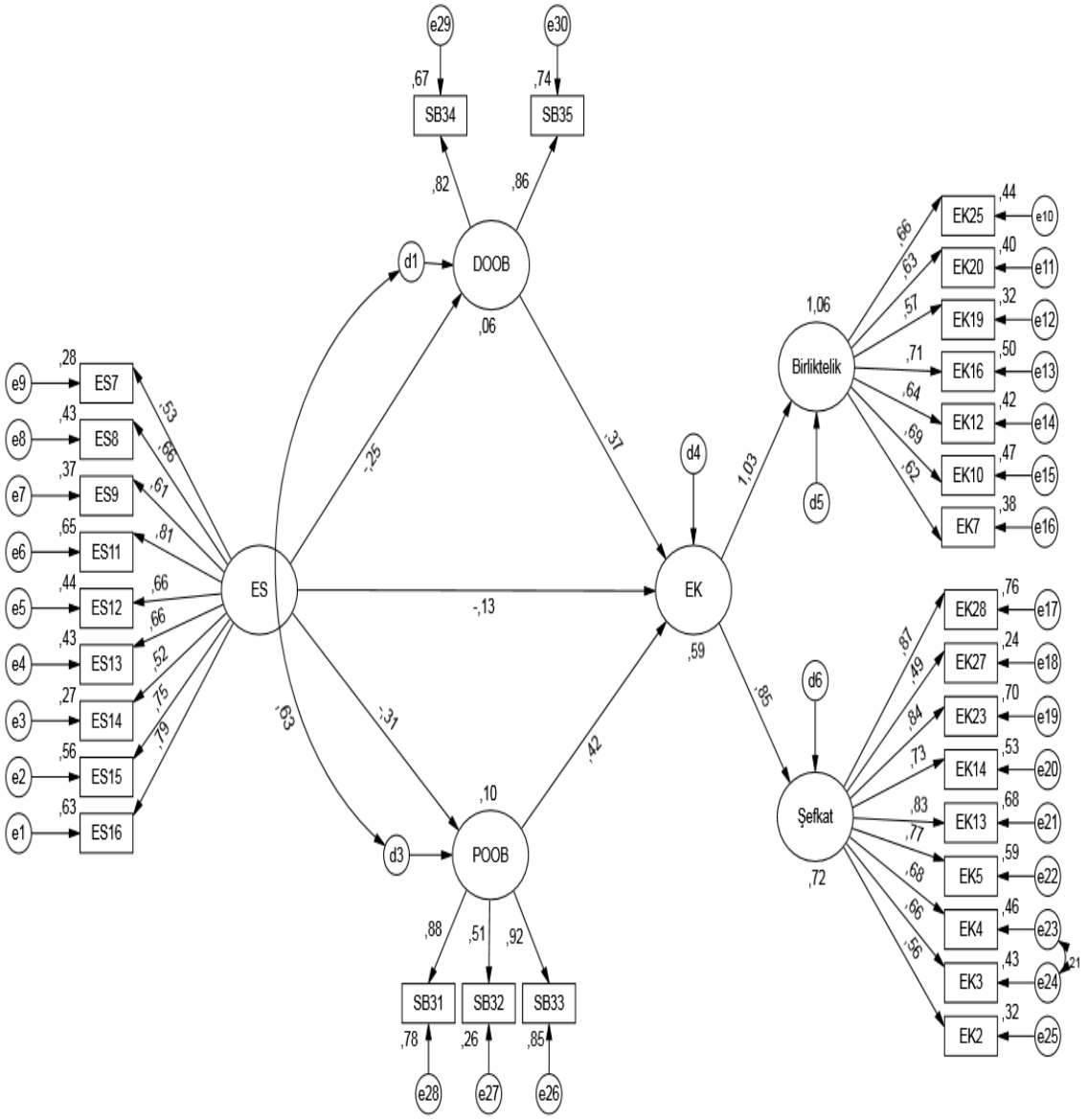
Ortak Model'e ait regresyon katsayıları

			b	**β**	**SH**	χ^2	**P**
DOOB	<---	ES	-.55	-.25	.10	-5.70	***
POOB	<---	ES	-.67	-.31	.09	-7.33	***
EK	<---	ES	-.20	-.13	.05	-4.14	***
EK	<---	POOB	.30	.42	.03	9.01	***
EK	<---	DOOB	.25	.37	.03	7.70	

DOOB:Duygu odaklı ortak baş etme ES: Ebeveynlik stresi

POOB:Problem odaklı ortak baş etme EK: Evlilik kalitesi

Modelde yer alan yapısal ilişkiler Şekil 21'de ayrıca verilmiştir.



DOOB:Duygu odaklı ortak baş etme ES: Ebeveynlik stresi

POOB:Problem odaklı ortak baş etme EK: Evlilik kalitesi

Şekil 21. Ortak Model'e ilişkin standartlaştırılmış katsayılar

Tablo 17 ve Şekil 21'de görüldüğü gibi, ebeveynlik stresindeki bir birimlik artış duygu odaklı ortak baş etmede -.25 puanlık (b=-.55, p<.001), problem odaklı ortak baş etmede -.31 puanlık (b=-.67, p<.001) ve evlilik kalitesinde -.13 puanlık (b=-.20, p<.001) bir düşüşe yol açmaktadır. Ayrıca duygu odaklı ortak baş etmedeki bir birimlik artış evlilik kalitesinde .37 puanlık (b=.25, p<.001) ve problem odaklı ortak baş etmedeki bir birimlik artış evlilik kalitesinde .42 puanlık (b=.30, p<.001) bir artışa yol açmaktadır.

4.2.3.2. Ebeveynlik Stresi İle Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Duygu ve Problem Odaklı Ortak Baş Etmenin Aracı Etkilerine İlişkin Bulgular

Tablo 17'de görüldüğü gibi modelde ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasında duygu odaklı ortak baş etme ve problem odaklı ortak baş etmeye ait yollar anlamlı olduğu için iki tane dolaylı etki vardır. ES→ DOOB→EK, -.25x.36= -.09, ES→POOB→EK -.31x.42=-.13 olduğundan ebeveyn stresinin evlilik kalitesi üzerindeki standartlaştırılmış kısmi dolaylı etkisi -.22 (Bootstrap %95 GA -.27 ile -.18) istatistiksel bakımdan önemlidir.

Ayrıca toplam etkiye de bakıldığında; ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki doğrudan ilişki -.13, dolaylı ilişki -.22 olduğundan standartlaştırılmış toplam etki -.35 olup istatistiksel bakımdan önemlidir (Bootstrap GA= -.67 ile -.43).

Sonuç olarak dışsal ve aracı değişkenler kendine dair algı modelinde evlilik kalitesinin %26'sını, eş'e dair algı modelinde %65'ini ve ortak modelde %59'unu açıklamaktadırlar. Geriye kalan kısımlar başka değişkenlerce açıklanmaktadır. Bulgular araştırmanın hipotezleri açısından değerlendirildiğinde hem kendine dair algı modeli hem de eş'e dair algı modeli için ebeveynlik stresi duygu odaklı destekleme, problem odaklı destekleme, negatif baş etme ve evlilik kalitesini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca duygu odaklı destekleme evlilik kalitesini doğrudan etkilemektedir, problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ise evlilik kalitesini doğrudan etkilememektedir. Ortak model içinse ebeveynlikte yaşanan stresin duygu odaklı ortak baş etme, problem odaklı ortak baş etme ve evlilik kalitesini doğrudan etkilediği; yine aynı şekilde duygu odaklı ortak baş etme ve problem odaklı ortak baş etmenin evlilik kalitesini doğrudan etkilediği görülmüştür.

Dolaylı etkiler incelendiğinde, üç modelde de ebeveynlik stresinin evlilik kalitesini dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Kendine dair algı ve eş'e dair algı

modelleri için dolaylı etki duygu odaklı desteklemeden, ortak model için ise duygu odaklı ortak baş etme ve problem odaklı ortak baş etmeden kaynaklanmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın amacı çerçevesinde, ebeveynlik stresi, evlilik kalitesi ve stresle çift olarak baş etme (duygu ve problem odaklı destekleme, negatif baş etme, duygu ve problem odaklı ortak baş etme) arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik bulgular alan yazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Ölçüm Modeline İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Yapısal eşitlik modeli ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki ayrı kısımdan oluşur. Ölçüm modeli gizil değişkenler ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlar (Byrne, 2010). Yapısal model ise, gizil değişkenler arasında yer alan doğrudan ve dolaylı ilişkileri belirler, nedensel etkileri tanımlar ve açıklanan/açıklanamayan varyansı gösterir (Jöreskog ve Sörbom, 1996). Ölçüm modelinin analizi, model oluşturmanın ilk basamağıdır. Ölçüm modelinin analizine yönelik alt amaçlar bireyin kendine dair algısı, eş'e dair algısı ve ortak model için uyum/uyumsuzluk indekslerinin istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde olması yönündedir. Elde edilen bulgular da bu alt amaçları doğrulamış, uyum/uyumsuzluk indekslerinin üç modelde de istatistiksel bakımdan yeterli olduğu görülmüştür. Ölçüm modelinin yeterli uyum/uyumsuzluk indekslerini göstermesi istatistiksel olarak yapısal ilişkilerin incelenmesine geçilebileceğini ifade etmektedir.

5.2. Yapısal Modele İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Bu kısımda yapısal modele ilişkin bulgular doğrudan ve dolaylı etkiler şeklinde iki alt başlık altında toplanmış araştırmanın alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

5.2.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

5.2.1.1. Ebeveynlik Stresi ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Araştırmada elde edilen bulgulardan birine göre ebeveynlik stresi ile stresle çift olarak baş etme arasında negatif yönlü doğrudan bir ilişki vardır. Alanyazında ebeveyn

stresinin baş etme üzerindeki etkisinin yer aldığı çalışmalar olsa da (Hall ve Graff, 2011; Jones ve Passey, 2005; Lopez vd., 2008; Tak ve Mc Cubbin, 2002) bunlar hep çocuklarında gelişim geriliği olan ailelerle yapılmıştır. Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak, çocuğun gelişimsel probleminin olup olmadığı kontrol edilmediği için, alanyazında birebir örtüşen bir bulguya ulaşıldığı söylenemez.

Bodenmann vd. (2007)'ye göre kişinin dışardan algıladığı stres yakın ilişkilerini olumsuz etkiler ve dış stres kaynakları ilişki stresini arttırır (Donato, Parise, Iafrate, Bertoni, Finkenauer ve Bodenmann, 2015; Hilpert, Kuhn, Andereg ve Bodenmann, 2015; Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010). Randall ve Bodenmann (2017) dış stres ve iç stres kaynaklarının ilişki doyumuna etkisini inceledikleri derleme çalışmasında, birçok dış stres kaynağının stresle baş etmeye olan negatif etkisinde söz etmişlerdir. Ayrıca Story ve Bradbury (2004), stresli yaşam olaylarının eş ilişkisinin bozulmasına neden olabildiğini belirtmektedir. Bodenmann (2000)'in stres boşanma modeline göre, günlük stresin ilişkiyi etkileme yollarından biri çiftin iletişimini olumsuz etkilemesidir. Stres altındaki bireyler eşleriyle daha fazla eleştirel, aşağılayıcı, kavgacı ve baskıcı konuşma eğilimindedirler. İletişimin bu şekilde etkilenmesi, eşlerin birlikte baş etme mekanizmalarını olumsuz etkilemektedir (Akt: Bodenmann, 2005). Tüm bu bilgiler bu araştırmada elde edilen, ebeveynlik stresinin stresle çift olarak baş etmenin pozitif alt boyutlarına negatif, negatif alt boyutuna pozitif etkide bulunması bulgusunu desteklemektedir.

Stresin çift ilişkisine olumsuz etkileri yeterli bireysel ve çift olarak baş etme becerileri ile azaltılabilir (Bodenmann ve Shantinath, 2004). Bodenmann (1997) tarafından oluşturulan çiftlerin baş etme becerilerini geliştirme programı (Couples Coping Enhancement Training) hem bireysel hem de çift olarak baş etme becerilerini geliştirerek ilişki kalitesini arttırmayı hedeflemektedir. Bu programın önemi, stresin, eşlerin birlikte baş etme kaynaklarına olumsuz etkisini azaltarak birlikte baş etme becerilerini arttırmayı hedefliyor oluşudur. Bu ve bu gibi programların arttırılması çiftlerin yaşadıkları stresin birlikte baş etme becerilerine olumuz etkisini azaltabilir.

5.2.1.2. Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Araştırmada elde edilen bulgulardan biri ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasında negatif yönlü doğrudan bir ilişki olduğudur. Alanyazın incelediğinde evlilik

ilişkisi ile ilgili yapılan birçok çalışma stres ve evlilik kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Bodenmann, 2005; Bodenmann vd., 2007; Falconier vd., 2015b; Randall ve Bodenmann, 2009; 2017; Story ve Bradbury, 2004). İnsan yaşamında stres yaratan birçok faktör vardır ve bunların hepsinin evlilik ilişkisi üzerinde farklı etkileri vardır. Randall ve Bodenmann (2017) stres kaynaklarının ilişki doyumuna etkisini inceledikleri derleme çalışmasında stresin ilişkilerin doyumu üzerindeki etkisini anlamak için, stresin 'yerine' (dışsal vs içsel), 'yoğunluğuna' (major vs minör) ve 'süresine' (akut vs kronik stres) odaklanmak gerektiğini ifade etmişlerdir. Dış kaynaklı stresler, ilişkinin dışından kaynaklanırlar. Bu, okul, iş, aile üyelerinden biri, sosyal hayattaki gerilim ve/veya çocuk sahibi olmaya dair yaşanan stres olabilir. Öte yandan, içsel stres kaynakları, eşte bulunan zor ya da rahatsız edici alışkanlıklar ya da farklı ilişkisel hedefler gibi ilişki içinde ortaya çıkan stres kaynaklarıdır. Major stres kaynakları, ciddi bir hastalık deneyimi, bir aile üyesinin ölümü veya hayatın değişimlerine uyum sağlama (örneğin, bir çocuğun doğuşu veya emeklilik) gibi kritik yaşam olayları iken, minör stres kaynakları, günlük yaşam stresleridir (örneğin, geç uyanma, trafiğe takılma). Son olarak, süre açısından, stres deneyiminin sadece birkaç gün süren (akut) ya da daha uzun süreli (kronik) olabileceğini de bilmek önemlidir. Randall ve Bodenmann (2009; 2017) dış kaynaklı, minör ve kronik stresin ilişki kalitesine en çok etki eden stres kaynakları olduğunu ifade etmektedirler.

Bodenmann (2005) stresin evlilikleri etkilemesinin ilk olarak, ortak geçirilen zamanın, ortak duygusal paylaşımların, şefkatin, cinsel hazzın azalması ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Çocuk sahibi olmak da anne babaların yaşamında önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. Çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevler ve sorumluluklar, bu görevler ve sorumluluklar için ayrılan zaman, çocukla olan ilişkinin niteliği, çocuğun psikososyal uyumu ebeveynlikte yaşanan stresin sebeplerindendir.

Lazarus (Lazarus, 1966)'a göre birey, stres kaynağının baş edilemez olduğuna karar verirse bunu stres olarak algılar. Bu kendini yeterli bulup bulmama ile de ilişkili bir öz değerlendirmedir. Çocuğun bakımı, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, maddi kaynakların arttırılması, ebeveynlerin günlük yaşamda oldukça zamanlarını almaktadır. Özellikle çalışan ebeveynlerin çocukları ile geçirdikleri zaman sonrasında birbirleri ile kaliteli bir iletişim için vakitleri oldukça azalmaktadır. Bodenmann (1995) stresin, evlilikteki iletişimin kalitesini düşürdüğünü belirtmektedir. Kadınların iş yaşamında giderek daha aktif rol alması, babaların da çocukla zaman geçirme konusunda daha fazla sorumluluk almalarını sağlamıştır (Kuzucu, 2011). Her

ne kadar babaların çocuk bakımı ve çocukla zaman geçirmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda, baba 'sürece katılan' olarak ifade edilse de (Erkal, Çopur, Doğan ve Şafak, 2006; Ünlü, 2010; Yılmazçetin, 2003) son yıllarda babalık rolüne ilişkin bazı şeylerin değiştiği açıktır. Babaların çocuk yetiştirmede sorumluluklarının artmasının evlilik ilişkisine olumlu etkileri olsa da geleneksel cinsiyet rollerinin baskınlığı halen devam etmektedir (Kuzucu, 2011). Bu durum da ev işleri, çocuk/ların bakımı, ihtiyaçlarının karşılanması, çocuklarla zaman geçirme ve çiftlerin birbirleri ile kaliteli zaman geçirmelerini olumsuz etkiliyor olabilir. Ayrıca çiftlerin birbirlerine gösterdikleri yakınlık ve cinsel yaşam da evlilikten alınan doyumun önemli yordayıcılarındandır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Eşlerin kaliteli zaman geçirememeleri yakınlık ve cinselliğin eksikliğine sebep olabilir, bu da evlilik kalitesine olumsuz etki eder.

5.2.1.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme İle Evlilik Kalitesi Arasındaki Doğrudan Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulguya göre, stresle çift olarak baş etmenin alt boyutlarından problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ile evlilik kalitesi arasındaki doğrudan bir ilişki yoktur; duygu odaklı destekleme ve problem ve duygu odaklı ortak baş etme ile evlilik kalitesi arasındaki doğrudan bir ilişki vardır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, stresle çift olarak baş etme ve eşten alınan desteğin, evlilik kalitesi ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Bodenmann, Pihet ve Kayser 2006; Dehle, Larsen ve Landers, 2001; Kardatzke, 2009; Walen ve Lachman, 2000). Bu ilişki iki şekilde olmaktadır. Birincisi, çift olarak baş etme, stresin negatif etkisini evliliğin üzerinden kaldırır ve ikincisi 'biz' olma duygusunu geliştirir, karşılıklı güveni ve yakınlığı kuvvetlendirir; ilişki kişi tarafından 'yardım edici ve destekleyici' olarak tanımlanır (Bodenmann, 2005).

Destek sağlama ile ilgili alanyazındaki önemli bir tema, eşe verilen ve eşten alınan destek ile ilgilidir (Hobfoll, 2009). Bazı araştırmalar eşe verilen desteğin iyilik hali ile ilişkisi olduğunu söylerken (Feeney ve Collins, 2001; 2003), bazı araştırmalar da algılanan desteğin stresle baş etmenin yordayıcısı olarak daha anlamlı bulunduğunu söylemektedirler (Sarason, Pierce ve Sarason, 1990; Schwarzer ve Knoll, 2007). Araştırmalar, eğer destek eşin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve empatikse faydalı olabileceğini ifade etmektedirler (Cramer ve Jowett, 2010; Maisel ve Gable, 2009). Destek algısı her zaman eşler arasındaki her bir etkileşimin doğrudan yansıması olmasa

da eşlerin birbirlerine yönelik destek geçmişlerinin birikimli bir yansımasıdır (Hobfoll, 2009).

Stresle çift olarak baş etmenin alt kavramlarından biri olan eşten alınan destek, diğerlerinden alınan destekten farklıdır. Çünkü eş, stresli durumlarda, en temel ve önemli destek kaynağıdır. Ayrıca sosyal destekten farklı olarak stresle çift olarak baş etme, her iki eşin de diğerinin doyumu ve iyilik halini sağladığı bir adanmışlığı içermektedir. Bu da aynı zamanda kişinin kendi doyum ve iyilik halini garantiye alması ve eş ilişkisinin bir bütün olarak işlevselliğini devam ettirmesini sağlamasıdır (Bodenmann, 2005). Eş desteği, baş etme hedeflerine yönelik fayda sağlar ve böylelikle ilişkide güçlenen yakınlık duygusu, evlilik kalitesinin artmasında önemli bir role sahip olur (Coyne ve Racioppo, 2000).

Stresle çift olarak baş etmenin destekleyici boyutu, duygu odaklı destekleme ve problem odaklı destekleme olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı destekleme, daha çok eşin yaşadığı stresin ana kaynağını bulmaya yardım etme, nasihat sunma, fikir verme gibi stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik yaklaşımları içerir (Bodenmann, 1997; 2005). Duygu odaklı destekleme ise eş ile dayanışmaya girme, ona olan inancını ifade etme gibi stres yaratan durumun yarattığı duyguyu ortadan kaldırmaya yönelik yaklaşımları içerir (Bodenmann, 1997; 2005).

Bodenmann ve Langenick (1996) yaptıkları boylamsal çalışmada stresin ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Elde edilen bulgular, stresle çift olarak pozitif baş edilmeyip, negatif baş edilmesinin ayrılma ve sonrasında boşanmanın en büyük yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bir başka çalışmada da daha fazla çift olarak 'pozitif' baş etme ve daha az çift olarak 'negatif' baş etmenin evlilik kalitesi ile yüksek düzeyde anlamlı olduğu ifade edilmektedir. Araştırma bulguları özellikle destekleyici baş etmenin, evlilik kalitesi ile yakın ilişkisini göstermektedir (Kardatzke, 2009). Yani Bodenmann ve Langenick'in boylamsal çalışması bu araştırmada elde edilen duygu odaklı desteklemenin evlilik kalitesine doğrudan etkisi bulgusunu desteklemektedir. Ayrıca eşten alınan desteğin de, eşe verilen desteğin de evlilik kalitesiyle ilişkili olması da bu konudaki farklı bakış açıları olduğu için önemli bir bulgudur.

Bodenmann vd. (2006a)'ya göre, stresle ortak baş eden bireyler evliliklerinin kalitesini daha yüksek algılamaktadırlar. Austin ve Falcoiner (2012)'nin çalışmasında elde edilen bulguya göre de ortak stres kaynaklarıyla baş etme konusunda eşlerin ortak çabalarının (ortak baş etme) evlilik kalitesiyle pozitif yönde ilişkisi vardır. Bu ortak

çabalar eşleri birbirlerine duygusal anlamda daha çok yakınlaştırma ve ilişkilerine olumlu etkide bulunmaktadır.

Alanyazından farklı olarak, bu araştırmada problem odaklı desteklemenin hem kendine dair hem de eş'e dair algıda evlilik kalitesini doğrudan etkilemiyor olduğu bulunmuştur. Folkman ve Lazarus (1980)'e göre, duygu odaklı destekleme stres yaratan durumun yol açtığı duygusal etkiyi ortadan kaldırmaya, problem odaklı destekleme ise sorunun ana kaynağına yöneliktir. Ebeveynlikten kaynaklanan stresin yol açtığı suçluluk, çaresizlik, tükenmişlik gibi duygulanımlarla baş etmede eşten alınan ve eşe verilen duygu odaklı destek, evliliğin kalitesi bağlamında önemlidir. Ebeveynlikle ilgili görev ve sorumluluklar, ebeveynlerin davranışları, ebeveyn çocuk ilişkisi, çocuğun psikososyal uyumu gibi problemin kaynağına yönelik ihtiyaç duyulan desteklerse diğer sosyal destek kaynaklarından da (anneanne, babaanne, dede, bakıcı, öğretmen, arkadaş, psikolojik danışman) alınabilmektedir, problem odaklı desteklemenin bu çalışmada evlilik kalitesini yordamaması bundan kaynaklanıyor olabilir.

Bodenmann (1997; 2005)'e göre negatif baş etme stres yaşayan eşe diğer eşin destek vermesi fakat bunu negatif şekilde yapmasıdır. Bu boyut eşin yaşadığı stresi ciddiye almama, aşağılama, alay etme, ilgide eksiklik, samimiyetsizliği içerir. Alanyazın incelendiğinde Bodenmann vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada, evlilik ilişkilerinde yüksek düzeyde negatif baş etme algılayan bireyler yüksek düzeyde stres, öfke ve sözel agresyon yaşadıklarını ve bunun ilişkilerine yansıdığını ifade etmişlerdir. Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) düşük negatif baş etmenin yüksek evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Alan yazında negatif baş etme evlilik kalitesi ile yüksek düzeyde ilişkili bulunsa da bu çalışmada iki değişken arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bodenmann (2005) stresle çift olarak baş etme ile ilgili yapılan çalışmaların arttırılması gerektiğini, hala çalışılmayan birçok farklı değişken olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada literatürde daha önce çalışılmamış olan ebeveynlik stresi, stresle çift olarak baş etme ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Her ne kadar ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeyi ve ebeveynlik stresine etki edecek diğer değişkenler kontrol altına alınmasa da negatif baş etmenin evlilik kalitesi ile ilişkili olmaması, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesini yordayan başka değişkenlerden kaynaklanıyor olabilir.

6.2.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

5.2.2.1. Kendine Dair Algı ve Eş'e Dair Algı Modellerinde Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Kendine dair algı modeli ve eş'e dair algı modeline ait aracılık analizi sonuçlarına göre, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasında dolaylı bir ilişki vardır. Dolaylı ilişkinin kaynağına bakıldığında, problem odaklı destekleme ve negatif baş etmenin doğrudan etkileri de anlamlı olmadığı için aracılık etkisi de göstermemişlerdir. Fakat duygu odaklı desteklemenin dolaylı etkileri istatistiksel bakımdan önemlidir. Bir başka ifade ile bireylerin hem kendilerine dair hem de eşlerine dair algısına göre, ebeveynlik stresi arttıkça duygu odaklı destekleme negatif etkilenmekte ve bunun aracılığıyla da evlilik kalitesi azalmaktadır. Ancak elde edilen aracılık ilişkisinin kısmi olduğu ve bu ilişkiye aracılık eden başka değişkenlerin de olabileceği göz ardı edilmemelidir.

Bodenmann (2000, Akt: Bodenmann, 2005)'e göre günlük stres çift olarak baş etmeyi azaltarak düşük evlilik doyumuna ve boşanma riskine neden olur. Çift ilişkisinin dışındaki stresin ilişkiye yayılması, eşin duygusal ihtiyaçlarını göz ardı eden yüzeysel ve çift taraflı bir etkileşime neden olur. Yabancılaşma duygusu, evlilikteki sıkıntıların kaynağı haline gelir ve zamanla evlilikteki problemler artar. Bununla birlikte, her bir eş kendi stresiyle daha etkili bir şekilde baş ederse, stresin yayılma olasılığını azaltabilir ve böylece ilişkiyi stresin olumsuz etkilerinden koruyabilir (Bodenmann, 2005). Araştırmada elde edilen bulgu Bodenmann'ın teorisini desteklemektedir.

Alanyazında duygu odaklı desteklemenin ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılığına dair doğrudan bir çalışmaya rastlanmasa da ilgili araştırmalar vardır. Karney ve Bradbury (1995)'in çalışmasına göre, eşlerin stresli durumlara adapte olabilmeleri (birbirlerini desteklemeleri), stres ve evlilik kalitesi arasında aracı rol oynar. Rusu vd. (2015), evlilik kutsallığı ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle destekleyici olarak baş etmenin aracı etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca bir başka araştırma evli ve çocuk sahibi katılımcılarla yapılmış; gündelik stres ile eş'e yönelik sözel saldırganlık arasında stresle çift olarak baş etmenin aracılık yaptığı bulunmuştur (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch ve Ledermann, 2010). Bodenmann vd. (2006a), stres durumlarında eşten alınan sosyal desteğin evlilik kalitesi ile önemli derece ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Gabriel ve Bodenmann

(2006a) da ebeveynlikten kaynaklanan stres yaşayan kişiler için stresle çift olarak baş etmenin önemini vurgulamışlardır.

Ledermann vd., (2010)'a göre çiftlerin, evliliklerinin kalitesini arttırmak için çift ilişkisine olumsuz etki etme eğilimi olan dışsal stresleri azaltmaları ya da onlarla baş etmeleri gerekmektedir. Çiftlerin bir dış stres kaynağı ile baş ederken, içsel (eş alt sisteminin içinde olan) baş etme mekanizmalarının etkilenmesi olasıdır. Alanyazında yer alan birçok araştırmaya göre eşten alınan destek kişinin yaşamındaki en önemli destek kaynağıdır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Evans vd., 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kurdek, 2005; Lawrence vd., 2008). Bodenmann ve Shantinath (2004), stresle çift olarak baş etme temelli geliştirdikleri iyileştirici eğitim programını çocuk sahibi çiftlere uygulamışlar ve elde ettikleri sonuçlar stresle çift olarak baş etmenin ebeveynlik stresini azalttığını, evlilik kalitesini ise arttırdığını göstermiştir.

Ebeveynlik stresinin duygu odaklı desteklemeyi azaltması ve bunun aracılığıyla evlilik kalitesinin olumsuz etkilenmesi, ebeveynlik stresi ile baş etme sürecinde duygusal anlamda destek görmenin önemini ortaya çıkarmaktadır. Hem kendine dair algı modeli hem eş'e dair algı modeline ilişkin bulgular göz önünde bulundurulduğunda: bireylerin algıladıkları ebeveynlik stresinin evlilik kalitesine olan negatif yönlü etkisinde, verdikleri ve aldıkları duygu odaklı desteğin azalmasının etkisi vardır.

5.2.2.2. Ortak Modelde Dolaylı Etkilere İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması

Ortak Model'e ait aracılık analizi sonuçlarına göre ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu odaklı ortak baş etme ve problem odaklı ortak baş etmenin kısmi aracılık rolü vardır. Destekleyici baş etmede sadece bir eşin stres yaşaması ve diğer eşin ona yardımı söz konusu iken, ortak baş etmede her iki eş de (genellikle aynı stres kaynağından) stres yaşar ve durumu beraber idare etmeye çalışırlar. Yani desteklemede stres eşlerden biri için dolaylı iken, ortak baş etmede stres, doğrudan her iki eş tarafından da algılanır. Eşler bu süreçte fazla simetri içinde, az simetri içinde ya da birbirlerini tamamlayıcı bir şekilde bulunabilirler (Bodenmann, 1995; 2005); duygusal ve problem odaklı baş etme kaynaklarını beraber olarak harekete geçirme ihtiyacı hissetmektedirler. Fakat elde edilen bulgular göstermektedir ki

ebeveynlik stresi arttıkça ortak baş etme engellenmekte ve bu da evlilik kalitesini negatif yönde etkilemektedir.

Abidin (2012)'ye göre ebeveynlik stresi ebeveynlerin kişilik özelliklerinden, çocukların kişilik özelliklerinden ve de ebeveynlerin birbirleri ile sosyal çevreleriyle etkileşimlerinden etkilenmektedir. Stres, beraber geçirilen zamanın azalması, çift iletişiminin olumsuz etkilenmesi ve psikolojik, fizyolojik problemler karşısında yüksek kırılganlık düzeyine neden olma yoluyla çift ilişkisini olumsuz etkiler. Stresle çift olarak baş etmeye negatif etkisi ise beraber geçirilen zamanın azalması iledir. (Bodenmann, 2000, Akt: Bodenmann, 2005). Böylelikle çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görev ve sorumluluklar ve bunlara harcanan zaman, ayrıca ebeveynlerin ebeveynlik rolünden kaynaklı kişisel özgürlüklerinin kısıtlanması eşlerin birbirlerine daha az zaman ayırmalarına sebep olmaktadır. Birbirlerine daha az zaman ayıran çiftin ortak baş etme tutumları da olumsuz etkilenir ve bu da evlilik kalitesinin olumsuz etkilenmesine katkı sağlar.

Alan yazında yer alan ortak baş etme ile ilgili araştırma sonuçları kısıtlı olsa da, bu araştırma göstermektedir ki eşler ebeveynlik stresinden beraber etkilendiklerinde bu, duygu ve problem odaklı ortak baş etme mekanizmalarını azaltmakta ve bunun aracılığıyla da evlilik kalitesi olumsuz etkilenmektedir. Daha önceki aracılık ilişkisine dair bulguda olduğu gibi bu bulgu da Bodenmann (2000)'in teorisini destekler.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları özetlenmiş, ardından bu sonuçlar ışığında ileride alanda yapılacak araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma kapsamında kullanılan Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve Evlilik Kalitesi Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmış, geçerli ve güvenilir birer ölçme aracı oldukları kanıtlanmıştır. Bu bağlamda ölçeklerin çift ilişkisi ve evlilik ilişkisi konularında yapılan araştırmalarda alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada ölçüm modeli ve yapısal modele ilişkin elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

6.1.1. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar

Süreçte yapısal ilişkilere geçilmeden önce gizil ve gözlenen değişkenlere ait ölçüm modeli incelenmiştir. Buna göre:

- Bireyin kendine dair algısı ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeydedir.
- Eş'e dair algı ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeydedir.
- Ortak ölçüm modeline ilişkin genel uyum/uyumsuzluk indeksleri istatistiksel bakımdan yeterli düzeydedir.

6.1.2. Yapısal Modele İlişkin Sonuçlar

Ölçüm modellerine ait yapısal ilişkileri incelemek için araştırmanın örtük değişkenleri arasındaki nedensel ilişkileri gösteren yollar, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda oluşturularak kendine dair algı, eş'e dair algı ve ortak modele ait birer hipotez model oluşturulmuştur. Kendine dair algı modeli ve eş'e dair algı modeline ait var olan hipotez modele yönelik alternatif modeller geliştirilmiş, ortak model için hipotez model üzerinden yapısal ilişkiler incelenmiş ve sonuç olarak üç model için de

nihai modeller rapor edilmiştir. Nihai modellere ait yapısal ilişkiler, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine ait doğrudan ve dolaylı etkilerin incelenmesiyle yapılmıştır. Buna göre:

Kendine Dair Algı Modeline İlişkin Sonuçlar

- Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı desteklemeyi negatif yönde, negatif baş etmeyi ise pozitif yönde doğrudan etkilemektedir.
- Duygu odaklı destekleme evlilik kalitesini pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ise evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamamaktadır.
- Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide problem odaklı destekleme ve negatif baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemli bulunmamış; duygu odaklı desteklemenin ise kısmi aracı etkisinin istatistiksel bakımdan önemli olduğu görülmüştür. Kendine dair algıda ebeveynlik stresi artarken duygu odaklı destekleme olumsuz etkilenmekte bu da evlilik kalitesini negatif yönde etkilemektedir.

Eş'e Dair Algı Modeline İlişkin Sonuçlar

- Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı desteklemeyi negatif yönde, negatif baş etmeyi ise pozitif yönde doğrudan etkilemektedir.
- Duygu odaklı destekleme evlilik kalitesini pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Problem odaklı destekleme ve negatif baş etme ise evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamamaktadır.
- Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide problem odaklı destekleme ve negatif baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemli bulunmamış; duygu odaklı desteklemenin ise kısmi aracı etkisinin istatistiksel bakımdan önemli olduğu görülmüştür. Eş'e dair algıda ebeveynlik stresi artarken duygu odaklı destekleme olumsuz etkilenmekte bu da evlilik kalitesini negatif yönde etkilemektedir.

Ortak Modele İlişkin Sonuçlar

- Ebeveynlik stresi duygu ve problem odaklı ortak baş etmeyi negatif yönde doğrudan etkilemektedir.

- Duygu ve problem odaklı ortak baş etme evlilik kalitesini pozitif yönde doğrudan etkilemektedir.
- Ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu ve problem odaklı ortak baş etmenin aracı etkileri istatistiksel bakımdan önemlidir. Ebeveynlik stresi arttığında duygu ve problem odaklı ortak baş etme olumsuz etkilenmekte ve bu durum evlilik kalitesini negatif yönde etkilemektedir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde ebeveynlik stresi diğer değişkenleri anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca kendine dair algı ve eş'e dair algı modellerinde duygu odaklı desteklemenin evlilik kalitesine pozitif yönde etki ettiği; problem odaklı destekleme ve negatif baş etmenin ise evlilik kalitesini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamadığını görülmektedir. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise kendine dair algı ve eş'e dair algı modellerinde ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu odaklı desteklemenin kısmi aracı etkisi olduğu; ortak modelde ise duygu ve problem odaklı ortak baş etmenin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu bölümde uygulamalar ve gelecekte yapılacak araştırmalar açısından öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

- Evlilik ve çift danışmanlığı alanında çalışan uygulamacılar için evlilik kalitesini ve/veya stresle çift olarak baş etmeyi arttırmaya yönelik geliştirici programlar hazırlanabilir. Araştırma bulguları stresle baş etmenin destekleme ve ortak baş etme boyutlarının ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Aynı zamanda stresle çift olarak baş etmenin evlilik kalitesini etkileyen önemli bir değişken olduğu da elde edilen bulgulardan biridir. Ebeveynlik stresinin de evlilik kalitesi üzerindeki negatif yöndeki etkisi hem bu çalışmada hem de alanyazında yer alan diğer çalışmalarda görülmektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı çocuk sahibi çiftlere yönelik stresle çift olarak baş etmeyi geliştirici programların hazırlanması, çocuk sahibi bireylerin evlilik kalitelerinin artması açısından önemlidir. Bu tür programlar belirli stres grubundaki (ebeveynlik stresi, iş stresi, ekonomik stres vb.) bireylere/çiftlere uygulanabileceği gibi genel olarak

algılanan stresle baş etmek için de hazırlanabilir. Hazırlanacak programda bireysel baş etme, çift olarak baş etme, çift iletişimi, problem çözme becerileri gibi temalar yer alabilir.

- Alan yazın incelendiğinde, ebeveynlik stresinin üzerinde yeterince araştırma yapılmamış bir konu olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin stres düzeylerini azaltmaya yönelik geliştirici programlar hazırlanabilir. Ayrıca geliştirici programlar etkileşim gruplarıyla da desteklenebilir. Böylelikle hem ebeveynlerin stres düzeyleri azaltılabilir hem de yapılan betimsel çalışmalara katkıda bulunulabilir. Bu gruplar hem sağlıklı çocuğu olan ebeveynlerle yapılabileceği gibi kronik bir hastalığa sahip ya da gelişim geriliği bulunan çocukları olan ebeveynlerle de yapılabilir.
- Bireylerin stres durumunda hangi baş etme ve destek kaynaklarını kullandıkları konusunda aile ve çift danışmanlığı alanında çalışan uygulamacılar bilgilendirilebilir. Baş etme ve destek kaynakları yeterli olmadığında profesyonel yardım arandığı için uzmanların bu konuda bilgi sahibi olması ve farkındalığı önemlidir.
- Bu araştırma kapsamında uyarlanan Stresle Çift olarak Baş Etme Envanteri bireylerin stresle çift olarak baş etmelerini, Evlilik Kalitesi Ölçeği bireylerin evliliklerinin kalitesini ölçmede kullanılabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu çalışmada ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada önerilen modelin farklı örneklemlerde sınanması yararlı olabilir.
- Bu çalışmada örneklemi evli bireyler oluşturmuştur. Aynı değişkenlerle benzer bir çalışma evli olmayan çiftlerle de yapılabilir.
- Benzer bir çalışma çiftleri çalışmaya beraber dâhil ederek farklı istatistiksel yöntemlerle yapılabilir (örneğin Aktör Partner Bağımlılık Modeli). Çalışma nitel verilerle de desteklenebilir.
- Farklı stres kaynaklarının evlilik kalitesi ile ilişkisi üzerinde durulabilir (örneğin iş stresi, işsizlik, ekonomik stres).

- Ebeveynlik stresi homojen bir grupta çalışabilir. (Örneğin fiziksel engelli çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlik stresinin evlilik kalitesi üzerine etkisi, stresle baş etme becerileri açısından incelenebilir).
- Ebeveynlik stresi kavramı bu çalışmada sınırlandırılmamıştır. Çocuğun yaşı, ebeveynin yaşı ve/veya çocuk sayısı göz önünde bulundurularak stresle çift olarak baş etme ile birlikte evlilik kalitesine etkisi incelenebilir.
- Yerli alanyazında ebeveynlik stresini ölçen ölçme aracı sayısı kısıtlıdır. Çok maddeli olmayan geçerli ve güvenilir ölçme araçları geliştirilebilir ya da uyarlanabilir. Farklı yaş grubunda çocuğu olan ebeveynler için seçenekler arttırılabilir.
- Bu çalışmada elde edilen bulgular duygu odaklı desteklemenin ve ortak baş etmenin evlilik kalitesinin önemli yordayıcıları olduğu ve ebeveynlik stresi ile ilişkisinde aracılık yaptıklarını göstermektedir. Stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları ile ilgili alanyazında ulaşılan çalışmalar oldukça azdır. Alt boyutların da kullanıldığı yeni çalışmaların yapılması bu araştırmanın sonuçlarını destekleyecektir.

KAYNAKÇA

Abidin, R. R. (1982). Parenting stress and the utilization of pediatric services. *Children's Health Care, 11*(2), 70-73.

Abidin, R. R. (1986). *Parenting Stress Index (PSI)*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.

Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology, 21*(4), 407-412.

Andrews, F. M., Abbey, A. and Halman, L. J. (1991). Stress from infertility, marriage factors, and subjective well-being of wives and husbands. *Journal of Health and Social Behavior, 32*(3), 238-253.

Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(1), 7-43.

Austin, J. L. ve Falconier, M. K. (2013). Spirituality and common dyadic coping: Protective factors from psychological aggression in Latino immigrant couples. *Journal of Family Issues, 34*(3), 323-346.

Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2015). Çiftlerde İlişkisel Yılmazlık ve İlişkisel Profesyonel Yardım Arama: İkili (Dyadic) Analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(44).

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173.

Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları (2. baskı)*. İstanbul: Ezgi Kitabevi.

Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A. and Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships, 23*(1), 23-41.

Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology, 54,* 34–49.

Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, *47*, 137-140.

Bodenmann, G. and Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, *53*(5), 477-484.

Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. T.Revenson, K. Kayser and G.Bodenmann (Ed.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp.33-50). Washington, DC: American Psychological Association.

Bodenmann, G., Pihet, S. and Kayser, K. (2006a). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, *20*(3), 485.

Bodenmann, G., Ledermann, T., Blattner-Bolliger, D. and Galluzzo, C. (2006b). The association between everyday stress, critical life events, and sexual dysfunction. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194, 494−501.

Bodenmann, G., Ledermann, T. and Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships, 14*(4), 551-569.

Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitpsychologie*, *16*(3), 108-111.

Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S. and Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(3), 408-424.

Bodenmann, G., Meuwly, N. ve Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being. *European Psychologist*, *16*, 255-266.

Bowlby, J. and Ainsworth, M. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, *28*, 759–775.

Bradbury, T. N. and Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. G. J. O. Fletcher and F.D. Fincham (Ed.), *Cognition in close relationships* (pp. 127-147). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D. and Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964-980.

Bramlett, M. D. and Mosher, W. D. (2001). First marriage dissolution, divorce, and remarriage: United States. *National Center for Health Statistics 323*, 1-20.

Breitenstein, C. J., Milek, A., Nussbeck, F. W., Davila, J., ve Bodenmann, G. (2017). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction in late adolescent couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(5) 770–790.

Brown, M. (2012). *Dyadic coping, relationship satisfaction, and parenting stress among parents of children with an Autism Spectrum Disorder: The role of the couple relationship* (An Unpublished Doctoral Dissertation). Texas Tech University, Texas.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2017). *Sosyal bilimler için istatistik,* Ankara: Pegem.

Byrne, B. (2010). Structural Equation Modelling with AMOS: Basic Concept, Applications and Programming. New York: Routledge.

Campos, B., Graesch, A. P., Repetti, R., Bradbury, T. and Ochs, E. (2009). Opportunity for interaction? A naturalistic observation study of dual-earner families after work and school. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 798-807.

Cannon, W. B. (1914). The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions. *American Journal of Physiology--Legacy Content*, *33*(2), 356-372.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, NY, US: W W Norton & Co.

Carr, A. (2009). The effectiveness of family therapy and systemic interventions for adult focused problems. *Journal of Family Therapy, 31*(1), 46-74.

Clarkberg, M. and Moen, P. (2001). Understanding the time-squeeze: Married couples' referred and actual workhour strategies. *American Behavioral Scientist, 44,* 1115-1136.

Cohan, C. L. and Cole, S. W, (2002). Life course transitions and natural disaster: marriage, birth, and divorce following hurricane hugo. *Journal of Family Psychology Copyright, 16,* 14–25.

Conger, R. D., Rueter, M. A. and Elder, G. H., Jr. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal o f Personality and Social Psychology, 76,* 54-71.

Conger, R. D. and Conger, K. J. (2008). Understanding the processes through which economic hardship influences families and children. D. R. Crane and T. B. Heaton (Ed.), *Handbook of families & poverty* (pp. 64-78). USA: Sage Publications.

Coyne, J. C. and Smith, D. A. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(3), 404.

Coyne, J. C. and Racioppo, M. W. (2000). Never the Twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American psychologist*, *55*(6), 655.

Cramer, D. and Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(3), 327-349.

Cutrona, C. E. and Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, *19*(2), 154-174.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(39), 13-23.

Çelik, E. H. ve Yılmaz, V. (2013). *LISREL 9.1 İle Yapısal Eşitlik Modellemesi, Temel kavramlar- uygulamalar-programlama (2. Baskı).* Ankara: Anı Yayıncılık.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *5*(3), 314-332.

Donato, S., Parise, M., Iafrate, R., Bertoni, A., Finkenauer, C. and Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: An actor– partner interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 32,* 580–600.

Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M. and Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: an 8-year prospective study. *Journal of personality and social psychology*, *96*(3), 601.

Dursun, Y., ve Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17.

Easterbrooks, M. A. And Emde, R. N. (1988). Marital and parent-child relationships: The role of affect in the family system. R. Rinde and J. Stevenson-Hinde (Ed.). *Relationships within families* (pp.83-103). Oxford, England:Clarendon Press.

Erkal, S., Çopur, Z., Doğan, N. and Şafak, S. (2007). Examining the relationship between parents' gender roles and responsibilities towards their children (A Turkish example). *Social Behavior and Personality, 35* (9), 1221-1234.

Evans, S. E., Steel, A. L., Watkins, L. E. and DiLillo, D. (2014). Childhood exposure to family violence and adult trauma symptoms: The importance of social support from a spouse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *6*(5), 527.

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H. and Bradbury, T. (2015a). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of marital and family therapy*, *41*(2), 221-235.

Falconier, M. K., Jackson, J., Hilpert, J. and Bodenmann, G. (2015b). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *42*, 28–46.

Feeney, B. C., ve Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of personality and social psychology*, *80*(6), 972.

Feeney, B. C. and Collins, N. L. (2003). Motivations for caregiving in adult intimate relationships: Influences on caregiving behavior and relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(8), 950-968.

Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, *21*(3), 219-239.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. and DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, *50*(3), 571.

Gabriel, B. and Bodenmann, G. (2006a). Stress und coping bei paaren mit einem verhaltensauffälligen kind. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, *35*(1), 59-64.

Gabriel, B., ve Bodenmann, G. (2006b). Elterliche kompetenzen und erziehungskonflikte: eine ressourcenorientierte betrachtung von familiären negativdynamiken. *Kindheit und Entwicklung*, *15*(1), 9-18.

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

Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594-600.

Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, *52*(4), 818-831.

Gottman, J. M. (1982). Temporal form: Toward a new language for describing relationships. *Journal of Marriage and the Family*, *44*(4), 943-962.

Gottman, J. M. and Roy, A. K. (1990). *Sequential analysis: a guide for behavorial researchers*. New York, NY: Cambridge University Press.

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, *7*(1), 57.

Gottman, J. and Silver, N. (1994). *What predicts divorce.* Hillsdate*. N. J: Erlbaum*.

Gouin, J. P., Scarcello, S., Estrela, C., Paquin, C. and Barker, E. T. (2016). Dyadic coping and inflammation in the context of chronic stress. *Health Psychology*, *35*(10), 1081-1084.

Hahlweg, K. (1996). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD) [Questionnaire for partnership diagnostics]*. Göttingen, Germany: Hogrefe.

Herzberg, P. Y. (2013). Coping in relationships: The interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress and Coping*, *26*(2), 136-153.

Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W. and Bradbury, T. N. (2013). Predicting relationship satisfaction in distressed and non-distressed couples based on a stratified sample: a matter of conflict, positivity, or support?. *Family Science*, *4*(1), 110-120.

Hilpert, P., Kuhn, R., Anderegg, V. and Bodenmann, G. (2015). Comparing simultaneously the effects of extra-dyadic and intra-dyadic experiences on relationship outcomes. *Family Science, 6,* 129–142

Hisli-Şahin ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, *10* (34), 56-73.

Hisli-Şahin, N. (2010). *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Hobfoll, S. E. (2009). Social support: The movie. *Journal of Social and Personal Relationships*, *26*(1), 93-101.

Holahan, C. J. and Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(5), 946.

Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, *11*(2), 213-218.

Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.

Huston, T. L. and Burgess, R. L. (1979). *Social exchange in developing relationships: An overview*. London: United Kingdom Edition.

İlhan, T. (2017). Özel gereksinimli 3-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin stres düzeyleri ile rolleri arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *18*(03), 383-400.

Johnston, C. and Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of clinical child psychology*, *18*(2), 167-175.

Johnson, M. D., Anderson, J. R., Walker, A., Wilcox, A., Lewis, V. L. and Robbins, D. C. (2013). Common dyadic coping is indirectly related to dietary and exercise adherence via patient and partner diabetes efficacy. *Journal of Family Psychology*, *27*(5), 722.

Jones, E. (1993). *Family systems therapy: Devolopments in the Milan-systemic therapies.* England: John Wiley ve Sons.

Jones, J. and Passey, J. (2005). Family adaptation, coping and resources: Parents of children with developmental disabilities and behaviour problems. *Journal on developmental disabilities*, *11*(1), 31-46.

Jöreskog, K. G. and Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.

Kabasakal, Z., ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *5*(4), 208-214.

Kamp-Dush, C. M., Taylor, M. G. And Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family relations*, *57*(2), 211-226.

Kanner, A. D., Coyne, I. C., Schaefer, C. and Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, *4*, 1-39.

Karademas, E. C. and Roussi, P. (2017). Financial strain, dyadic coping, relationship satisfaction, and psychological distress: A dyadic mediation study in Greek couples. *Stress and Health*, *33*(5), 508-517.

Karney, B. R. and Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, *118*(1), 3-34.

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

Karney, B. R., Story, L. B. and Bradbury, T. N. (2005). Marriages in context: Interactions between chronic and acute stress among newlyweds. T. A. Revenson, K. Kayser, ve G. Bodenmann (Ed.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13–32). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Karney, B. R. and Crown, J. S. (2007). *Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military*. Santa Monica, CA: RAND Corporat.

Kelley, H. H. (2013). *Personal relationships: Their structures and processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Kılıç, E. Z. (2009). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. E. Köroğlu ve H.Türkçapar (Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği Matbaası.

Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition). New York: The Guilford Press.

Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köksal, G. (2011). *Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, *67*, 68–74.

Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M. and Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, *26*(1), 39-47.

Landis, M., Bodenmann, G., Bradbury, T. N., Brandstätter, V., Peter-Wight, M., Backes, S. and Nussbeck, F. W. (2014). Commitment and dyadic coping in long-term relationships. *GeroPsych*, *27*, 139-149.

Kuzucu, Y. (2011). Değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4* (35), 79-91.

Lavee, Y., Sharlin, S. and Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues, 17*(1), 114-135.

Lavner, J. A., Karney, B. R., Williamson, H. C. and Bradbury, T. N. (2016). Bidirectional associations between newlyweds' marital satisfaction and marital problems over time. *Family process*, *56*(4), 869-882.

Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A. and Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, *15*(4), 445-463.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGrawHill.

Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman and P. Maxim (Ed.). *Models for clinical psychopathology* (pp. 177-214). New York: Spectrum.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1985). 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*, *48*(1), 150-170.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of changing outlooks. *Annual review of psychology*, *44*(1), 1-22.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. and Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, *59*(2), 195-206.

Levey, S. B. (2003). *The effects of dyadic coping on the relationship between attachment style and relationship satisfaction* (Unpublished doctorate dissertation). New York University, New York.

Lopez, V., Clifford, T., Minnes, P. and Ouellette-Kuntz, H. (2008). Parental stress and coping in families of children with and without developmental delays. *Journal on Developmental Disabilities, 14*(2), 99-104.

Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. and Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(5), 579-605.

Maisel, N. C. and Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science, 20*(8), 928-932.

McCubbin, H. I., Sussman, M. B. and J. M. Patterson (2014). *Social stress and the family: advances and developments in family stress therapy and research* (Vol. 6). New York, NY: Routledge.

McDonald, N. and Doyle, M. (1981). *The stresses of work*. US: Thomas Nelson ve Sons Ltd.

Milek, A., Butler, E. A. and Bodenmann, G. (2015). The interplay of couple's shared time, women's intimacy, and intradyadic stress. *Journal of Family Psychology*, *29*(6), 831-842.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. US: Harvard University Press.

Molgora, S., Acquati, C., Fenaroli, V. and Saita, E. (2018). Dyadic coping and marital adjustment during pregnancy: A cross-sectional study of Italian couples expecting their first child. *International Journal of Psychology*, doi.org/10.1002/ijop.12476.

Neff, L. A. and Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(2), 134-148.

Neff, L. A. and Karney, B. R. (2017). Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship dynamics. *Current Opinion in Psychology, 13*, 107-110.

O'Brien, T. B. and DeLongis, A. (1997). Coping with chronic stres: An interpersonal perspective. B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with Chronic Stress* (pp. 161–190), New York: Plenum Press.

Ohan, J. L., Leung, D. W. and Johnston, C. (2000). The Parenting Sense of Competence scale: Evidence of a stable factor structure and validity. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *32*(4), 251-261.

Özdamar, K. (2010). *Paket programlar ile veri analizi II (çok değişkenli analizler*). Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özdamar, K. (2016). *Ölçek ve test geliştirme Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Eskişehir: Nisan.

Özmen, S. K. ve Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, *41*(196), 20-35.

Pakenham, K. I. (1998). Couple coping and adjustment to multiple sclerosis in care receiver-carer dyads. *Family Relations*, *47*(3), 269-277.

Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of marriage and family*, *64*(2), 349-360.

Patterson, G. R. (2016). Coercion theory: The study of change. T. J. Dishion and J. J. Snyder (Ed.), *The Oxford handbook of coercive relationship Dynamics* (pp. 7-22). New York, NY: Oxford University Press.

Proulx, C. M., Ermer, A. E. and Kanter, J. B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. *Journal of Family Theory ve Review*, *9*(3), 307-327.

Randall, A. and Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, *29*(2), 105-115.

Randall, A. and Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with rellationship satisfaction. *Current Opinion Psychology*, 13, 96-106.

Raush, H. L., Greif, A. C. and Nugent, J. (1979). Communication in couples and families. W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye and I. L. Reiss (Ed.), *Contemporary theories about the family: Research-based theories* (pp. 468-489). New York: Free Press.

Revenson, T. A. (1994). Social support and marital coping with chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine*, *16*(2), 122-130.

Rosino, M. (2016). ABC-X model of family stress and coping. C. L. Shehan (Ed.) *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies* (pp.1-6). US: John Wiley & Sons.

Robinson, M. and Neece, C. L. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, *8*(1), 23-46.

Rogers, H. and Matthews, J. (2004). The parenting sense of competence scale: Investigation of the factor structure, reliability, and validity for an Australian sample. *Australian Psychologist*, *39*(1), 88-96.

Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. and Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, *82*(1), 58-68.

Rusu, P. P., Hilpert, P., Beach, S. R., Turliuc, M. N. and Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being. *Journal of Family Psychology*, *29*(6), 843-849.

Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. B. R. Sarason, I. G. Sarason and G. R. Pierce (Ed.), *Wiley series on personality processes. Social support: An interactional view* (pp. 97-128). Oxford, England: John Wiley & Sons.

Schmaling, K. B. and Sher, T. G. E. (2000). *The psychology of couples and illness: Theory, research and practice*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Schwarzer, R. and Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal Of Psychology*, *42*(4), 243-252.

Selye, H. (1936). Thymus and adrenals in the response of the organism to injuries and intoxications. *British Journal of Experimental Pathology*, *17*(3), 234-248.

Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation 1. *The Journal Of Clinical Endocrinology Ve Metabolism*, *6*(2), 117-230.

Selye, H. (1956), *The stress of life.* NewYork: McGraw-Hill.

Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, *61*(6), 692-699.

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. London: Butterworths.

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

Story, L. and Bradbury, T. H. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges, *Clinical Psychology Review*, *23*, 1139-1162.

Şimşek, Ö. F. (2007), Yapısal Eşitlik Modellemesi'ne giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları. Ankara: Ekinoks.

Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2001). Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Boston: Allyn and Bacon

Tesser, A. and Beach, S. R. (1998). Life events, relationship quality, and depression: An investigation of judgment discontinuity in vivo. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *74*(1), 36-52.

Twenge, J. M., Campbell, W. K. and Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, *65*(3), 574-583.

Ullman, J.B. (2007). Structural equation modeling. In Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (pp.653-771). Boston: Allyn and Bacon.

Ünlü, Ş. (2010). *Being fathered and being a father: Examination of the general pattern of Turkish fathers' and their own fathers' involvement level for children between the ages of 0-8* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Walen, H. R. and Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*(1), 5-30.

Wallen, N. E. and Fraenkel, J. R. (2001). *Educational research: A guide to the process*. Psychology Press.

Widmer, K., Cina, A., Charvoz, L., Shantinath, S. and Bodenmann, G. (2005). A model dyadic-coping intervention. T. A. Revenson, K. Kayser and G. Bodenmann (Ed.). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 159-174). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Williams, L. M. (1995). Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, *76*(3), 1115-1122.

Wolff, H. G. (1953). *American lecture series: The Bannerstone division of American lectures in physiology: Vol. 166. Stress and disease.* Springfield, IL, US: Charles C. Thomas Publisher.

Xu, F., Hilpert, P., Randall, A. K., Li, Q. and Bodenmann, G. (2016). Validation of the Dyadic Coping Inventory with Chinese couples: Factorial structure, measurement ınvariance, and construct validity. *Psychological assessment 28*(8), 127-140.

Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yılmazçetin, C. (2003). *The Relation between Father Involvement and Behavioral Problems of Preadolescents* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

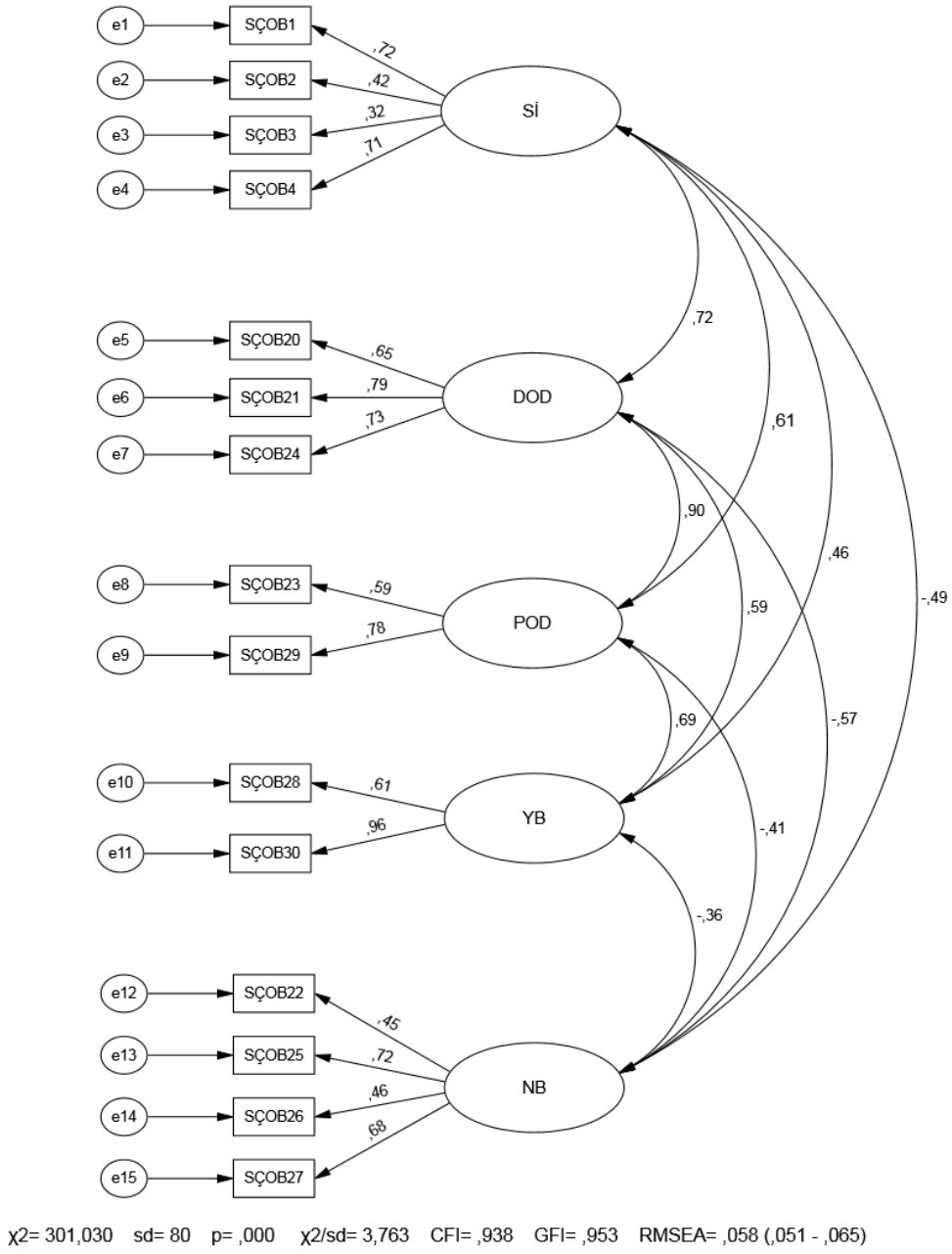
Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He W. and Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: the mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, *215*(2), 401-405.

Zeidner, M., Kloda, I. and Matthews, G. (2013). Does dyadic coping mediate the relationship between emotional intelligence (EI) and marital quality?. *Journal of Family Psychology*, *27*(5), 795-805.

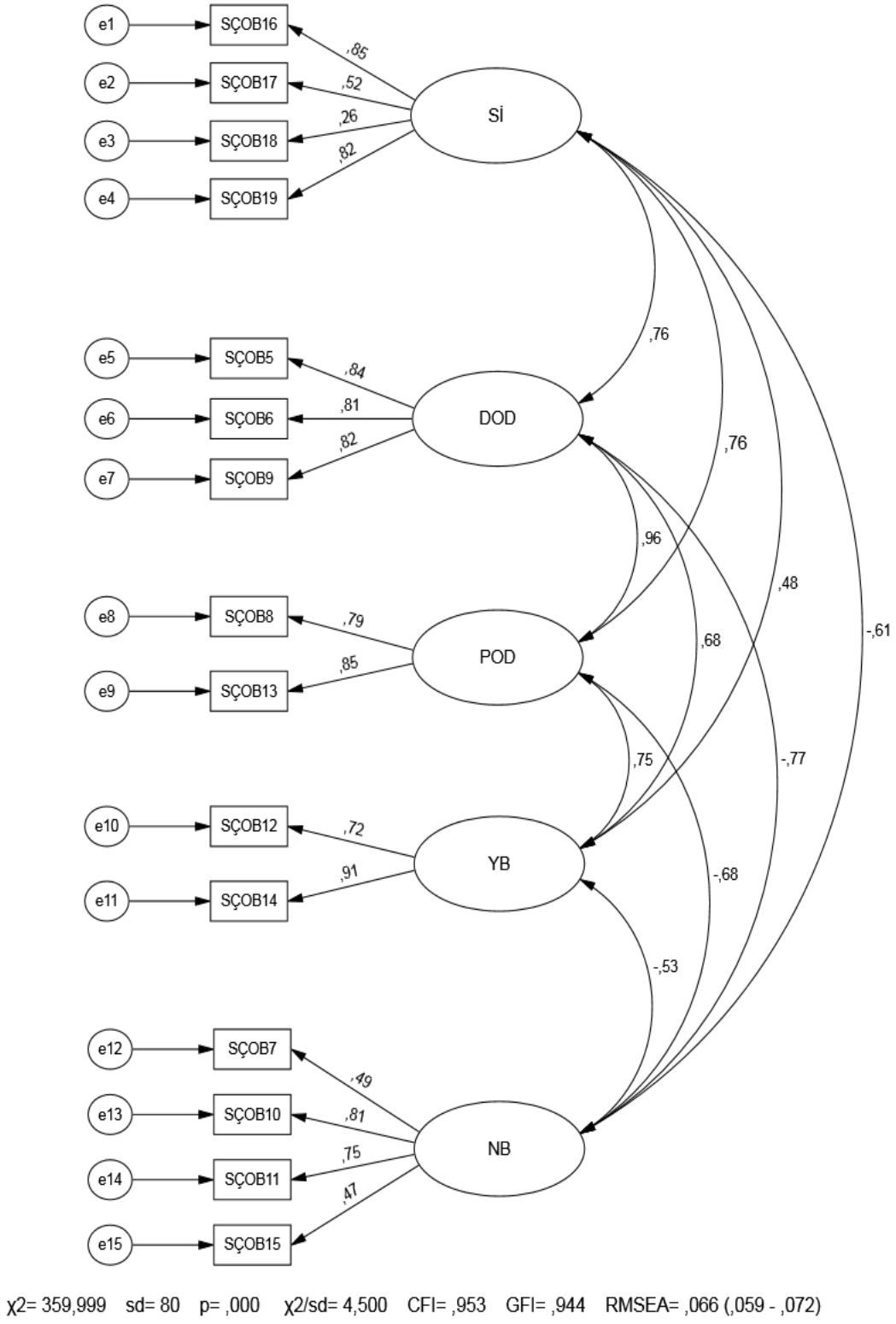
Zubrick, S. R., Smith, G. J., Nicholson, J., Sanson, A. and Jackiewicz, T. A. (2008). *Parenting and families in Australia*. Department of Families, Housing, Community Services and Indigenous Affairs Social Policy Research Report, No. 34.

EKLER

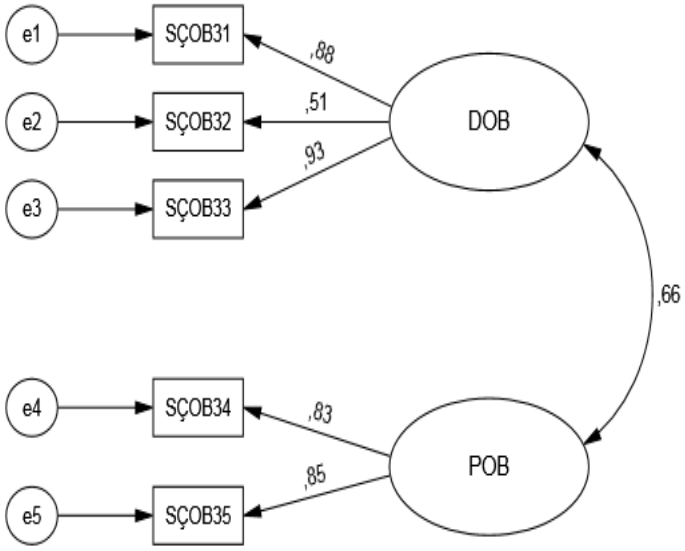
EK 1- ÖLÇME MODELLERİNE İLİŞKİN STANDARTLAŞTIRILMIŞ YOL KATSAYILARI



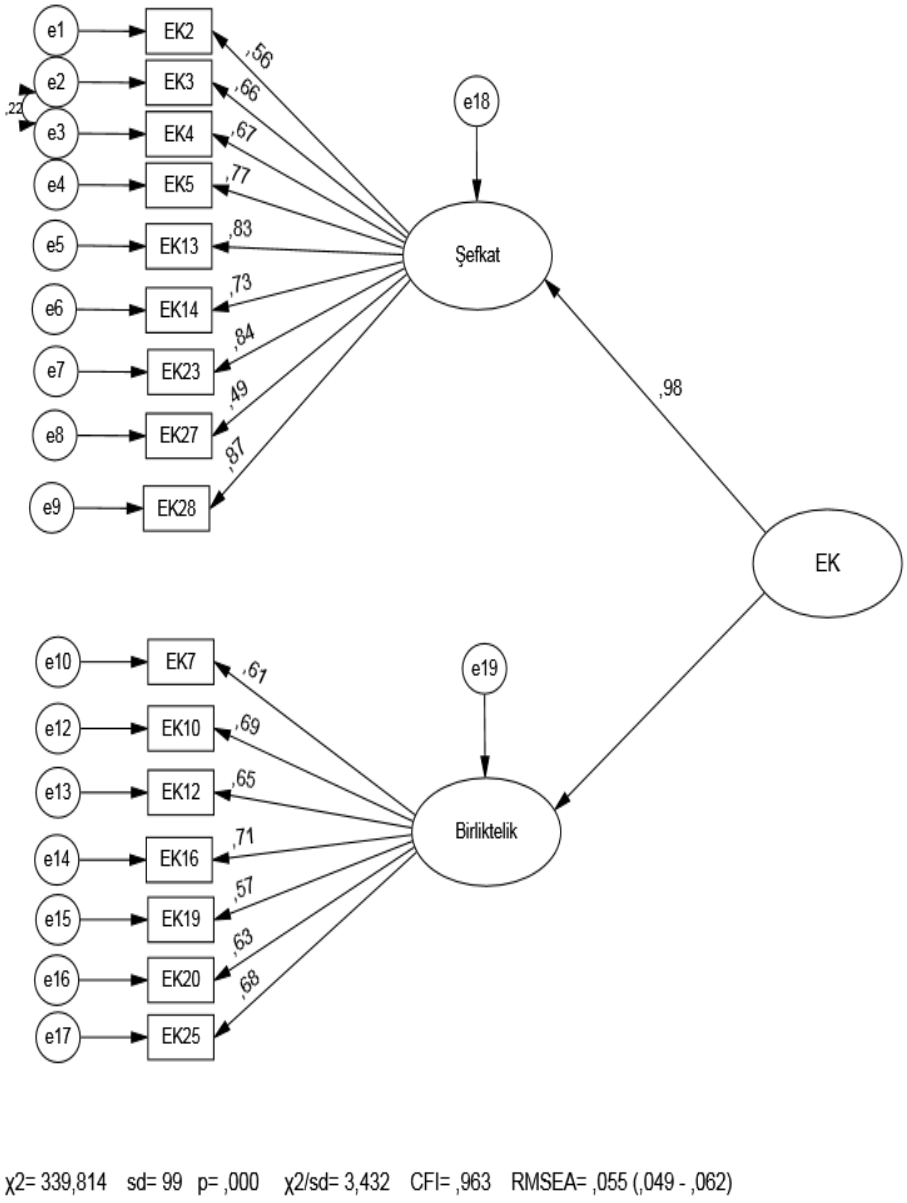
Şekil A1. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri Kendine Dair Algı Modeli doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış yol katsayıları



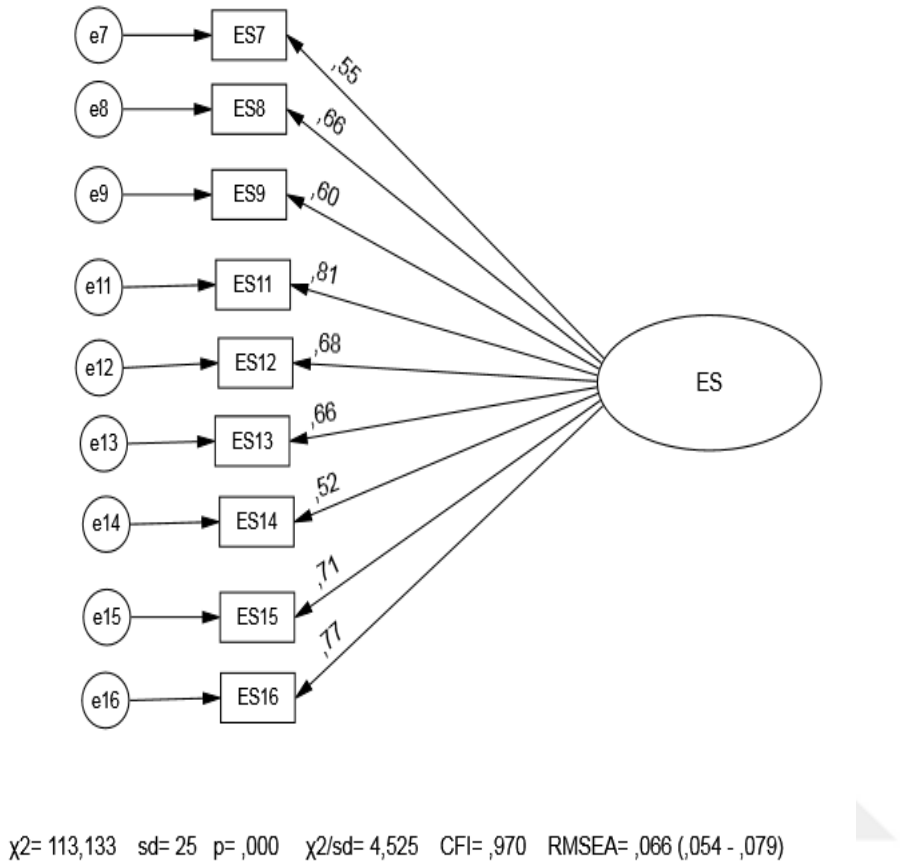
Şekil A2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri Eş'e Dair Algı Modeli doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış yol katsayıları



Şekil A3. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri Ortak Model doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış yol katsayıları



Şekil A4. Evlilik Kalitesi Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış yol katsayıları



Şekil A5. Anne Baba Stres Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış yol katsayıları

EK 2- KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARINA İLİŞKİN ÖRNEK MADDELER

SÇOBE

Bu envanter sizin ve eşinizin stresle nasıl baş ettiğinizi ölçmek için geliştirilmiştir. Lütfen size uygun olduğunu düşündüğünüz ilk cevabı işaretleyin. Lütfen olabildiğince samimi yanıtlayın ve her bir madde için sizin kişisel durumunuza uygun olan kutuyu işaretleyin. Yanlış cevap yoktur.

	Stresinizi eşinize nasıl iletirsiniz?	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
1	Eşime onun desteğini, tavsiyelerini ya da yardımını takdir ettiğimi söylerim.					
3	İyi olmadığımda ya da problemlerim olduğunda bunu eşime davranışlarımla gösteririm.					
	Stresli hissettiğinizde eşiniz ne yapar?	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
5	Eşim empati kurar ve anlayış gösterir.					
12	Eşim bana yardım etmek için, normalde benim yaptığım işleri üzerine alır.					
14	Çok meşgul olduğumda eşim bana yardım eder.					
	Eşiniz stresli olduğunda nasıl iletişim kurar?	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
17	Eşim çok fazla işi olduğunda, benden ona yardımcı olmamı rica eder.					
19	Eşim bana açıkça nasıl hissettiğini ve benim desteğimi takdir ettiğini söyler					
	Eşiniz size stresli olduğunu hissettirdiğinde ne yaparsınız?	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
20	Empati gösterir ve eşimi anlarım.					
22	Eşimi stresle yeterince iyi baş edemediği için suçlarım.					
28	Normalde eşimin yaptığı işleri ona yardımcı olmak için üzerime alırım.					
	Siz ve eşiniz, ikiniz de stres hissettiğinizde ne yaparsınız?	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
31	Problemle beraber baş etmeye çalışırız ve çözüm yolları ararız					
33	Probleme farklı bir açıdan bakmak için birbirimize yardım ederiz.					

EKÖ

Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen maddeyi seçiniz.

		Çok Nadir	**Bazen**	**Sık sık**	**Genellikle**
1	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.				
5	Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız.				
6	Hiç bir şey olmadan sadece inadına tartışır.				
8	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.				
9	Benim cinsel yaklaşımlarıma pozitif tepki verir.				
15	İş hayatına dair sorunları benimle tartışır.				
16	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.				
21	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.				
25	Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz.				
28	Bana sevgiyle dokunur.				

ABSÖ

Sevgili Anne Babalar

Aşağıda sizlerin anne babalığa ilişkin duygu ve düşünceleriniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.

		Her zaman	**Sık sık**	**Bazen**	**Hiçbir zaman**
1	Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.				
3	Anne/ Baba olmanın zor olduğunu düşünüyorum.				
7	Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.				
11	Hayal ettiğim gibi bir anne/baba olamadığımı düşünüyorum.				
14	Hayatımdaki en temel stres kaynağı, çocuk sahibi olmaktır.				
16	Başarısız bir anne/baba olduğumu düşünüyorum.				

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:	İdil Eren KURT
Doğum Yeri ve Yılı:	Lüleburgaz, 1983
Adres :	Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü 01330 - Balcalı-Adana
Telefon :	0 322 338 67 33 dâhili:35
E-mail:	idilerenkurt@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2013-2018	Doktora: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (PDR)
2012-2013	Yüksek Lisans: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (PDR) (Muğla Üniversitesi'nden yatay geçiş)
2010-2012	Yüksek Lisans: Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (PDR) (Çukurova Üniversitesi'nden yatay geçiş)
2007- 2010	Yüksek Lisans: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (PDR)
2002-2006:	Lisans: Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
1998-2001:	Lise: Şehit Mehmet Gönenç Lisesi YDAL / Bandırma/Balıkesir

ÇALIŞMA HAYATI

2018-	Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Araştırma Görevlisi
2012-2017	Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Araştırma Görevlisi
2010 -2012	Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Araştırma Görevlisi
2009 – 2010	Güler Yüzler İşitme ve Konuşma Bozuklukları Merkezi, Adana, Psikolojik Danışman (part-time)
2007 - 2010	Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Öğrenci Asistan (kısmi zamanlı)