

**T.C**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EBEVEYNLERİN EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ İLE ÖZ-ANLAYIŞ ÖZELLİKLERİNİN  
BAZI SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nurşah ŞEKERLİ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazarın Adı Soyadı** : Nurşah ŞEKERLİ
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri İle Öz-Anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 15.02.2021
- Sayfa Sayısı** : 99
- Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY
- Dizin Terimleri** : Evlilik, Evlilikte Problem Çözme, Öz-Anlayış.
- Türkçe Özet** : Bu çalışmada ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri bazı sosyo-demografik değişken açısından incelenmiş ve bu değişkenlerden hareketle ebeveynlerin evlilikte becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik belirlemek amacıyla “Sosyo-demografik Bilgi Formu”, evlilikte problem çözme puanlarını belirlemek amacıyla “Evlilikte Problem Çözme Ölçeği”, Öz-Anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla da “Öz-Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; ebeveynlerin evlilikte problem çözme ve öz-anlayışları arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Nurşah ŞEKERLİ*

**T.C**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EBEVEYNLERİN EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ İLE ÖZ-ANLAYIŞ ÖZELLİKLERİNİN  
BAZI SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nurşah ŞEKERLİ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

**İstanbul – 2021**

## BEYAN

Bu tezin/projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nurşah ŞEKERLİ

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nurşah ŞEKERLİ'nin **Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri İle Öz-Anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY  
(Danışman)*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmada ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiş ve bu değişkenlerden hareketle ebeveynlerin evlilikte problem becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde yaşayan Özel Halkalı Küçük Şeyler anaokulunda çocuğu eğitim gören 110 ebeveyn katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan ebeveynler 21 yaş ve 45 yaş üzeri aralığındadır. Araştırmada verileri toplarken araştırmaya katılanların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, şuanki medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süreleri, kaç çocuk sahibi oldukları) belirlemek amacıyla “Sosyo-demografik Bilgi Formu”, evlilikte problem çözme puanlarını belirlemek amacıyla “Evlilikte Problem Çözme Ölçeği”, Öz-Anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla da “Öz-Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; ebeveynlerin evlilikte problem çözme ve öz-anlayışları arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebeveynlerin evlilikte problem çözme puanları arttıkça öz-anlayış puanları da arttığı belirlenmiştir. Ayrıca; ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerilerinin ve öz-anlayış özelliklerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, öz-anlayış özelliklerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve 36-45 yaş arası katılımcıların öz-anlayış puanlarını daha yüksek olduğu, öz-anlayış düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve evli katılımcıların ayrı yaşayan katılımcılara göre öz-anlayış puanlarının daha yüksek olduğu, üç ve daha fazla çocuk sahibi olan katılımcıların tek çocuk sahibi olan katılımcılara göre evlilikte problem çözme beceri puanlarının daha yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, Evlilikte Problem Çözme, Öz-Anlayış.

## SUMMARY

In this study, marital problem-solving skills and self-understanding characteristics of the parents were examined in terms of some socio-demographic variables and the relationship between the problem skills of the parents in marriage and their self-understanding characteristics was investigated. Relational scanning model was used in the research. 110 parents whose children are educated in Private Halkalı Küçük Şeyler kindergarten living in Küçükçekmece district of Istanbul province participated in the study. Parents participating in the research are between the ages of 21 and over 45. In order to determine the demographic characteristics of the participants (gender, age, current marital status, education level, income level, duration of marriage, number of children) while collecting data in the study, the "Socio-demographic Information Form" was used to determine the problem solving scores in marriage. Solving Scale "and" Self-Understanding Scale "were used to determine the levels of Self-Comprehension.

The analysis of the data obtained from the research was carried out using the Statistics Package Program for Social Sciences (SPSS 25). As a result of the research; A statistically and positively significant relationship was found between parents' marital problem solving and self-understanding. It was determined that as the marital problem-solving scores of the parents increased, their self-understanding scores also increased. Also; Parents' marital problem-solving skills and self-understanding characteristics were significantly higher in women than men, self-understanding characteristics differ significantly according to the age variable, and participants aged 36-45 had higher self-understanding scores, self-understanding levels compared to the marital status variable. It was found that there was a significant difference and the self-understanding scores of married participants were higher than single participants, and that participants with three or more children had higher marital problem-solving skill scores than participants with a single child.

**Keywords:** Marriage, Problem Solving in Marriage, Self-Understanding.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	vi
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

1.1. Araştırmanın Problemi .....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.1.3. Araştırmanın Amacı .....	4
1.1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.2. Sayıtlar .....	5
1.3. Sınırlılıklar.....	5
1.4. Tanımlar .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik .....	7
2.1.1. Evlilik Tanımı .....	7
2.1.2. Evlilik ve Aile .....	8
2.1.3. Evlilik ve İşlevsellik.....	9
2.2. Problem Çözme .....	9
2.2.1. Problem Çözme Becerisi.....	9
2.2.2. Problem Çözme İle İlgili Kuramlar.....	11
2.2.3. Problem Çözme Aşamaları .....	14
2.2.4. Problem Çözme İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	16
2.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi .....	19
2.3.1. Evlilikte Problem Çözme .....	19
2.3.2. Evlilikte Problem Çözme Yolları.....	21
2.3.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi Üzerine Yapılmış Araştırmalar ....	23
2.4. Öz-Anlayış.....	25

2.4.1.	Öz-Anlayış Nedir? .....	25
2.4.2.	Öz-Anlayışın Alt Boyutları .....	27
2.4.2.1.	Kendine şefkat (Self-Kindness) .....	28
2.4.2.2.	Ortak paydaşım (Common Humanity).....	28
2.4.2.3.	Bilinçli farkındalık (Mindfulness) .....	29
2.4.3.	Öz-Anlayış ve Psikolojik Yaklaşımlar.....	31
2.4.3.1.	Psikanalitik kuram.....	31
2.4.3.2.	İlişkisel kuram .....	32
2.4.3.3.	Hümanistik kuram.....	32
2.4.3.4.	Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	33
2.4.4.	Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	33

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Modeli .....	37
3.2.	Araştırmanın Örneklemi.....	37
3.3.	Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1.	Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	37
3.3.2.	Evlilikte Problem Çözme Becerisi Ölçeği .....	37
3.3.3.	Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale).....	38
3.4.	Verilerin Analizi.....	39

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1.	Tanımlayıcı İstatistikler.....	40
4.2.	Ölçek Değerlerine İlişkin Bulgular .....	42

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

5.1.	Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması .....	60
------	---	----

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>67</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>69</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>77</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>83</b>

## KISALTMALAR

<b>A.G.E</b>	: Adı Geçen Eser
<b>akt.</b>	: Aktaran
<b>Çev.</b>	: Çeviren(ler)
<b>Ed.</b>	: Editör(ler)
<b>N</b>	: Katılımcı Sayısı
<b>P</b>	: İncelenecek Olayın Görülme Sıklığı
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For The Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b><math>\bar{X}</math></b>	: Ortalama

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	38
<b>Tablo 2.</b> Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Sosyodemografik Betimsel İstatistik Sonuçları.....	40
<b>Tablo 4.</b> Ölçeklerin Betimsel İstatistikler.....	41
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Evlilikte Problem Çözme ve Öz Anlayış Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları.....	42
<b>Tablo 6.</b> Yaş Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	43
<b>Tablo 7.</b> Yaş Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 8.</b> Yaş Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	44
<b>Tablo 9.</b> Yaş Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 10.</b> Medeni Durum Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	45
<b>Tablo 11.</b> Medeni Durum Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 12.</b> Medeni Durum Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	47
<b>Tablo 13.</b> Medeni Durum Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 14.</b> Eğitim Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	48
<b>Tablo 15.</b> Eğitim Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	49

<b>Tablo 16.</b> Eğitim Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	50
<b>Tablo 17.</b> Eğitim Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 18.</b> Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	51
<b>Tablo 19.</b> Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	52
<b>Tablo 20.</b> Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	53
<b>Tablo 21.</b> Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Öz Anlayış Düzeylerine Anova Analizi Sonuçları .....	53
<b>Tablo 22.</b> Evlilik Süresi Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	54
<b>Tablo 23.</b> Evlilik Süresi Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	54
<b>Tablo 24.</b> Evlilik Süresi Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	55
<b>Tablo 25.</b> Evlilik Süresi Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	56
<b>Tablo 26.</b> Gelir Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	56
<b>Tablo 27.</b> Gelir Değişkeni Açısından Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 28.</b> Gelir Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerine Yönelik Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	58
<b>Tablo 29.</b> Gelir Değişkeni Açısından Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri Anova Analizi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 30.</b> Katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Beceri Düzeyleri İle Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları .....	59

## EKLER LİSTESİ

**EK-A** Sosyo-Demografik Bilgi Formu

**EK-B** Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

**EK-C** Öz-Anlayış Ölçeği

**EK-Ç** Etik Kurul Karar Onayı



## ÖNSÖZ

Bu çalışmada ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiş ve bu değişkenlerden hareketle ebeveynlerin evlilikte problem becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın literatüre katkı sağlamasını temenni ederim.

Tez sürecimde şefkat dolu yaklaşımıyla ilgisini, bilgisini esirgemeyen danışman ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY'a, beni bugüne getiren, maddi-manevi daima yanımda olan, desteklerini hep hissettiğim aileme, araştırmama gönüllü olarak katılan katılımcılara, son olarakta birlikte yeni ve mutlu bir hayatın başlangıcını yaptığım bu zorlu süreçte her daim yanımda olan daima anlayışla, sabırla ve sevgi ile yaklaşan eşim Taha Oğuzhan Şekerli'ye teşekkür ederim.

## GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamında birçok problemle karşılaşmaktadır. İnsanların yaşamını sürdürebilmesi için problemleri çözmeyi ve problemlerle başa çıkmayı öğrenmesi gerekir. Günümüzde bireyler hayatın her anında oldukça ve farklı türde problemlerle karşı karşıya geldiğinde bu problemlerle başa çıkabilmeleri için problem çöme becerilerine sahip olmaları önemlidir. (Sonmaz, 2002, s.1). Problem çöme becerisi kişilerarası ilişkilerde de kullanılması gereken bir beceridir. Kişiler arası ilişkilerin var olduğu durumlarda problem çöme becerisini kullanmak sosyal uyumun var olduğunu gösterir. Evlilik kurumu da sosyal bir kurumdur. Evlilik kurumunda da eşler bazı problemlerle karşılaşabilirler. Evliliğin devamlılığı ve sağlıklı ilerleyebilmesi açısından da bu problemlerle başa çıkabilmek için eşlerin problem çöme becerilerini kullanmaları gerekir. (Akça Koca ve Yüksel, 2017, s.1).

Cohan ve Bradbury'e (1997) göre evlilikte eşler arasında oluşan sorunların çözülmeyerek ertelenmesi sorunların daha da çok birikmesine neden olarak boşanma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu açıdan evlilik problem çöme becerisinin uygulanması gereken alanlardan biridir. Yine aynı araştırmacılara göre, evlilikte problem çöme becerisine sahip olan bireyler istenmedik durum, kavga anlarında daha rahat çözüm bulabilmektedirler. (Cohan ve Bradbury, 1997, s.114). Epstein ve Baucom'a (1993) göre de evlilikte problemlerin ortaya çıkması ve çıkan problemlerin çiftleri olumsuz etkilemesi doğaldır. Önemli olan eşlerin problem çöme becerilerini kullanarak hareket etmeleridir. Eşler birbirlerine karşı yıkıcı, eleştirel, önyargılı yaklaşmamalıdır. Bu şekilde davranan çiftler evlilikte problem çöme becerisinden yoksun kalarak evliliklerinde mutlu olamamaktadırlar.(Epstein ve Baucom, 1993, s.351).

Çiftler evliliklerinde; iletişimde yaşadıkları aksaklıklar, karşılaşılan herhangi bir problemi yönetecek ve çözecek bilgiden yoksunluk, beklentilerin uyuşmaması, çocuk sahibi olunmasıyla birlikte çocuk yetiştirme tutumunda anne-baba olarak ortaya çıkan anlaşmazlıklar vb. sebebiyle problemler yaşayabilirler. (Canel, 2012, s.57). Çiftler anne baba olma yolunda ilerlerken birçok problemle karşılaşabilirler. Birtakım güvensizlikler, çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte eşlerin birbirine yeterli ilgiyi göstermemesi, ekonomik anlamda sıkıntılar, çocukları ilgilendiren konularda aldıkları bazı kararlar çeşitli problemlere yol açabilir. İşte burada eşlerin bu zorluklarla baş



edebilme ve evlilikte problem çözmeye becerilerini kullanmaları gerekir. Zorluklarla baş edebilme becerisi bireyin öz-anlayış düzeyini belirler. Literatürde öz-anlayış kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Genel olarak öz-anlayış; acı, tükenmişlik, başarılı olamama, ızdırap durumlarında bireylerin kendilerine zarar vermeden bu zor duygularla başa çıkabilme, rahatlayabilme, sakinleşebilme becerilerini kapsar. Öz-anlayış kavramı anlayış kavramı ile de ilişkilidir. Anlayış; başkalarının acılarına, ızdıraplarına duyarlı olmayı, onların ızdıraplarını hafifletmek için yardım etmeyi ve onları eleştirmeden dinlemeyi, anlamayı içerir. (Deniz,Kesici ve Sümer, 2008, s.1152).

Bu tez çalışmasında da ebeveynlerin evlilikte problem çözmeye becerileri ve öz-anlayış özellikleri arasındaki ilişki incelenecektir. Literatür kısmı bittikten sonra istatistiksel kısma geçilecektir. İstatistiksel kısımda veri analizi yapılacak, veri analizi bittikten sonra verilerin analizinden çıkan sonuçlar yorumlanacaktır.

Hazırlanan yüksek lisans tezinin problem çözmeye becerisinin evlilik boyutuna yönelik araştırmaların sınırlı kalması sebebiyle literatüre katkı sağlayacağı, ebeveynlerin evlilikte problem çözmeye becerileri ve öz-anlayış özellikleri hakkında bilime ışık tutacağı düşünülmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problemi; Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayışları ne düzeydedir ve bu değişkenler cinsiyet, yaş, şu anki medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyleri, evlilik süreleri ve kaç çocuk sahibi oldukları değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

#### 1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1.Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ne düzeydedir ve

- a. cinsiyete göre
- b. yaşa göre
- c. şu anki medeni duruma göre
- d. eğitim düzeyine göre
- e. gelir düzeylerine göre
- f. evlilik sürelerine göre
- g. kaç çocuk sahibi olduklarına göre farklılık göstermekte midir?

2.Ebeveynlerin öz-anlayışları ne düzeydedir? ve

- a. cinsiyete göre
- b. yaşa göre
- c. şu anki medeni duruma göre
- d. eğitim düzeyine göre

e. gelir düzeylerine göre

f. evlilik sürelerine göre

g. kaç çocuk sahibi olduklarına göre farklılık göstermekte midir?

3. Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

H0: Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz anlayış özelliklerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Bu değişkenlerden hareketle, ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz anlayış özellikleri arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

### **1.1.4. Araştırmanın Önemi**

Evlilik; ailenin temel yapı taşı olmasından ötürü dikkatle incelenmesi gereken bir kavramdır. Evlilik bireylerin üremesi ile beraberinde çocuk yetiştirilmesi sürecini kapsar. Anne -baba olmak en özel ve en güzel duygulardan biridir. Anne baba olma yolunda ilerken bazı çiftler problemlerle karşılaşabilirler. Bu problemler; anne ve babanın çocukları ilgilendiren konularda aldıkları kararlardaki uyumsuzluklar, ailenin sosyo-ekonomik düzeyinde yaşanan sıkıntılar, istek ve beklentilerin karşılanamaması, güvensizlikler vb. olabilir. Tüm bunlar çocukların fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyi oluş hallerini etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları, evliliklerinde problem çözme, empati kurma ve zorluklar karşısında baş edebilme becerileri de bu yüzden oldukça önemlidir. Bu bağlamda; ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ve öz anlayış özellikleri arasındaki ilişki incelenecektir. Daha önce çalışılmamış olması ve günümüzde problem çözme becerisinin evlilik boyutuna yönelik araştırmaların sınırlı kalması sebebiyle literatüre katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Araştırma bulgularının değerlendirilmesinden çıkacak sonuçlar doğrultusunda ebeveynlere yönelik yapılacak aile danışmanlığı ve rehberliği programları için önemli bir kaynak olacağı da düşünülmektedir.

## 1.2. Sayıtlar

- 1.Araştırma grubunun evrenini temsil edici nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan ebeveynlerin, Sosyo-Demografik Bilgi Formuna, Öz-Anlayış Ölçeğine, Evlilikte Problem Çözme Ölçeğine içtenlik ve doğruyu yansıtacak şekilde yanıt verdikleri sayılmaktadır.
- 3.Araştırmada kullanılan Sosyo-Demografik Bilgi Formunun katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, Evlilikte Problem Çözme Ölçeğinin; evlilikte problem çözme beceri düzeylerini ölçtüğü ve Öz-Anlayış Ölçeğinin ise Öz-Anlayış düzeylerini ölçtüğü varsayılmaktadır.

## 1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer aldığı gibidir;

1. Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerisini öğrenmek için “Evlilikte Problem Çözme Becerisi” Ölçeği İle sınırlıdır.
- 2.Ebeveynlerin öz-anlayış düzeyini öğrenmek için “Öz-Anlayış Ölçeğinin ölçtüğü nitelik ve özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Türkiye İstanbul ili Küçükçekmece bölgesinde yaşayan, çocuğu özel bir okulda eğitim gören ve gönüllülük esasına göre seçilen ebeveynlerle sınırlı olacaktır.

## 1.4. Tanımlar

Bu çalışmada kullanılan ana kavramların tanımları aşağıdadır.

**Evlilik:** Evlilik toplumsal kuralları, duygusallığı, saygıyı, sevgiyi, ruhsal ve fiziksel tüm unsurları içinde barındıran ilişki sistemidir. Birbirinden farklı kültürlerde veya toplumlarda büyümüş olan kadın ve erkeğin birliktelik sağlamak amacıyla bir sözleşme ile oluşturdukları beraberliktir. (Chapman, 2015, s.16)

**Evlilikte Problem Çözme:** Eşlerin sorunların altından kalkabilmeleri ve bununla ilgili ortaya koydukları davranışlardır. (Akça Koca ve Yüksel, 2017, s.1).

**Öz-Anlayış:** Öz-Anlayış bireylerin başarısızlık, acı, üzüntü, ızdırap durumlarında kendilerini devamlı eleştirmek yerinde kendine karşı özenli ve anlayışlı davranarak olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulup mantık çerçevesinde çözüm yolları aramasıdır. Doğu felsefesinde yüzyıllardır kullanılan öz-anlayış kavramı batı psikolojisinde yeni ortaya çıkan bir kavramdır. (Neff, 2003a, s.85).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Evlilik

##### 2.1.1. Evlilik Tanımı

Evlilik kavramı ile ilgili günümüzde birçok tanım bulunmaktadır. Evlilik kadın ve erkek olmak üzere iki kişinin birlikte yaşamak, beraber bir hayatı paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla gerçekleştirdikleri ilişki şeklindedir (Özguven, 2009, s.59). Evlilik nişanlanmış bireylerin kanunlara uygun olarak yaşamlarını birleştirdikleri hukuki bir işlemdir (Özta, 2009, s.419). Başka bir tanıma göre ise evlilik sahip olunan çocuğun hem kadının hem erkeğin yasal olarak çocuğu olabilmeleri adına erkek ile kadın arasındaki birlikteliktir (Özta, 2009, s.411).

Evlilik sıradan bir beraberlik değildir. Evlilik kavramı; toplumsal kuralları, duygusallığı, saygıyı, sevgiyi, ruhsal ve fiziksel tüm unsurları içinde barındıran ilişki sistemidir (Chapman, 2015, s.16). Fowers evliliği bireyin kendiliğini başkasının kendiliği ile birleştirmesine olanak veren kişiliğin gelişmesine katkı sağlayan bir kurum olarak tanımlamıştır (Fowers, 1993, s.124). Geçtan (2007) ise yaptığı araştırmalardan hareketle evlilik kavramını geleneksel evlilik ve çağdaş evlilik olarak ikiye ayırmıştır. Geleneksel evliliğe bakıldığında çiftler birbirlerini tamamlar ve çiftler arasındaki görevler net olarak belirlenmiştir. Çağdaş evliliklerde ise; çiftlerin kararları ortak alarak almaları ağır basar. Günümüzde çağdaş evliliklerinde var olduğu görülmektedir. (Geçtan, 2007, s.20)

Evlilik kavramı son olarak Türk gelenekleri açısından da ele alındığında özellikle geleneklerine bağlı ailelerde kızlar için evlilik oldukça caziptir. Evlenen genç kız evlilik sayesinde statü kazanır ve toplumda bir ağırlığı olur. Bunun yanında hem kadınlar hem erkekler için evlilik kişinin topluma ve ailesine karşı sorumluluğu olarak değerlendirilir (Hortaçsu, 2007, s.103).

### 2.1.2. Evlilik ve Aile

Romalılar döneminde “toplumsal yeni bir örgüt” olarak ortaya çıkan aile kurumunun kökeni “familia” kavramından gelmektedir (Engels, 2008, s.69).

Aile evrensel bir kurumdur. Her toplumun aile biçimi kendine özgüdür. Bu sebeple tanımlanması güçtür. Fakat aile en basit tanımıyla; kan bağı ile bireylerin birbirlerine bağlı oldukları gruptur .Bu grubun başlangıcı evlilik müessesesidir. Evlilik ailenin kurulmasının ilk adımıdır ve birçok birey tarafından istenen bir olgudur (Şener, 2002, s.24).

Toplumun geleneklerini, göreneklerini, inançlarını, kültürünü aile yansıtır. Aile, çiftlerin hem duygusal hem cinsel ihtiyaçlarını gideren yasal beraberlik olan evlilik kurumu ile oluşmuş olur. Evlilik ailenin sürekliliği açısından oldukça önemlidir. Toplumun temel taşının aile olması ile beraberinde evlilikte toplumun en küçük yapı taşıdır. Evlilik kurumunda çiftler arasında psikolojik, biyolojik, sosyal gereksinimler ne kadar iyi karşılanırsa ailelerinde genel sağlık hali o kadar iyi olur. Ailelerin mutlu ve sağlıklı olmaları demek toplumun mutlu ve sağlıklı olması demektir. Ailenin korunması, evlilik ilişkisinin sağlam zemin üzerine kurulması ile sağlanır. Westmarck, birbirini tamamlayan bu iki kavramı “aile evlilikten değil; evlilik aileden yeşermiştir” şeklinde tanımlamıştır (Russell, 2003, s.37).

Sanayi öncesi dönemde aile ilişkileri daha çok mülkiyete dayalı olup kadınlar ve çocuklar erkeğe yardım eden varlıklar olarak görülmekteydi (Russell, 2003, s.100).

Daha sonra yakın geçmişin son zamanlarına doğru gelindiğinde aileyi oluşturan ve devamlılığını sağlayan en önemli özelliğin aşk olduğu görülmektedir. Geline bu son aşama evlilik sözleşmesine gönderme yapmaktadır. Günümüz evliliklerine bakıldığında evliliklerin çoğunluğu duygusal temellidir. Çocuk yetiştirmek ikinci plandadır. En az bir çocuğun olması da beklenir çünkü çocuksuz evliliğinde hiçbir önemi yoktur (Russell, 2003, s.119).

Genel bir tanımlamayla aile; neslin devamını sağlamak üzere kadın ve erkek arasında kurulan evlilikle başlayan arkadaşlık ilişkilerine ve cinsel ilişkiye geçerlilik sağlayan, çocuk dünyaya getirmek ve yetiştirmek bakımından bir kurum karşılıklı ilişkileri içine kapsamıyla da bir sosyal bir kümedir (Aydın, 2011, s.27).

### **2.1.3. Evlilik ve İşlevsellik**

Evlilik; bireylerin düzenli bir hayata başlamalarına yardımcı olarak insanoğlunun devamlılığına olanak sağlar. Toplumda uyulması gereken kurallara olan uyumun artarak dengelenmesine imkan verir. (Bacanlı, 2001, s.15).

İşlevsel açıdan bakıldığında evliliğin psikolojik sosyal ve biyolojik, temellerinin bulunduğu görülmektedir (Özgüven, 2009, s. 20).

Psikolojik işlevleri, beğenilmek, sevmek, sevilmek ve her durumda birlikte hareket ederek dayanışma içinde olmaktır.

Sosyal işlevleri, kişilerin kendilerini yalnız hissetmeyip güvende hissederek geleceğe güvenle bakmaları, korunma ve destek görme davranışlarıdır.

Biyolojik işlevleri, cinsel doyumun sağlanarak cinselliği kapsamı bunun toplum tarafından da uygun görüldüğü şekilde gerçekleşiyor olmasıdır. Evliliğin ana işlevleri arasında cinsel doyumun yer aldığı söylenebilir.

## **2.2. Problem Çözme**

### **2.2.1. Problem Çözme Becerisi**

Problem kavramı Grekçede “Problema” kelimesinden gelerek “Proballo” kelimesinden türetilmiştir. Problem, yaşamımızın tüm alanını içine alan ve günlük yaşamda karşılaştığımız sorun ve sıkıntıları çözmek için gayret gösterdiğimiz bir durumdur (Gürleyük, 2008, s.23).

John Dewey problemi, bireyin zihnini karıştıran ve ona meydan okuyan olarak tanımlamıştır. Bireylerin ulaşmak istedikleri hedeflerin önünde birtakım engeller bulunabilir. Morgan’ a göre de problem; bu engelleri aşma halidir. (aktaran Gelbal, 1991, s.6).

Öğülmüş’e göre ise problemin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar;

- 1- Kişinin karşısındaki engeldir.
- 2- Kişi var olan problemi çözmek için bir hedef belirler.



3- Kişiler bu tarz problemlerle önceden karşı karşıya kalmadıklarından o problemin nasıl çözüleceğini bilemeyebilirler bu da kişide içsel bir gerginliğin oluşmasına sebebiyet verir (Öğülmüş, 2006, s.6).

İnsanlar günlük yaşamlarında birçok sebepten ötürü farklı farklı problemlerle karşılaşabilirler. Karşılaştıkları problemlerin çözümü için o problemi çözebilecek inanca sahip olmaları ve zihin yoluyla problemlerin odak noktalarını bulmaları gerekir. Problem çözme aşamasında zihinsel süreçlerden de destek alınarak problem önündeki engel kaldırılmaya çalışılır (Gürleyük, 2008, s. 26). Bu açıdan problem çözme becerisi günümüzde küçük yaşlardan itibaren kazandırılmaya çalışılan önemli bir beceridir.

Problemlerin çözümü Cüceloğlu'na göre problemin karmaşıklığına ve niteliğine bağlıdır. Problem çözümünde bilişsel becerilerden faydalandığı gibi duygusal açıdan veya sosyal açıdan değerlendirilerek çözülmesi gereken problemlerde olabilir. Birey problemi hem bilişsel beceriler hem duygusal unsurlar hem de sosyal etkileşim açısından değerlendirerek hepsini bir arada kullanıp ya da tamamen yaratıcı davranarak kendine özgü yaklaşımla çözebilir (Cüceloğlu, 1997, s.31). Birey herhangi bir durumda karşılaştığı problemde kendisi bir çözüm yolu geliştirerek problemi çözdüğünde daha sonra ona benzer bir problemle karşılayınca bir önceki kendisinin geliştirdiği çözüm yolu birikiminden yararlanır. Fakat tek bir çözüm yolu her problemi çözmeye işe yaramaz. Bu yüzden ki birey problem çözme becerisinde; kendi yetenekleri, deneyimlerini kullanmalı ve problemi çözmeye yönelik çabasını kaybetmemelidir.

Problem çözme yeteneği Heppner ve Petersen tarafından üç farklı boyuta ayrılmıştır ( Heppner ve Petersen, 1982, s.67). Bunlar;

*Kişinin Kendi Problem Çözme Yeteneklerine Olan Güveni Boyutu;* yani özgüven bireyin problemi çözme performansı ile doğru orantılıdır. Problemi çözme anlamında kendine güveni yüksek olan bir bireyin motivasyonu da yüksek olur (Hepper ve Baker, 1997, s.230).

*Yaklaşma – Kaçınma Boyutu;* Birey problemle karşılaştığında ya ona yaklaşır problemi çözmek için isteyerek gayret gösterir ya da problemle karşılaştığı an itibarıyla kaçarak çözümü erteler veyahut problem çözümünü başkalarına bırakır (Heppner ve Baker, 1997, s.231).

*Öz-kontrol Boyutu;* Problemin bireyde yarattığı stres ve anksiyete bireyin kendi duygularını, davranışlarını, bedenini kontrol edebilme becerisidir. Bu kontrol sağlanamadığında bireyin hem kendisinin hem de problemin içindeki diğer kişilerin motivasyonlarında düşmeler görülebilir (Heppner ve Baker, 1997, s.232).

Problem çözme aşamasında süreci etkili bir şekilde yönetemeyen bireylerin süreci etkili yönetenlere göre daha endişeli ve kaygılı oldukları görülmüştür. Etkili bir problem çözüme kişilerin problem çözme aşamasında oldukça kararlı ve sabırlı olmaları önem arz etmektedir. Problemlerin algılanma biçimleri ile problemlerin önem derecelerinin kişiden kişiye değişkenlik gösterdiğini ortaya koyan araştırmalara da rastlanmıştır. (Sonmaz, 2002, s.3).

### **2.2.2. Problem Çözme İle İlgili Kuramlar**

Problemleri çözmek, problemin yarattığı gerginlik ve stresten kurtulmak için insanlar farklı yollar aramaktadırlar.ve bu noktada problem çözme yaklaşımlarını kullanmaktadırlar.

Problem çözme ile ilgili kuramlar şunlardır;

- Bandura'nın problem çözme ve kendine yeterlilik modeli,
- John Dewey'in yansıtımlı düşünce kuramı,
- Karl Popper problem çözme kuramı,
- Alex Osborn'un sorun çözme kuramı,
- Thorndike ve sınama yanılma yoluyla problem çözme kuramı
- Mountrorse ve beş aşamalı sorun çözme yaklaşımı

*Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlilik Modeli:* Bandura'nın modelinde bireyler, etraflarındaki olayları izleyerek ve insanların bu olaylara göstermiş oldukları davranışsal tepkilerden yola çıkarak problem çözme becerilerini geliştirdiklerini savunurlar. Bandura'nın kendine yeterlilik modelinde ise insanların problemle başa çıkma becerilerine olan güvenlerinin problem çözümünde

gösterecekleri gayretin miktarını etkileyebileceği ifade edilmiştir. Bireylerin kendilerine olan inançları ve cesaretleri önemlidir (Taylan, 1990, s.39).

*John Dewey'in Yansıtılmalı Düşünce Kuramı;* John Dewey problem ve çözme sözcüklerini ilk bir arada kullanan kişidir (Sancaktar, 2016, s.26).

Problem Çözme Becerisini John Dewey beş basamak ile açıklamıştır (aktaran Gökbüzoğlu, 2008, s.47).

- 1- Problemin meydana geldiği anın anlaşılmasına çalışılması birinci basamaktır.
- 2- Problemin tüm bireyler tarafından anlaşılacak şekilde ifade edilmesi ikinci basamaktır.
- 3- Probleme yönelik düşüncelerin çıkartılması üçüncü basamaktır.
- 4- Bireylerin probleme yönelik düşüncelerini denemeleri dördüncü basamaktır.
- 5- Problemin çözümü için bireyler tarafından uygulamaların yapılması beşinci basamaktır.

*Karl Popper ve Problem Çözme Kuramı;* Popper problem çözmenin herşeyin ötesinde olduğunu ifade ederek, tüm toplumların problem çözme becerisine yatkın olması gerektiğini belirtmiştir. Bireyleri zor durumda bırakan problemler bireyi öğrenmeye, yeni durumlar deneyimlemeye, var olan bilgilerini arttırmaya yönlendirmiş ve problem çözmek bir dünya görüşü haline gelmiştir (Sungur, 1997, s.64).

*Alex Osborn'un Sorun Çözme Kuramı;* Sorun çözme süreci üç aşamadan oluşmaktadır (Sungur, 1997, s.65).

- 1- Sorun bulmak,
- 2- Düşünce bulmak,
- 3- Çözüm bulmak.

Sorun Bulmak: Bu aşama problemin tanımlanarak karmaşık yapının içinden çıkarılmasını ve problem için hazırlık yapılarak çözümlene işleme sürecidir.

**Düşünce Bulmak:** Bu aşamada en önemli iki şey; düşünce üretmek ve üretilen öz düşünceyi geliştirmektir. Bu aşamaya denence geliştirmede denebilir. Düşünce üretme işleminde oldukça fazla düşünce üretilmesi önemlidir.

**Çözüm Bulma:** Birbirinden farklı çözümler bu kısımda kontrol edilerek değerlendirilir. Ardından seçme işlemi başlar ve en etkili olan çözüm seçilerek sonuca gidilir.

*Thorndike ve Sinama Yanılma Yoluyla Problem Çözme Kuramı;* bu kurama bağ kuramı da denmektedir. Bireylerin deneme yanılma yolunu kullanarak problemleri çözebilecekleri düşünülür. Bireyler bu kuramdaki problem çözme metodunu günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözerken kullanabilirler. Bireyin karşılaştığı bir problemin çözümü hakkında daha önceden öğrenmiş olduğu bir çözüm yoksa birey sinama yolunu kullanabilir. Bu sinama yolunun daha kalıcı öğrenme sağladığı görülmüştür (Söylemez, 2002, s.25).

*Mountrose ve Beş Aşamalı Sorun Çözme Yaklaşımı;* Problem çözme sürecinde Mountrose içeriğinde duygularında bulunduğu beş aşamalı bir yöntemi öne sürmüştür. Mountrose' a göre davranışın altında bulunan duygu ve düşüncelerin açığa çıkarılması davranışın değiştirilmesi açısından önemlidir. Öne sürülen problem çözme yönteminin beş aşaması şu şekildedir:

- 1- Sorunları tanımlamak,
- 2- Duyguların ifade edilmesi,
- 3- Olumsuz inancı bulmak,
- 4- Olumlu inancı bulmak,
- 5- Geleceği zihinde canlandırmak.

**Sorunları Tanımlamak:** Sorun tanımlanırken yetişkinin sakin ve sabırlı bir şekilde çocuğun anlattıklarını dinlemesi ve çocuğa ne olduğunu sormaları gerekmektedir. Bu aşamada çocukla etkileşim halinde olunmalıdır.

**Duyguların İfade Edilmesi:** Yetişkin söz konusu sorun hakkında çocuğun duygu ve düşüncelerinin söylemesine yardımcı olmalıdır. Çocukların kendisinin ve

başkalarının duygularını tanıma becerisine sahip olarak bu duyguları ifade etmeleri bu aşamada oldukça önemlidir.

**Olumsuz İnancı Bulmak:** Sorunun altında yatan bireylerin inançları keşfedilmelidir.

**Olumlu İnancı Bulmak:** Olumsuz ifadelerin, “doğruluk, sonuç ve değişim” ilkeleri ile olumluya çevrilmesi gerekmektedir.

**Geleceği Zihinde Canlandırmak:** Olumsuz inancı olumluya dönüştükten sonra bu kişinin artık sorunu olumlu inançla tekrar değerlendirip ileride olacak şeyleri yeni inançla hayal etmelidir (Gökbüzoğlu, 2008, s.49).

### **2.2.3. Problem Çözme Aşamaları**

Her birey problem çözme sürecinde farklı yollar izlese de aslında problem çözme sürecinde bazı uygulanması gereken belli başlı metodlar ve yollar bulunmaktadır.

Kazancı herkesin problem çözmeye yönelik dört aşamalı bir yol izlediğini söyler. Bunlar (Kazancı, 1989, s.27).

*1.Hazırlık:* Problemin hangi zaman ve durumlarda ortaya çıktığı belirlenmeye çalışılır ve hedefe yönelik bilgiler edinilmeye çalışılır. *2.Kuluçka:* Problem üzerinde kafa yorularak çözüm yolları aranır. Bulunamadığı takdirde daha iyi bir çözüm yolu bulmak için biraz süre gereklidir. *3.Kavrayış ya da Aydınlanma:* Zihin yoluyla düşünerek yeni çözüm üretilir. *4.Değerlendirme:* Üretilen çözümün işe yarayıp yaramadığı değerlendirilir.

Bingham’a (1998) göre problem çözme aşamaları şunlardır (Bingham, 1998, s.38)

- Problemi Tanıma
- Problemi Açıklama
- Problemle İlgili Verileri Toplamak
- Verileri Seçme ve Düzenleme
- Olası Çözüm Yollarını Belirleme

- Çözüm Şekillerini Değerlendirme
- Çözüm Şeklinin Uygulamaya Konması
- Çözme Yöntemini Değerlendirmek.

Çobancık problem çözme aşamalarını şu şekilde ifade etmektedir (Özen, 2004, s.16).

- Sorunları Tanımlamak ve Sorun ile İlgilenme İhtiyacı Duymak
- Sorunları Açıklamak
- Sorunlarla İlgili Bilgiler Toplamak
- Sorunlara Uygun Bilgileri Seçmek
- Elde Edilen Bulgulara Göre Sorunu Çözümüne Yönelik Muhtemel Çözüm Yolları Oluşturmak,
- Çözümler İçin Tayin Edilen Yolları Değerlendirmek
- Karar Verilen Çözüm Yollarını Uygulamak
- Çözüm Ararken Kullanılan Yöntemleri İncelemeye Almak

Yıldırım problem çözme aşamalarını öğrenme açısından ele almış ve daha geniş kapsamlı basamaklar göstermiştir (Yıldırım, 1999, s.101).

- Problemin Tanımlanması
- Problemin Sebebinin Araştırılması
- Probleme Yönelik Çözüm Bulunması ve Uygulanması
- Elde Edilen Sonucun Değerlendirilerek Öğrenmenin Gerçekleştirilmesi

Shapiro, çocukların problem çözme becerilerini kazanmalarının önemi üzerinde durmuştur. Ona göre ebeveynler aşağıda verilen sıraya uyarak çocuklarının problem

çözme becerilerini geliştirebilirler. Ayrıca kendileri de bu sıraya uygun davranıp problemlerini çözerek çocuklarına model olabilirler .

- Problemi Tanımlama
- Çözüm İçin Seçenekler Üretme
- Çözümleri Birbirleriyle Kıyaslama
- Çözümler İçinden En Uygun Olanı Seçme
- Seçilen Çözümün Sonucunu Anlatma ve Çözümde Değişiklik Yapmak Gerekiyorsa Tartışma.

Var olan bir problem çözülürken bir hedef doğrultusunda hareket edilir. Ancak hedefe giden yolda gerekli olan araçlar o an bilinmemektedir. Bu yüzden hedefleri alt hedeflere ayırmak gerekir. Ne zaman ki uygun araç bulunur o zaman alt hedeflere ayırma işlemi biter. Alt hedeflere ayırma işlemi aşamalar ile gösterilebilir. Tüm problemler ve çözümleri için bu aşamaların tamamı kullanılmayabilir veya aşamalar arasında değişim yapılabilir . (Shapiro, 1998, s.134).

Yukarıda problem çözme aşamaları ile ilgili farklı örnekler bulunmaktadır. Problem çözme aşamaları problemin çözümünün kullanılacağı duruma ve yere göre değişebilir. Fakat görülmektedir ki bazı aşamalar ortaktır. Problemin tanımlanması, verilerin toplanması gibi. Tüm bireylerin kendilerinde var olan problem çözme becerileri kapasitelerini ortaya çıkarmaları ve o problemi çözmeye yönelik sorumluluğu alarak problem çözme aşamalarını veya basamaklarını uygulamalıdır.

#### **2.2.4. Problem Çözme ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Literatür incelendiğinde problem çözme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Aşağıda bunlardan bazılarına yer verilmiştir.

Alver'in "Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Akademik Başarılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı araştırmasında üniversite öğrencilerinin problem çözme beceri puan ortalamaları ile akademik puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir (Alver, 2005, s.76).

Çam, “Öğretmen Adaylarının Ego Durumları ile Problem Çözme Becerisi Algısı İlişkisinin İncelenmesi” isimli çalışmasında öğretmen adaylarının ego durumları ile problem çözme becerisi algıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan 134 öğrenciden toplanan veriler ile korelasyon; basit regresyon analizi ve t testi analizleri yapılarak; öğretmen adaylarının problem çözme becerisi algılarının Yetişkin ve Koruyucu Ebeveyn ego durumlarıyla olumlu yönde ilişkisinin olduğu; Eleştirel Ebeveyn, Doğal Çocuk ego durumlarıyla ise olumsuz yönde ilişkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çam, 1995, s.37).

“Duygusal Zeka ve Problem Çözme” adlı çalışmasında İşmen, duygusal zeka ve algılanan problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve duygusal zekayı açıklamak için bilgi işlem yaklaşımını kullananlara veri göstermeyi amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul Üniversitesinde okuyan 225 öğrenci katılmış ve öğrencilere EQ-NED (Ergin, İşmen, Özabacı, 1999) ve Problem Çözme Envanteri (Heppner ve Petersen 1982) uygulanmıştır. Duygusal zeka ve Problem çözme becerisi arasındaki ilişki Pearson Moment Korelasyon Katsayısı tekniği ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zeka ile problem çözme becerisinin doğru orantılı olduğu görülmüştür. 19 yaş ve altı – 26 yaş ve üstü yaş grubunda duygusal zeka ve problem çözme becerilerinin yaşa göre değişmediği, duygusal zekanın ise cinsiyete göre değiştiği, kız öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları ortaya konulmuştur (İşmen, 2001, s.111).

Armağan Yıldız ebeveynler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında ebeveynin problem çözme becerisini geliştirme amaçlı bir eğitim programının düzenlenmesini ve bu programın etkisinin ölçülmesini hedeflemiştir. İstanbul ilinden seçtiği 20 kişi deney grubu, 20 kişi kontrol grubuna toplamda 40 deneğe ön test-son test uygulamaları ile Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri uygulanmıştır. Program haftada bir gün 90 dk ara ile 10 oturumda yapılmıştır. Araştırma da verilerin analizinde çift yönlü varyans analizi ve t-testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda da uygulanan ebeveynin problem çözme becerisini geliştirme programının ebeveynlerin problem çözme becerilerinin iyileştirilmesinde faydalı olduğu ve anne babalığın farklı alanlarında da olumlu açıdan değişikliklerle kendini gösterdiği görülmüştür (Yıldız, 2006, s.231).

Arslan ve Kabasaka “Ergenlerin Problem Çözme Becerileri Ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” araştırmasını ergenlerin problem çözme



becerileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı gerçekleştirmiştir. Isparta ilinde yaşayan 332 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Ergenlerin problem çözme becerileri ile ana-baba tutumları arasında ilişkinin bulunduğu araştırma sonucunda elde edilmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç ise; ergenlerin problem çözme becerileri, ana-baba tutumları açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aynı şekilde ergenlerin problem çözme becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından da anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (Arslan ve Kabasaka, 2013, s.33).

Evli bireylerin problem çözme becerileri, algılanan sosyal destek düzeyleri, ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlı Hülya Gümüş tarafından Ankara İlinde yaşayan çalışan 500 evli bireye Problem Çözme Envanteri Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve kişisel bilgi formu verilmiştir. Çalışmanın sonucunda, evli bireylerin problem çözebilmeye becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek seviyede pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek içinde korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; evli bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumları arasında yüksek seviyede pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Gümüş, 2015, s.150).

Vildan Sertkaya'nın PISA 2012 Türkiye verilerine göre sürdürdüğü “ The Relationship Between Student And Teacher Related Factors And Students Problem Solving Skill Throughout Turkey And Across School Types ” (Türkiye Genelinde Ve Okul Türleri Bazında Öğretmen Ve Öğrenci İle İlgili Faktörlerin Öğrencilerin Problem Çözme Becerisi İle İlişkisi ) isimli çalışmada çoklu regresyon analizi yapılmış ve problem çözme becerisi ile öğretmen ve öğrenci ile ilgili faktörler arasında anlamlı ilişkiler saptanarak bu ilişkilerin okul türlerine göre değişkenlik gördüğü tespit edilmiştir (Sertkaya, 2016, s.4).

## 2.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi

### 2.3.1. Evlilikte Problem Çözme

Problem çözme Nezu'ya göre, insanların günlük hayatlarında karşılaşmış oldukları problemler ile başa çıkmak için ortaya koydukları davranışsal ve bilişsel hareketlerdir (Nezu, 2004, s.3).

Başka bir araştırmacı tarafından da problem çözme, bireyin sahip olduğu bilgiyi şu ana kadar karşılaşmadığı bir durum için kullanma, sorunu ifade ederek çözüm önerileri geliştirme ve bunların geçerli olup olmadığını denetlemek için gerekli olan zihin süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009, s.592).

Yukarıda ifade edilen problem çözme yollarının var olduğu alanlardan biri de evliliğdir. Çiftler evlilik ilişkilerinde çeşitli sorunlar, anlaşmazlıklar yaşayabilirler. Çiftlerin yaşadıkları bu sorun ve anlaşmazlıkların kökenine inildiğinde problem çözme, çatışma çözme gibi becerilere çiftlerin yeterli düzeyde sahip olmadığı gözlemlenmektedir. Çiftlerin yaşadıkları sorunları ve anlaşmazlıkları çözebilme becerisine sahip olmaları için öncelikle eşlerin kendi aralarında iletişim problemi yaşamamaları gerekmektedir (Akgün ve Polat Ulucak, 2010, s.9). Eşler arası problemlerin sebeplerinin genellikle eşler arasında sağlıklı iletişimin olmamasından kaynaklı olduğu gözlemlenmektedir. Bireyler arasında sağlıklı iletişim olmadığında problemler katlanarak daha da büyür ve problemi çözmek zorlaşabilir. Eşler birbirlerini dikkatlice dinler, kendi fikrini hemen savunmaya geçmez ya da eşlerden biri problem karşısında saldırgan veya çok pasif davranmaz kendi fikrini söylerse etkili iletişim sağlanmış olur. Aksi halde bahsedilen durumlarda karşısındaki eş diğer eşin düşüncelerini tam olarak anlayamayabilir. Bu açıdan eşlerin karşılaştıkları problemler karşısında etkili çözüm yolunu arayarak problem çözme kapasitelerini geliştirmeye çabalamaları önemlidir (Akgün ve Polat Ulucak, 2010, s.12).

Tarhan'a göre çiftlerin yüz yüze geldikleri sorunlar üç günden fazla yaşanmaya devam ederse o zaman bu sorunlar problem olarak çiftlerin önüne gelir. Çocuk sahibi olduktan sonra en başta çocuğun sorumluluğunu üstlenme olmak üzere çiftler birçok problemle karşılaşır. Ve sorunların daha çok konuşulmasıyla paylaşılan pozitif şeyler azalmaya başlar (aktaran Yıldırım, 2018, s.37).

Uzmanların bazıları ve aile terapistleri çatışma ve kavgaları ailede bir problemin başlangıcı olarak görebilir. Ancak Baldık bunun her zaman öyle olmadığını; bazen kavga veya çatışmanın ve bunları sonlandırma yeteneğinin aileyi bir arada tutan bir durum olduğunu belirtir (aktaran Yıldırım, 2018, s.38).

Canel evli çiftlerin bazı etkenlere bağlı olarak evliliklerinde problem yaşadıklarını söyler. Bu etkenler şunlardır (Canel, 2012, s.57).

- Problem çözmeyi ve çatışmayı idare edecek malumata sahip olmama.
- Evlilikte gerçekçi beklenti içinde olmama.
- Ailedeki rollerin evli bireylerin talepleri şeklinde olmaması,
- Yaşanılan ekonomik durum
- Verimli ve sağlıklı iletişim içinde olmama
- Yakın hısımin (anne, baba, kardeş, kaynana vb.) etkisi,
- Eşlerin birbirlerinin cinsel hayata yönelik isteklerini bilmemesi veya dile getirememesi.
- Çocuk yetiştirme döneminde söz birliği sağlamada oluşan olumsuzluklar,
- Evlat sahibi olamama
- Kaç çocuk sahibi olunacağı
- Dini inançlar
- Yeterli seviyede birbirine zaman ayırmama ve verimli zaman geçiremememe,
- Cinsiyet
- Sağlık Problemleri
- İş hayatına ayrılan vakit
- Aldatma etkeni

### 2.3.2. Evlilikte Problem Çözme Yolları

Çatışma ihtimali evlilik kurumu olsun olmasın iki bireyin olduğu tüm ilişkilerde vardır. Bunun sebebi; bu iki bireyin birbirlerinden farklı değerlere, isteklere, ihtiyaçlara sahip olmasıdır. Uzun süreli evliliklere bakıldığında eşlerin çatışma sonucu oluşan problemleri çözme becerisine sahip oldukları görülmektedir. “Bir yastıkta 40 yıl” söylemini gerçekleştiren çiftler çatışma, anlaşmazlık, olumsuzluklar durumunda problem çözme yollarını bilen ve uygulayanlardır (Canel, 2012, s.57).

Çiftlerin evlilikte problem çözme yollarından biri uyum sağlamaya yönelik problem çözme becerilerini kullanıp kullanmamaları ile ilgilidir. Uyumlu problem çözme becerisine sahip olan çift, aile içinde veya dışında yaşanan ve kendilerini etkileyen çatışma, anlaşmazlık, olumsuzluklar karşısında sakin olup savunmacı bir şekilde yaklaşmadan yüksek ses tonu kullanmayarak karşılıklı fikir alışverişi içinde bazen mizah kullanarak problemleri çözerler. Ancak çift uyumlu becerilere sahip değilse birbirlerine karşı yargılayıcı davranırlar, yüksek ses tonu kullanırlar, sinirli ve agresif olabilirler. Beraberce bir yol izleyerek sorunu çözmeye çalışmazlar. Ayrıca 1997 yılında Thomas N. Bradbury ve Catherine L. Cohan'nın (1997) yaptıkları araştırmada erkek evlilik içinde oluşan problemleri çok fazla karikatürize eder problem çözme yollarını kullanmazsa o evliliğin boşanmayla sonuçlanabileceği bulgusuna varılmıştır (Cohan ve Bradbury, 1997, s.114).

Daha önce de dile getirildiği gibi evlilikteki problemler çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Ancak bu problemlerin başında eşlerin yeterli seviyede etkili problem çözme ve sağlıklı iletişim becerisine sahip olmadıkları görülür. Bunun için; *çiftlerin öncelikle problemi tam anlamıyla tanımlamaları, aynı problem için başka çözüm yollarını münakaşa etmeli ve sonunda her iki eş için uygun olan problem çözme yoluna karar verilmesi gerekmektedir.* Özellikle çiftler sağlıklı iletişim kurmak adına ilişkilerinde olumsuz giden sorun arz eden durumları açıkça konuşmalı hatta her iki eş de de en çok rahatsızlık uyandıran konudan başlanmalıdır (Akgün ve Polat Ulucak, 2010, s.12).

Çiftler evliliklerinde çocuk sahibi olmalarıyla birlikte çocuklarda birtakım tartışmalara şahit olabilirler. Bu noktada çiftlerin iletişimlerinin sağlıklılığı ve çatışmayı çözmek için gösterdikleri gayret aile de bulunan tüm bireyleri etkiler. Sağlıklı ailelere bakıldığında çatışmaların yapıcı yolla çözümlendiği görülür. Eşler ve

diğer aile üyeleri karşılaştıkları bir problemin “hiç çözümü yokmuş” gibi düşünmez, problemi çözme noktasında kendilerine güvenir ve birden çok alternatif çözüm yolu üretirler. Sağlıklı ailelerin daha az çatışma içinde bulunmalarının nedenleri şunlardır (Canel, 2012, s.57).

- Aile de bulunan tüm üyelerin düşüncelerini ve duygularını birbirlerine utanmadan dile getirebilmeleri.
- Küskünlükleri fazla sürdürmemeleri
- Herhangi bir konuda ailedeki tüm bireylerin istek ve ihtiyaçlarını baz alarak karar vermeleri.
- Tüm aile üyelerinin birbirlerinin hayatına saygı göstermeleri ve aile bağlarına önem vermeleri.

Bowman evlilikteki problemlerle başa çıkma yolları ile ilgili beş faktör üzerinde yoğunlaşmıştır. Bunlar; *Olumlu yaklaşım, Kendini Suçlama, Kendiyle ilgilenme, Çatışma ve Kaçınmadır*. Olumlu yaklaşım faktörü evlilik kalitesini olumlu yönde etkilerken, kendini suçlama, kendiyle ilgilenme, çatışma ve kaçınma faktörleri evlilik kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (aktaran Çelenoğlu, 2011, s.10).

Evlilik kurumunda uygar kadın ve uygar erkeğin mutlu bir evlilik sürdürmeleri Russel’e göre olanaklıdır. Her ne kadar uygar kadın ve erkeğin evliliklerinde mutlu olmaları mümkün olsa da bazı şartları yerine getirmeleri gerekir. Bu şartlara bakıldığında (Russell, 1976, s.96).

- Hem kadın hem erkek eşitlik duygusu içinde hareket etmeli.
- Fikir açısından ve fiziksel açıdan en iyi şekilde yakınlık sağlanmalı.
- Birtakım şeylere değer atfetme açısından eşler aynı noktada olmalı. Mesela; kadın para kazanırken yalandan uzak dürüst şekilde çalışarak kazanmaya önem verirken erkeğin sadece para kazanmaya önem vermesi.

### 2.3.3. Evlilikte Problem Çözme Becerisi Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Hünler ve Gençöz (2003) tarafından yapılan 92 evli çift üzerinde yürütülen çalışmada evlilik doyumu ile algılanan problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hünler ve Gençöz çiftlerin boyun eğici davranışları fazlalaştıkça algılanan problem çözme becerilerinde düşme ve evlilik doyumunda azalma olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Hünler ve Gençöz, 2003, s.99).

Canbulat ve Çankaya'nın "Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması" isimli araştırmasına İzmir şehrinde yaşayan 317 evli birey katılmış ve bu bireylerin en az 1 yıldır evli olmaları koşulu aranmıştır. Evlilikte problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin evli bireylerin öznel iyi olmasını ne düzeyde etkilediğini incelemişlerdir. Sonucunda da çalışmada bulunan değişkenlerin evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Canbulat ve Çankaya, 2014, s.556).

Erok 2013 yılında yürüttüğü bu çalışmada evli çiftlerin evlilik çatışmasını birçok açıdan değerlendirmeyi amaçlamıştır. İlişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar, inançlar, kişilerarası öfke seviyesi, kişilerarası ilişki kurma biçimi ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışması yaygınlık hali, sıklığı ile ilişkileri ve tüm bu değişkenlerin evlilik çatışmasını yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul ve Ankara ilinde yaşayan 101 evli çift (202 birey) katılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik çatışması yaygınlığının evlilikte problem çözme ile yüksek düzeyde negatif anlamlı bir ilişkide olduğu saptanmıştır (Erok, 2013, s.3).

2018 yılında polislerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, meslekteki hizmet süreleri, çalışma şekilleri, evlilik süreleri, evlilik biçimleri gibi özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin ele alınması amacıyla "Polislerde Evlilik Uyumu Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi" isimli araştırma Yıldırım tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Karaman ili Merkez kadrosunda görev alan 33 kadın 176 erkek toplam 209 polis katılmıştır. Kadın polislerin evlilikte problem çözme becerilerinin erkek polislerle göre daha yüksek olduğu, hizmet süresi 0-5 yıl olan polis memurlarının evlilikte problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu, 8/5 görev saatine sahip polislerin hem evlilikte problem çözme becerilerinin hem de evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu

sonuçları bulunmuştur. Ayrıca evlilikte problem çözme becerisi ile evlilik biçimi arasında fark saptanamamıştır (Yıldırım, 2018, s.5).

Turan ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerilerini etkileyip etkilemediği incelediği araştırmasını Konya ilinde yaşayan 292'i kadın, 271'i erkek olmak üzere toplam 563 evli birey ile gerçekleştirmiştir. Aile bütünlüğü ölçeğinin alt boyutlarından olan yönetilebilirlik ile evlilikte problem çözme becerileri arasında negatif yönlü ve eş desteği ölçeğinin; maddi yardım ve bilgi desteği, sosyal ilgi desteği, takdir etme desteği ve duygusal destek alt boyutları ile evlilikte problem çözme becerisi arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Aile bütünlük duygusunun yönetilebilirlik alt boyutu, aile bütünlük duygusunun anlamlılık boyutu, sosyal ilgi desteği, maddi yardım ve bilgi desteği boyutları evlilikte problem çözme becerisinin yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Turan, 2015, s.5).

Yavuz; (2015) bilim sanat merkezinde çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerilerini incelemiş, ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik doyumlarının cinsiyete, eğitim durumuna, çocuk sayısına, eşin eğitim durumuna, çalışma durumuna, gelir durumuna göre değişip değişmediğini ve evlilikte problem çözme becerisi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 300 kadın 300 erkek olmak üzere toplam 600 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; bilim sanat merkezinde çocuğu olan ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik doyumlarının bilim sanat merkezinde çocuğu olmayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilikte problem çözme becerisi ve evlilik doyumu arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumunun cinsiyet, çocuk sayısı, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir durumuna göre evlilikte problem çözme becerisinin de; çocuk sayısı, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir durumuna göre değiştiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Yavuz, 2015, s.12).

Winemiller ve Mitchel' in 1994 yılında yaptığı araştırmada evliliklerinde problem yaşamayan, evlilik terapisine giden, ayrılmış veya birlikte yaşamayan bireylere evlilikle ilgili birtakım problem hikayeleri dağıtmışlar ve problemlere çözüm getirmeleri istemişlerdir. Araştırma deneysel desenli bir araştırmadır ve araştırmanın sonucunda evliliklerinden fazla doyum alan çiftlerin evliliklerinden az doyum alan çiftlere göre daha iyi çözümler ürettikleri görülmüştür (Winemiller ve Mitchell, 1994, s.159).

Sanford (2003), problem çözüme becerilerinin ve yaşanan çatışmanın yoğunluğunun çiftlerin iletişimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmaya toplam 37 evli çift katılmıştır. Çiftlerin iletişimlerinin ilk zamanlarda çatışmanın yoğunluğundan etkilenmediği ancak ilerleyen zamanlarda çiftlerin iletişimlerinin çatışmanın yoğunluğundan etkilenerek problem çözüme davranışlarını iyi yönde etkilemediği sonucu elde edilmiştir (Sanford, 2003, s.97).

Evlilik çatışması, evlilik doyumu ve problem çözüme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kriegerlewicz araştırmanın sonucunda evliliğinden daha çok doyum alan çiftlerin daha yapıcı yönde evliliklerinde problem çözüme stratejilerine sahip olduğu sonucunu elde etmiştir (Kriegerlewicz, 2006, s.245).

Jackman Cram, Dobson ve Martin tarafından yürütülen araştırmada depresyon ve evlilikte yaşanan çatışmaların problem çözüme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. En az 1 yıllık evli olan 18-60 yaş aralığındaki çiftler araştırmaya katılmıştır. Araştırma depresif-çatışmalı, sadece depresif, sadece çatışmalı ve kontrol grupları olmak üzere dört ayrı gruba ayrılarak yürütülmüştür. ve her bir grup 17 çiftten oluşmuştur. Çiftler yapılandırılmış problem çözüme seanslarında gözlemlenmiş problem çözüme durumlarında çatışmalı çiftlerin kolaylaştırıcı davranış sergilemedikleri ve daha agresif davrandıkları sonucuna varılmıştır (aktaran Akça Koca, 2013, s.51).

## **2.4. Öz-Anlayış**

### **2.4.1. Öz-Anlayış Nedir?**

Anlayış (duyarlık) bir kişinin diğer kişilerin sıkıntlarına, problemlerine karşı paylaşımcı bir tutum içinde olarak kişilerin problemlerine kapalı olmamayı, sorunların olumsuz etkilerini kişilerin çok hissetmemelerine yardımcı olmayı kapsar (Özyeşil, 2011, s. 13).

Anlayış diğer insanların iyiliği için emek verme isteği (altruizm), diğer insanların ızdırabını ortaya çıkarma yeteneği (duygusal empati), duygusal olarak diğer insanların ızdırabından etkilenmek (duygudaşlık), üzüntülere, diğer insanların duygusal acılarına ve üzüntülerine katlanabilme becerisi (acılara dayanıklılık), diğer insanların acılarının, üzüntülerinin nedenlerini anlayarak hafifletmek için neye ihtiyaç olduğunu bilebilmek



(bilişsel empati yapabilmek) ve tavırda eleştirici olmamak gibi bir dizi bileşenden oluşmaktadır (Özyeşil, 2011, s. 14).

Türk Dil Kurumu da “anlayış” sözcüğünü “ Bir toplum veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüş biçimi, zihniyet, mantalite, hoş görme, halden anlama, anlama yeteneği, feraset, anlama işi ” şeklinde tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, 2020).

Yukarıdaki anlayış kelimesinin tanım ve açıklamaları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde öz-anlayış kavramının temelini “anlayış” oluşturur diyebiliriz. Çünkü anlayış, diğer insanlara şefkat göstermeyi, onları yargılamadan dinlemeyi, diğer insanların kederlerine duyarlı olmayı, onların acılarını paylaşmayı ve bunları acı ve kederden izole olmadan yapmayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008, s.1152). Öz-anlayış tanımı ile anlayış kavramının tanımları birbirlerine benzerdir. Bu doğrultuda öz-anlayış kişinin hem kendi üzüntüsüne hem diğer insanların üzüntülerine açık olmayı ve bu üzüntüden kaçmadan şefkatle bu üzüntüyü gidermeyi amaçlar. Bir insanın başarısızlıklarını, yetersizliklerini, acılarını yargılamadan, eleştirmeden anlamayı da öz-anlayış kavramının içerdiği bilgiler arasındadır (Neff, 2003b, s.90).

Öz anlayış kavramı, bireyin benliğine yönelik bakış açısıyla yakından ilişkilidir. Bireylerin bazı dönemlerinde yaşadıkları acı, üzüntü, başarısızlık, tükenmişlik gibi negatif duygular yaşarlar. Bu olumsuz duygularla başa çıkarak rahatlama gereklidir. Öz-anlayış ile bireyler yaşamlarındaki olumsuz duygulardan kendilerine zarar vermeden kurtulabilirler. Bu açıdan bireylerin öz-anlayışlarının (Self-Compassion) imar edilmesi gereklidir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008, s.1152).

Öz-anlayışlı bir kişi, bir hata yaptığında veya ızdırıp veren bir durumla karşı karşıya kaldığında kendisine karşı anlayışlı olur ve kişi kendisine öncelikle acı, üzüntü verecek durumlardan kendini korur. Kişi, kendisinin kötü olmasına sebep olan davranışları bilir ve ona göre tedbirli davranır. Öz-anlayış kişinin farkındalık becerisinin daha fazla olmasını, başarısızlıktan daha az korkmasını, stresten uzak kalarak daha emin adımlar atmasını sağlar. Ayrıca toplumsal yaşam içerisinde insanların öz-saygısı, öz-güveni ve öz-anlayışı gelişir ve anlam bulur. Başka insanların yaşadığı ve karşılaştığı sorunlara, olumsuzluklara karşı katı-esnek, sabırlı-sabırsız, merhametli-merhametsiz, acımasız, duyarlı, anlayışlı-anlayışsız tavır sergileyen bir insanın kendisine de aynı şekilde tavır sergilemesi olasıdır (Neff, 2003b, s.90).

Çocukken aşırı stres yaşamış, ihmal ve istismara maruz kalmış bireyler az-anlayışlı olmakta zorlanarak öz-anlayışlı olmayı gerçekçi bulmazlar. Fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz yaşantısı olan bireyler kendilerinin iyi olma halini hak etmediklerini düşünerek iyi olma hali için herhangi bir emek verme durumu göstermezler. Onlar kendilerine şefkat ve anlayış göstermek yerine genellikle diğer insanlara ve hayvanlara karşı şefkat ve anlayış gösterirler (aktaran Peker, 2017, s.23).

Gelişim ve büyüme için öz-anlayış güdüleyici bir etki gösterir. Misal; çocuklarına karşı duyarlılıkla yaklaşan anne-babalar, çocuklarının kendilerine zarar vermelerini engeller ve sağlıklı gelişmeleri için bir takım kural ve sınırlamalar getirebilirler. Bu sınırlamalar çocuklarına ceza vermeyi, onları eleştirmeyi, yargılamayı içermeyip sevgi, ilgi, şefkat içerse de çocukların sevmeyeceği sınırlamalardır. Aynı mantıkla düşünüldüğünde bir bireyin her ne kadar kendisine zarar veren davranışları terk etmesi zor olsa dahi daha iyi bir yere gelebilmesi için gerekli olan davranışları sergilemek amacıyla kendini cesaretlendirmesi gerekir (Neff, 2003b, s.87).

Temellerini, mazisi 2500 yıl öncesine dayanan Budizm felsefesini baz alan öz-anlayış kavramını, anlayış içeren çembere bireyin kendisini de alması gerektiğini belirten ilk kişi Texas Üniversitesi Eğitim Psikolojisi departmanında görev alan Kristin Neff'dir. (Neff, 2011, s.1).

#### **2.4.2. Öz-Anlayışın Alt Boyutları**

Kristin Neff insanların hatalarıyla ve acılarıyla karşı karşıya kaldıklarında 3 temel ögenin ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu üç öge şunlardır; (Neff, 2003b, s.85).

- a. Kendine Şefkat (self-kindness); bireyin kendisine sert eleştiri yapması ve yargılamalarda bulunmasına karşılık kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli olmasıdır.
- b. Ortak Paydaşım (common humanity); Bireyin yaşadıklarını tüm insanların yaşadıklarından görmesinden ziyade tüm insanlığın ortak paydaşımı gibi görmesidir.

- c. Bilinçli Farkındalık (mindfulness); Aşırı derecede özdeşlemeden uzaklaşarak bireyin sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dikkatli bir şekilde dengeli farkındalık içinde tutmasıdır.

#### 2.4.2.1. Kendine Şefkat

Kendine şefkat, bireyin kendine ön yargılı bir şekilde yaklaşmadan, kendini anlamaya çalışması, kendini eleştirmek yerine kendine karşı anlayışlı, kibar, nazik ve şefkatli davranmasıdır (Akın, Akın ve Abacı, 2007, s.2).

Kendine şefkat, bireyin yaptığı hataya veya hatayı nasıl yaptığına odaklanmaz onun yerine bireyin kendisinin mutlu ve iyi olmasını istemesini sağlamaya odaklanır. Kendine şefkat aynı şekilde her zaman kendimizi cefadan ve güçlükte korumak demek değildir bu çünkü bizi daha sert ve diğer insanlarla ilişkisiz yapar. (Kirkpatrick, 2005, s5).

Öz-Anlayış bireyin beklentilerini elde edemediği zamanlarda gelişim ve değişim sağlamak adına bireyin benliğine zarar vermemesini; benliğini aşırı biçimde kınamamasını ve eleştirmemesini bunun yerine değişim için sabırlı ve nazik şekilde benliğini motive etmesini gerektirir .Kendine şefkat, öz-yargılamanın tersidir. Kendine şefkat yaklaşımını gözeten öz-şefkat sahibi bireyler, kendisine yönelik öz-eleştiri ve ağır bir yargılama yapmazlar (Neff, 2003a, s.89).

Kendine şefkat kavramı ile ilgili son senelerde araştırmalar yapan Neff, öz-anlayışlı bireylerin kendilerine merhametli davranarak stres, endişe yaşama hallerinin daha az olduğunu ifade ederek bireylerin bu şekilde mutlu, herhangi bir olay karşısında esnek davranabilen, olaylara iyimser bakabilen bireyler olduklarını söylemektedir. (Neff, 2003a, s.89).

#### 2.4.2.2. Ortak Paydaşım

Öz anlayışın ortak paydaşım ögesi; bireylerin karşılaştıkları sıkıntılı ve acı verici deneyimlerin yalnızca kendilerinin değil de diğer tüm insanların da benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Birey bu şekilde her insanın acılarıyla, zorluklarla karşılaşabileceğini diğer insanların kusurlarının bulunabileceğini fark

ederek kendini eleştirip yargılamadan diğer tüm insanlarla ortak paydaşım içinde olduğunu görür (Neff, 2003b, s.224).

Ortak paydaşım insanların kendi içlerindeki bağlarını ve bireyin kendiliğinin tüm insanlarla olan iletişimini ortaya çıkarır (Kirkpatrick, 2005, s.7).

Evrensel ve kültürel değerlerin özünde ortak paydaşım ve ortak deneyimler yer alır. Ortak yaşantıların var olduğu duygusunu barındıran bireyler; kültürel değerlere saygı gösterirler, korurlar ve önem verirler, özgürlük, adalet, hak, eşitlik, hukuk gibi demokratik değerleri de göz ardı etmezler. Ortak paydaşım içinde bulunan bireyler, paylaşımların bilince olmayı anlayarak kendi duygularını buna göre düzenler ve kendilerini tek, soyutlanmış hissetmezler. Bireyler duygularını düzenleme sürecinde anlayış, öz-şefkat, ortak insani değerlerden yararlanırlar. Bireyler duygularını düzenleme sürecinde anlayış, öz-şefkat, ortak insani değerlerinden yararlanmadıklarında toplumsal paylaşım duygularında azalmalar görülür bu da Buss' a göre son zamanlarda depresyon vakalarının artmasının temel sebeplerinden biridir (Buss, 2000, s.15).

Ortak paydaşım ile bireyler acı yaşadıklarında, başarısızlıklarla karşı karşıya kaldıklarında, herhangi zor bir durumla karşılaştıklarında kendilerini diğer insanlardan ayrı görmek yerine bunu yaşayanın sadece kendisinin olmadığını başka insanlarında bunları yaşadıklarını görecektir (Neff, 2003a, s.87).

#### 2.4.2.3. *Bilinçli Farkındalık*

Öz anlayışın son temel ögesi bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık veya bilinçlilik olarak Türkçeye çevrilen kavram kişinin negatif duygular hissettiğinde onları öz-yargılama yapmadan, kaçınmadan, değiştirmeden, olduğu gibi kabul etmesidir. Kişideki bu bilinçlilik yaşamın herhangi bir zamanında acı verici veya sıkıntılı bir durumla karşılaştığında acı verici veya sıkıntılı durum ile sürüklenip ele geçirilmemesi ile ilgili farkındalık halidir Bu bilinçlilik halinin kişide oluşması ile kişi negatif duygularını bastırma yoluna gitmez veya abartarak göstermez (Neff, 2003b, s.88).

Martin'e göre bilinçlilik, bireyin herhangi bir durumda sağlıklı-sağlıksız ya da iyi-kötü diye bir ayırım yapmadan bireyin tüm kişisel deneyimlerini olduğu gibi kabul

etmesidir. Martin bilinçliliği sükûnet ve sakinlik içerisinde meydana gelen “psikolojik özgürlük” olarak tanımlamaktadır (Alan ve Kristeller, 1999, s.68).

Bilinçliliği Rosenberg gerçek samimi yakınlık ile aynı görmektedir. Çünkü bilinçlilik veya bilinçli farkındalık bireyin kendisini ve diğer insanları gerçek bir şekilde görmesini engelleyen setleri ortadan kaldırır. Herhangi bir duruma karşı bağlılık veya yargılama olmaz (Rosenberg, 1999, s.16).

Bilinçlilik sakinliği ve yansızlığı gerektirir. Hayatımızdaki acıklı anlara takılıp kaldığımızda birçok şeyi açık olarak göremeyiz. Bilinçlilik bu duygu ve düşüncelere takılıp kalmadan sürece konsantre olunması farkındalığını oluşturur. Bilinçlilik, anlık olanı yansıttığı için anlık düşüncenin yansımasıdır. Bilinçlilik, bireylerde sevgi şefkat ve bağışlayıcı olmayı barındırarak öz-anlayışlı olmalarını sağlar (Germer, 2009, s.89). Öz-anlayışın bu üç alt boyutu kavramsal ve yaşantısal olarak farklı olmasına rağmen bu boyutlar birbirleriyle ilişki ve etkileşim içindedirler. Bilinçli farkındalık bu etkileşim içinde diğer boyutlara doğrudan katkı sağlamaktadır. Öz-anlayışa sahip bireyler acı, sıkıntı, zorluk veya bir problem yaşadıklarında bilinçli farkındalık ile problem üzerinde takılıp kalmak yerine farkındalık geliştirirler bu farkındalık öz-eleştireyi azaltır ve öz-şefkati artırır (Neff, 2003b, s.89). Bu da bakıldığında direkt öz-anlayışı artırır.

Öz-anlayışı geliştirmenin en iyi yolunun Germer, bireylerin acılarını dindirmeye istekli olması olarak açıklamıştır (Germer, 2009, s.101).

Öz-anlayışı geliştirmek için gerekli olan beş temel boyut şunlardır: Fiziksel, Zihinsel, Duygusal, İlişkisel, Manevi.

*Fiziksel Öz-Anlayış Geliştirme:* Vücudumuz stres yaratan durumlarda fiziksel olarak gerilme tepkisi verir. Vücuttaki kaslar tehlikelere karşı kasılmasıyla vücut kendini korumaya alır. Ancak bir süre sonra kasılmış kaslar tüm vücudu etkiler hale gelir ve lüzumsuz bir strese sebep olur. Bu sebeple fiziksel gerginliği azaltmak öz-anlayışlı olmada ve stresi azaltma da oldukça önem arz etmektedir (Germer, 2009, s.102). Fiziksel gerginliğin olduğu bölgeleri gevşetmek, nefes egzersizleri ile sakinleştirmek fiziksel öz-anlayışı geliştirmede en önemli etkinliklerdendir (Germer, 2009, s.103).

*Zihinsel Öz-Anlayış Geliştirme:* Zihnimiz birtakım düşüncelerle meşgul olduğunda ya da birtakım düşüncelerle uğraştığında o düşüncelere karşı direnmeyip

düşüncelerin gelip geçmesine izin vermek öz-anlayışlı olmanın gereğidir. Zihinsel öz-anlayışa sahip bireyler de can sıkıcı, rahatsızlık veren düşünceleri kolaylıkla zihinlerinden atarlar (Germer, 2009, s.105).

*Duygusal Öz-Anlayış Geliştirme:* Üzüntü veren duygularla barışık olmak duygusal öz-anlayışı geliştirmenin gereğidir. Burada önemli olan onlarla savaştırmaktır. Bu davranışı belirten bazı sözcükler şunlardır; tolerans, şefkat, empati, merhamet, affedicilik vb.

*İlişkisel Öz-Anlayış Geliştirme:* Öz-anlayışın bir parçası da diğer insanlarla iletişim halinde olmaktır. Diğer insanlarla kurulan iletişim ile bireyin duygusal dünyası olumlu yönde etkilenir. Örneğin başkalarına yardım etmek, iyilik yapmak bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar ve böylece ilişkisel öz-anlayışı gelişmiş olur (Germer, 2009, s.108).

*Manevi Öz-Anlayış Geliştirme:* Değerleri doğrultusunda yaşamaya meyilli olan bireyler maneviyata önem verirler. Bireylerin muhafaza etmeye çalıştıkları değerleri olmadığında kendilerine karşı da anlayışlı olmazlar (Germer, 2009, s.110).

### **2.4.3. Öz-Anlayış ve Psikolojik Yaklaşımlar**

#### *2.4.3.1. Psikanalitik Kuram*

Klasik Psikanalitik teoriye göre Winnicott'un potansiyel alan kavramının temelde öz şevkat ve bilhassa bilinçli farkındalık ögesiyle ilgili olduğu bilinmektedir (Winnicot, 1971, s.112). Potansiyel alan kavramı da reel ve reel olmayan deneyim alanı olarak isimlendirilmektedir. Bu kavramı en iyi açıklayan durum: ilk doğduğunda bebeğin varlığını hayal dünyasında sürdürürken zamanla gelişip büyüyüp, olgunlaşım ardından anneden ayrı bir birey olduğunu anlamasıdır. Anneden ayrı bir birey olduğunu anlayan çocuk gerçek dünyayı keşfeder böylece kendi farkındalığını kazanarak, "Ben" biter ve "ben değil" başlar. Ne zamanki insan "ben" ve "ben değil" duygularını farkına varır işte o zaman öz-anlayış duygusunu kazanmış olur. Öz-anlayış duygusunu kazanmış olan birey kendini objektif bir bakış açısına göre değerlendirebilir, diğer insanları da objektif bir bakış açısı ile anlamaya çalışır (Kirkpatrick, 2005, s.18).

#### 2.4.3.2. İlişkisel Kuram

İlişkisel gelişimin önemi üzerinde duran görüşler öz-anlayışın esas doğasını kapsar. Jordan'ın öz-empati kavramı da öz-anlayış ile yakından ilgilidir. Başta öz-anlayış ardından ortak paydaşım, bilinçli farkındalık ve öz-şefkate vurgu yapar Jordan'a göre öz-empatiye sahip olan bireyler kendi içlerinde daha önce kabullenmekte zorlandıkları birtakım yönlerini daha rahat kabullenebilirler. Böylece kendi içsel süreçleriyle ilgili daha pozitif deneyime sahip olmuş olurlar (Kirkpatrick, 2005, s.20).

Barrett-Leonard' da öz-empatinin yararlarından bahseder. Öz-empatiyi “yargılayıcı olmayan bir alıcılık” olarak nitelendirir (Barrett-Lennard, 1997, s.108). Birey yargılanan, yadsınan yönlerini kendisini suçlamadan önemser ve kabul edip etkili bir şekilde düzeltir. Bu şekilde yeniden bir ilişkisel deneyim yaşadığı söylenebilir.

#### 2.4.3.3. Hümanistik Kuram

Öz-anlayış ve danışma kuramları arasındaki ilişki muhtemelen en verimli şekilde oluşturan hümanistik kuram ile oluşmaktadır (Kirkpatrick, 2005, s.20). Hümanistik kuramı temsil eden pek çok psikolog öz-anlayış kavramı ile çalışmıştır. Hümanistik kuramın en büyük temsilcileri de Maslow ve Rogers'dır. Hümanistik kuram “insan doğasının iyi olduğunu” ilke edinmiştir. Kuramın temsilcilerinden olan Maslow “kendini gerçekleştirme” kavramı üstünde durmuştur. Kendini gerçekleştirme kavramı Maslow'un bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlarda en başta yer almaktadır. Maslow psikolojik açıdan iyi olma hali için; bireyin başarısız olduğu durumları ve kendi problemlerini kabul etmesinin önemli olduğunu belirtmiştir. Maslow'a göre bireyin kendisini ilgilendiren durumlarda kaygı duyması, duyguları, dürtüleride birçok rahatsızlığın temelinden yer almaktadır (aktaran Oral, 2016, s.30).

Hümanistik kuramın bir diğer temsilcisi olan Rogers'ın koşulsuz kabul kabul kavramı ile öz-anlayış kavramı birbirini andırmaktadır. Koşulsuz kabul demek benliğimizin olumsuz yönlerini bile yavaş yavaş kabul edebilmek ve içselleştirebilmektir (aktaran Oral, 2016, s.31). Genel olarak bakıldığında öz-anlayış ile hümanistik kuram ilişkisinde bireyin kendi benliğini olumlu ve olumsuz yönleriyle

kabullenmesi ve kendine saçma, tuhaf vb. görünen duygu ve düşünceleri kabul etmesi ve beraberinde anlayış göstermesi gerekmektedir.

Gestalt terapistleri terapide farkındalık ve dikkatlilik kavramlarına odaklanırlar. Warren ve Ryan farkındalık yapısı içerisinde farkındalık ve dikkat kavramlarının birbirleriyle bağlantılı olduğunu savunmaktadırlar. Şekil ve zemin geştalt terapisinin temel öğeleridir. Warren ve Ryan' göre dikkat devamlı zeminden şekilleri çekme farkındalığıdır. Sonuç olarak gestalt terapisindeki farkındalık süreciyle öz-anlayış kavramındaki bilinçli farkındalık sürecinin birbirleriyle benzer oldukları ifade edilebilir (Warren ve Ryan, 2003, s.822).

#### *2.4.3.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım*

Bilişsel kuramdaki son yönelimler öz-anlayış kavramını da beslemektedir. Bu kuram bireyin kendine daha az öz-eleştirel yaklaşmasını ve kendine karşı daha fazla merhametli hale gelmesini sağlayan tutumu savunur. Gestalt terapisinin iki sandalye tekniğinde de benzer durum söz konusudur. Birey kendine meydan okuyan, uyumsuz, devamlı kendini yargılayan duygu ve düşüncelerin yerini kendine daha az yargılayan, kendine karşı daha şefkatli yaklaşan bir tutuma bırakır. İşte bu şekilde öz-anlayışa sahip olarak olumsuz duygulardan kaçmak yerine onlardan kurtulur. Kurtulurken de sorunlara bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım ile yaklaşır (Safran 2002, s.62).

Hayes'in kabul ve kararlılık terapisi de öz-anlayış ile ilişkilidir. Kabul ve kararlılık terapisi insanın varoluşunun vazgeçilmez bir parçası olarak tüm insanların azap çektiğini ortak insanlık bilinci doğrultusunda belirtmektedir (Hayes, 2002, s.62). Farkındalığı arttırarak şimdi mükemmel olmalıyım düşüncelerine yönelik birçok egzersiz ve teknik kabul ve kararlılık terapisinde kullanılmaktadır. Bu tekniklerle bireyin azap yaratan duygu ve düşüncelerden en uygun şekilde koparak uzaklaşması amaçlanmaktadır (Hayes, 2002, s.64).

#### **2.4.4. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu kısımda öz-anlayış ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir.



Yılmaz, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ve anne-baba tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, anne-babanın eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve kardeş sırası değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelediği araştırmasını Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 375 kız 164 erkek toplam 539 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, fakülte, bölüm, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın eğitim düzeyi değişkenleri ile öz-anlayış arasındaki farkın anlamsız, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sonuncu kardeşin öz-anlayış puanı ilk ve orta kardeşe göre yüksek, üçüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puanları da birinci sınıf öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur (Yılmaz, 2009, s.5).

Tatlıoğlu araştırmasında, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre, karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri, kişilik özellikleri alt boyutların öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Tatlıoğlu, 2010, s.6).

İlknur Uz, çalışmasında gerçek ve psikolojik doğum sırası ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu ilişkiyi kuşak farklılığının etkileyip etkilemediğini de araştırmasında yer vermiştir. Araştırma sonuçlarına göre gerçek doğum sırasıyla öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki varken psikolojik doğum sırasıyla öz-anlayış arasında anlamsız negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunlara kuşak farklılıklarının etkisinin anlamsız olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Uz, 2018, s.4).

“Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer Ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü” isimli araştırmalarını Hakan Sarıçam ve Baykal Biçer Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde öğrenim gören 412 öğretmen adayı ile gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre ahlaki değer ve öz-anlayış affediciliğin önemli yordayıcılarıdır. Öz-anlayış, ahlaki değer ve affedicilik arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. (Sarıçam ve Biçer, 2015, s.109).

Selahattin Avşaroğlu ve Esen Güleş, “Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz- Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi” isimli araştırmasını Konya ilinde ikamet eden özel gereksinimli çocuğu olan 118 anne ve 113 baba toplam 301 anne-baba ile 2016 yılında gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirdikleri araştırmada yaşam doyumları, öz-anlayış, merhamet değişkenleri birer birer ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğu olan anne-babaların öz-anlayış, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını saptamaktır. Araştırma sonuçlarına göre de özel gereksinimli çocuğu olan anne-babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Avşaroğlu ve Güleş, 2019, s.365).

Kirkpatrick (2005), öz-anlayışı geliştirmek amaçlı deneysel araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmasını gerçekleştirirken Gestalt İki Sandalye Müdahalesi yöntemini kullanmıştır. Araştırmaya katılan 80 üniversite öğrencisi deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Ardından deneklere ölçekler doldurturulmuş ve 2 hafta öncesine kadar kendilerine ilişkin anlayışları ile ilgili bazı sorular sorulmuştur.

Çalışmada şu hipotezler elde edilmiştir;

a) Deney grubunun öz-anlayışlarının fazla arttığı aynı zamanda kendilerine karşı olumsuz tutumlarında azalma olduğu.

b) Deney grubundan daha iyi sonuçlar elde edildiği.

c) Deney grubundakilerin takipteki durumlarında öz-anlayış içeren davranış bulgularının arttığı.

Araştırmadan da öz-anlayış ve psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğu neticesine ulaşılmıştır (Kirkpatrick, 2005, s.8).

Neff ve McGehee’ de 2010 yılında öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya 235 ergen ve 287 genç erişkin katılmış, öz anlayışın psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan

araştırmaya göre öz-anlayışın yordayıcıları bilişsel faktörler ve aile bulunmuştur.  
(Neff, McGehee, 2010, s.225).



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanarak ölçmeye çalışan bir modeldir. İstatistikler için sosyal bilimler paket programı kullanılacaktır.

### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu tez çalışmasında araştırma grubu İstanbul Küçükçekmece ilçesinde yaşayan özel bir okulda çocuğu eğitim gören 110 ebeveyn den oluşmuştur. Pandemi şartları sebebiyle ölçekler ebeveynlere online ortamda doldurtulmuştur.

### 3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo demografik bilgileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Problem Çözme Becerisi Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale) kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu form katılımcıların cinsiyet, yaş, şu anki medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyleri, evlilik süreleri ve kaç çocuk sahibi olduklarını içeren bir formdur.

#### 3.3.2. Evlilikte Problem Çözme Becerisi Ölçeği

Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth (1982) tarafından geliştirilmiştir. Eşlerin evlilik sürecinde oluşabilecek problemlere, sorunlara çözüm bulma becerilerini ve bu becerileri bulma yolunda kendilerine yönelik algılarını ölçebilmek için kullanılacaktır. Ölçekte toplam 9 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlığı pilot çalışmada .88 olarak belirlenmiştir. "Çift Uyum Ölçeği" ile hesaplanan korelasyon .61 dir. ( $p < .001$ ) Madde-toplam korelasyonları ise .63 ve .73 arasında bulunmuştur. Orijinal çalışmada test-tekrar korelasyon katsayısı .86 ( $p < .001$ ), ölçeğin iç tutarlık kat sayısı ise .95 olarak belirlenmiştir (Hünler, 2002, s.99)

### 3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale)

Ölçek Neff tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir.5’li Likert tipi bir ölçektir. Kendine şefkat, kendine paydaşım ve kendine düşüncelilik olmak üzere toplam üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bu üç bileşen öz-anlayışı ölçmek için kullanılacaktır. Deniz, Kesici ve Sümer tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, ÖAÖ ile RSES arasında  $r = .62$ ; SWLS arasında  $r = .45$ ; pozitif duygu arasında  $r = .41$  ve negatif duygu arasında  $r = -.48$  düzeyinde ilişkiler saptanmıştır (Yıldırım ve Tuğba, 2018, s.2502).

Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
<b>Evlilikte Problem Çözme</b>	,913	9
<b>Öz Anlayış</b>	,847	24

Tablo 1’de belirtilen analiz sonucuna göre 9 maddelik Evlilikte Problem Çözme nin genel güvenilirliği  $\alpha = .913$  olarak ve 9 maddelik Öz Anlayış nin genel güvenilirliği  $\alpha = .847$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Ölçeklerin normallik analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Ölçeklerin normallik analizi sonuçları

Ölçekler	Kolmogorv – Smirnov		
	n	İstatistik	p
<b>Evlilikte Problem Çözme</b>	110	,013	455
<b>Öz Anlayış</b>		,473	236

Araştırmada kullanılan Evlilikte Problem ve Çözme Öz Anlayış ölçeklerin normallik testi sonucuna göre normalliği ihlal etmediği Tablo 2’ de görülmüştür ( $p > .05$ ) Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerin kullanılacağı belirlenmiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde verilerin öncelikle SPSS programına kontrollü şekilde girişi yapılmıştır. Daha sonra kayıp veriler kontrol edilmiştir. Araştırma problemlerine göre kullanılacak analiz türleri belirlenecek olup değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin düzeyi betimsel istatistikler ile ortaya konacak olup ele alınan bağımsız değişkenlere göre farklılaşma durumlarını incelemek amacıyla karşılaştırma testlerinden yararlanılacaktır. Buna göre normal dağılım gösteren veriler içinde iki bağımsız grubun ortalamalarının birbirinden farklı olup olmadığını test etmek için t-testi, ikiden fazla bağımsız grubun ortalamalarının birbirinden farklı olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bununla birlikte gruplar arasında karşılaştırma yapmak amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin verilen problemler ve oluşturulan hipotezlere yanıt bulmak amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin bulguları yer almaktadır.

#### 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından dağılımları incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3’ de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Katılımcıların sosyo-demografik betimsel istatistik sonuçları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	45	40,9
	Kadın	65	59,1
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>
Yaş	21- 25	22	20,0
	26- 30	25	22,7
	31- 35	30	27,3
	36-45	33	30,0
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>
Medeni Durum	Evli	65	59,1
	Ayrı Yaşıyor	33	30,0
	Boşanmış	12	10,9
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>
Eğitim	İlkokul	12	10,9
	Lise	29	26,4
	Ortaokul	8	7,3
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	56	50,9
	Yüksek Lisans/Doktora	5	4,5
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>	
Çocuk Sayısı	İki Çocuk	59	53,6
	Tek Çocuk	39	35,5
	Üç veya daha fazla	12	10,9
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>
Evlilik Süresi	1-5	43	39,1
	6-10	19	17,3
	11-15	27	24,5
	16-20	8	7,3
	21-30	13	11,8
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>
Gelir Düzeyi	1000-10000	73	66,4
	11000-20000	27	24,5
	21000 ve üzeri	10	9,1
	<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3’de görüldüğü üzere Araştırmada erkek katılımcı sayısı 45(40,9), kadın katılımcı sayısı 65(59,1), 21-25 yaş arası katılımcı sayısı 22(20,0), 26-30 yaş arası katılımcı sayısı 25(22,7), 31-35 yaş arası katılımcı sayısı 30(27,3), 36-45 yaş arası katılımcı sayısı 33(30,0), evli katılımcı sayısı 65(59,1), ayrı yaşayan katılımcı sayısı 33(30,0), boşanmış katılımcı sayısı 12(10,9), ilkokul mezunu katılımcı sayısı 12(10,9), lise mezunu katılımcı sayısı 29(26,4), ortaokul mezunu katılımcı sayısı 8(7,3), üniversite mezunu katılımcı sayısı 56(50,9), yüksek lisans/doktora mezunu katılımcı sayısı 5(4,5), iki çocuğu olan katılımcı sayısı 59(53,6), tek çocuğu olan katılımcı sayısı 39(35,5), üç veya daha fazla çocuk sahibi olan katılımcı sayısı 12(10,9), 1-5 arası evlilik süresi olan katılımcı sayısı 43(39,1), 6-10 arası evlilik süresi olan katılımcı sayısı 19(17,3), 11-15 arası evlilik süresi olan katılımcı sayısı 27(24,5), 16-20 arası evlilik süresi olan katılımcı sayısı 8(7,3), 21-30 arası evlilik süresi olan katılımcı sayısı 13(11,8), 1000-10000 arası gelir düzeyi olan katılımcı sayısı 73(66,4), 11000-20000 arası gelir düzeyi olan katılımcı sayısı 27(24,5), 21000 ve üzeri gelir düzeyi olan katılımcı sayısı 10(9,1) olduğu görülmektedir.

Araştırmada verilere ulaşmak amacıyla kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler incelenmiştir. Buna göre ölçeklerin betimsel istatistikleri Tablo 4’ de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Ölçeklerin betimsel istatistikleri

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>En Küçük Değer</b>	<b>En Büyük Değer</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart sapma</b>
Evlilikte Problem Çözme	110	16,00	65,00	63,6182	8,40937
Öz Anlayış	110	17,00	85,00	72,0545	12,34951

Araştırmaya 110 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun problem çözme becerisi ortalama değerleri 63,6182, standart sapma değeri  $\pm 8,40937$ , hesaplanan en küçük değer 16, en büyük değer 65 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun Öz anlayış düzeyinin ortalama değeri 72,0545, standart sapma değeri  $\pm 12,34951$ , hesaplanan en küçük değeri 17, en büyük değeri 85 olarak bulunmuştur.



#### 4.2. Ölçek Değerlerine İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların evlilikte problem çözme ve öz anlayış puanlarını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yürütülmüştür. t testi sonuçları Tablo 5’da aşağıda sunulmaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcıların cinsiyetleri açısından evlilikte problem çözme ve öz anlayış puanlarının t testi analiz sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Evlilikte Problem Çözme	Kadın	65	47,6444	22,04763	108	2,885	,005
	Erkek	45	38,1077	12,49390			
Öz Anlayış	Kadın	65	44,8222	19,88408	108	2,760	,007
	Erkek	45	37,4000	7,26464			

Tablo 5 incelendiğinde, Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların evlilikte problem çözme puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $t(108)= 2,885; p<.05$ ). Kadınlarda evlilikte problem çözme puanlarının ( $\bar{X}=47,6444$ , S.S =.22,04763) erkeklere kıyasla ( $\bar{X}= 38,1077$  S.S = 12,49390) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu katılımcıların evlilikte problem çözme becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların Öz Anlayış puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $t(108)= 2,760; p<.05$ ). Kadınlarda öz anlayış puanının ( $\bar{X}=44,8222$ , S.S =.19,88408) erkeklere kıyasla ( $\bar{X}= 37, 4000$ S.S = 7,26464) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu katılımcıların öz anlayış becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Yaş değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
21-25	22	47,4211	19,05640
26-30	25	32,7222	8,20907
31-35	30	38,0800	12,03709
36-45	33	38,3478	12,47375
<b>Toplam</b>	110	39,14278	12,94408

Tablo 6' da görüldüğü üzere incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre 21 – 25 arası katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 47,4211$ , S.s= 19,05640, 25-30 yaş arası katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 32,7222$ , S.s= 8,20907, 31-35 yaş arası katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 38,0800$ , S.s= 12,03709, 36-45 yaş arası katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 38,3478$ , S.s= 12,47375 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları yaş değişkenine göre benzer olduğu tespit edilmiştir.

Yaş değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo'7 de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Yaş değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	241,074	3	80,358	,254	,858
Grup içi	33555,917	106	316,565		
<b>Toplam</b>	33796,991	109			

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri yaş değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=254$ ;  $p > .05$ ).

Yaş değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo'8 de sunulmuştur.

**Tablo 8.** Yaş değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
21-25	33	36,9400	7,86989
26-30	22	38,6111	6,05017
31-35	30	38,3684	16,36124
36-45	33	51,1739	21,69971
<b>Toplam</b>	110	40,4364	14,28384

Tablo 8'e bakıldığında, katılımcıların yaş değişkenine göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış düzeylerine göre 21-25 arası katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 36,9400$ ,  $S.s= 7,86989$ , 26-30 yaş arası katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 38,6111$ ,  $S.s= 6,05017$ , 31-35 yaş arası katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 38,3684$ ,  $S.s= 16,36124$ , 36-45 yaş arası katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 51,1739$ ,  $S.s= 21,69971$  olduğu görülmektedir. 36-40 yaş arası katılımcıların Öz Anlayış puanlarının en yüksek 21-25 yaş arası en düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu 36-45 yaş arası katılımcıların 21-25 yaş arası katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

**Tablo 9.** Yaş değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	5837,851	3	1945,950	7,378	,000
Grup içi	27959,140	106	263,765		
<b>Toplam</b>	<b>33796,991</b>	<b>109</b>			

Tablo 9'a bakıldığında katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların yaş değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(109)=7,378$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlarda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu saptayabilmek için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Test sonucuna göre, 36-45 yaş arası katılımcılar ile 21-26 yaş arası katılımcılar arasında ( $p = .00$ ) düzeyinde anlamlı fark elde edilmiştir. 36-40 yaş arası olan katılımcıların öz anlayış puan ortalaması 51,1739 ve 21-25 yaş arası olan katılımcıların 36,9400 Öz Anlayış puan ortalaması olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu 36-45 yaş arası katılımcıların 21-25 yaş arası katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu söylenebilir.

Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo'10 da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
Evli	65	42,3846	17,26059
Ayrı Yaşıyor	33	38,9697	14,55697
Boşanmış	12	48,3333	25,50342
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>42,0091</b>	<b>17,60864</b>

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre evli katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 42,3846$ ,  $S.s= 17,26059$ , ayrı yaşayan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 38,9697$ ,  $S.s= 14,55697$ , boşanmış katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 48,3333$ ,  $S.s= 25,50342$  olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 11’ de sunulmuştur.

**Tablo 11.** Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Gruplar arası</b>	793,970	2	396,985	1,287	,280
<b>Grup içi</b>	33003,021	107	308,439		
<b>Toplam</b>	33796,991	109			

Tablo 11’e bakıldığında katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri medeni durum değişkeni göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=1,287$ ;  $p > .05$ ).

Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

**Tablo 12.** Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
Evli	65	42,8308	13,39376
Ayrı Yaşıyor	33	35,2727	8,57056
Boşanmış	12	41,6667	25,47131
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>40,4364</b>	<b>14,28384</b>

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış Düzeylerine göre evli katılımcıların Öz Anlayış beceri puanlarının  $\bar{x}= 42,8308$ , S.s= $13,39376$ , ayrı yaşayan katılımcıların Öz Anlayış beceri puanlarının  $\bar{x}= 35,2727$ , S.s= $8,57056$ , boşanmış katılımcıların Öz Anlayış beceri puanlarının  $\bar{x}= 41,6667$ , S.s= $25,47131$  olduğu görülmektedir. Evli katılımcıların öz anlayış puanları en yüksek ayrı yaşayan katılımcıların öz anlayış puanları en düşük olduğu görülmektedir.

Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

**Tablo 13.** Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1270,704	2	635,352	3,242	,043
Grup içi	20968,351	107	195,966		
<b>Toplam</b>	<b>22239,055</b>	<b>109</b>			

Tablo 13’e bakıldığında Katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların medeni durum değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(109)=3,242$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlarda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların

hangi gruplar arasında olduğunu saptayabilmek için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Test sonucuna göre, evli katılımcılar ile ayrı yaşayan katılımcılar arasında ( $p = .00$ ) düzeyinde anlamlı fark elde edilmiştir. Evli katılımcıların öz anlayış puan ortalaması 42,8308 ve ayrı yaşayan katılımcıların Öz Anlayış puan ortalaması 35,2727 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu evli katılımcıların ayrı yaşayan katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu söyleyebilir.

Eğitim değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 14’ de sunulmuştur.

**Tablo 14.** Eğitim değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
İlkokul	12	44,3750	19,11326
Ortaokul	8	29,7778	28,92999
Lise	29	39,9394	15,41497
Üniversite (Önlisans/Lisans)	56	67,9545	14,07963
Yüksek Lisans/Doktora	5	50,6667	14,81689
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>42,0091</b>	<b>17,60864</b>

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre İlkokul mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 44,3750$ ,  $S.s = 19,11326$ , ortaokul mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 29,7778$ ,  $S.s = 28,92999$ , lise mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 39,9394$ ,  $S.s = 15,41497$ , lise mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 39,9394$   $S.s = 15,41497$ , Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 67,9545$ ,  $S.s = 14,07963$ , Yüksek Lisans/Doktora mezunu katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x} = 50,6667$ ,  $S.s = 14,81689$  görülmektedir. Bu sonuçlara göre Üniversite

(Önlisans/Lisans) mezunu katılımcıların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları en yüksek ortaokul mezunu katılımcıların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 15’ de sunulmuştur.

**Tablo 15.** Eğitim değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	3488,185	4	872,046		
Grup içi	30308,806	105	288,655	3,021	,021
<b>Toplam</b>	<b>33796,991</b>	<b>109</b>			

Tablo 15’e bakıldığında katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(109)=3,021$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlarda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu saptayabilmek için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Test sonucuna göre, Üniversite (Önlisans/Lisans) ile ortaokul mezunu katılımcılar arasında ( $p = .00$ ) düzeyinde anlamlı fark elde edilmiştir. Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu olan katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri puan ortalaması 67,9545 ve ortaokul mezunu olan katılımcıların 29,7778 Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri puan ortalaması olduğu tespit edilmiştir. Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Eğitim değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.



**Tablo 16.** Eğitim değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>İlkokul</b>	12	34,2753	09,61326
<b>Ortaokul</b>	8	38,4773	08,92999
<b>Lise</b>	29	39,2314	11,41493
<b>Üniversite (Önlisans/Lisans)</b>	56	47,9545	12,07861
<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	5	48,5663	24,01682
<b>Toplam</b>	110	42,0091	16,30877

Tablo 16 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış Düzeylerine göre İlkokul mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 34,2753$ , S.s= 09,61326, ortaokul mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 38,4773$ , S.s= 08,92999, lise mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 39,2314$ , S.s= 11,41493, lise mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 39,9394$  S.s= 15,41497, Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 47,9545$ , S.s= 24,01682, Yüksek Lisans/Doktora mezunu katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 48,5663$ , S.s= 24,01682 görülmektedir. Bu sonuç grupların Öz Anlayış ortalamaları eğitim değişkenine göre eşit olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

**Tablo 17.** Eğitim değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	228,433	2	162,221	,237	,246
Grup içi	23456,227	107	110,526		
<b>Toplam</b>	<b>23684,66</b>	<b>109</b>			

Tablo 17'ye bakıldığında katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=237$   $p > .05$ ).

Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 18'de sunulmuştur.

**Tablo 18.** Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
Tek Çocuk	39	39,4151	12,81291
İki Çocuk	59	59,5294	26,94002
Üç Çocuk veya daha fazla	12	76,9286	28,26499
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>58,62437</b>	<b>22,67264</b>

Tablo 18 incelendiğinde, katılımcıların çocuk sayısı değişkenine göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre tek çocuk sahibi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 39,4151$ ,  $S.s= 12,81291$ , iki çocuk sahibi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 59,5294$ ,  $S.s= 26,94002$ , üç çocuk veya daha fazla çocuk sahibi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 76,9286$ ,  $S.s= 28,26499$ , olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre üç çocuk veya daha fazla çocuk sahibi olan katılımcıların Evlilikte

Problem Çözme puan ortalamaları en yüksek tek çocuk sahibi olan katılımcıların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

**Tablo 19.** Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Gruplar arası</b>	7934,921	3	2644,974		
<b>Grup içi</b>	25862,070	106	243,982	10,841	,000
<b>Toplam</b>	33796,991	109			

Tablo 19’a bakıldığında, katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların çocuk sayısı durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(109)=10,841$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlarda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu saptayabilmek için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Test sonucuna göre, Üç çocuk veya daha fazla çocuk olan katılımcılar ile tek çocuk sahibi olan katılımcılar arasında ( $p = .00$ ) düzeyinde anlamlı fark elde edilmiştir. Üç çocuk veya daha fazla çocuk olan katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri puan ortalaması 76,9286 tek çocuk sahibi olan katılımcıların 39,4151 Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Üç çocuk veya daha fazla çocuk olan katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin tek çocuk sahibi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

**Tablo 20.** Çocuk sayısı değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
Tek Çocuk	39	66,9434	27,66464
İki Çocuk	59	60,0000	24,26160
Üç Çocuk veya daha fazla	12	64,4286	29,31264
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>63,79067</b>	<b>27,07963</b>

Tablo 20 incelendiğinde, katılımcıların çocuk sayısı değişkenine göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış Düzeylerine göre tek çocuk sahibi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}=66,9434$ , S.s= 27,66464, iki çocuk sahibi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}=60,0000$ , S.s= 24,26160, üç çocuk veya daha fazla çocuk sahibi olan katılımcıların öz-anlayış puanlarının  $\bar{x}=64,4286$ , S.s= 29,31264, olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Öz Anlayış puan ortalamaları benzer olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk sayısı değişkeni açısından öz anlayış düzeylerine anova analizi sonuçları Tablo 21’de sunulmuştur.

**Tablo 21.** Çocuk sayısı değişkeni açısından öz anlayış düzeylerine anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	7812,796	3	2604,265	29,135	,132
Grup içi	14426,259	106	136,097		
<b>Toplam</b>	<b>22239,055</b>	<b>109</b>			

Tablo 21'e bakıldığında katılımcıların Öz Anlayış Düzeylerinin çocuk sayısı durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=29,135; p > .05$ ).

Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 22'de sunulmuştur.

**Tablo 22.** Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
1-5	43	44,9302	18,77612
6-10	19	44,2105	24,06376
11-15	27	39,2222	11,40625
16-20	8	43,5000	21,60688
21-25	13	34,0000	5,74456
<b>Toplam</b>	110	42,0091	17,60864

Tablo 22 incelendiğinde, katılımcıların evlilik süresi değişkenine göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre 1-5 arası evlilik süresi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 44,9302$ , S.s= 18,77612, 6-10 arası evlilik süresi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 44,2105$ , S.s= 24,06376, 11-15 arası evlilik süresi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 39,2222$ , S.s= 11,40625, 16-20 arası evlilik süresi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 43,5000$ , S.s= 21,60688ve 21-25 arası evlilik süresi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 34,0000$ , S.s= 5,74456 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları hemen hemen benzer olduğu tespit edilmiştir.

Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 23'de sunulmuştur.

**Tablo 23.** Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1520,376	4	380,094		
Grup içi	32276,615	105	307,396	1,236	,300
<b>Toplam</b>	<b>33796,991</b>	<b>109</b>			

Tablo 23'e bakıldığında katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri evlilik süresi durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=1,236$ ;  $p > .05$ ).

Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 24' de sunulmuştur.

**Tablo 24.** Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
1-5	43	40,6977	16,02607
6-10	19	44,5263	17,15734
11-15	27	41,8148	11,91327
16-20	8	30,1250	9,18753
21-25	13	37,0769	6,47381
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>40,4364</b>	<b>14,28384</b>

Tablo 24 incelendiğinde, katılımcıların evlilik süresi değişkenine göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış Düzeylerine göre 1-5 arası evlilik süresi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}=40,6977$ ,  $S.s=16,02607$ , 6-10 arası evlilik süresi olan katılımcıların Öz Anlayış

puanlarının  $\bar{x}= 44,5263$ ,  $S.s= 17,15734$ , 11-15 arası evlilik süresi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 41,8148$ ,  $S.s= 11,91327$ , 16-20 arası evlilik süresi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 30,1250$ ,  $S.s= 9,18753$  ve 21-25 arası evlilik süresi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 37,0769$ ,  $S.s= 14,28384$  olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Öz Anlayış puan ortalamaları benzer olduğu tespit edilmiştir.

Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 25’ de sunulmuştur.

**Tablo 25.** Evlilik süresi değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1369,376	4	342,344	1,722	,151
Grup içi	20869,679	105	198,759		
<b>Toplam</b>	<b>22239,055</b>	<b>109</b>			

Tablo 25’e bakıldığında katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri evlilik süresi durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=1,722$ ;  $p > .05$ ).

Gelir değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik sonuçları Tablo 26’da sunulmuştur.

**Tablo 26.** Gelir değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
1000-10000	73	40,4384	18,69268
11000-20000	27	44,9259	15,17824
21000 ve üzeri	10	45,6000	15,31303
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>42,0091</b>	<b>17,60864</b>

Tablo 26 incelendiğinde, katılımcıların gelir durumlarına göre Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Evlilikte Problem Çözme Düzeylerine göre 1000-10000 arası gelir düzeyi katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 40,4384$ , S.s= 18,69268, 11000-20000 gelir düzeyi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 44,9259$ , S.s= 15,17824 ve 21000 ve üzeri gelir düzeyi olan katılımcıların evlilikte problem çözme beceri puanlarının  $\bar{x}= 45,6000$ , S.s= 15,31303, olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Evlilikte Problem Çözme puan ortalamaları hemen hemen benzer olduğu tespit edilmiştir.

Gelir değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 27’de sunulmuştur.

**Tablo 27.** Gelir değişkeni açısından katılımcıların evlilikte problem çözme düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	538,766	2	269,383	,867	,423
Grup içi	33258,224	107	310,825		
<b>Toplam</b>	<b>33796,991</b>	<b>109</b>			

Tablo 27’ye bakıldığında katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=867$ ;  $p > .05$ ).

Gelir değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel analiz sonuçları Tablo 28’de sunulmuştur.



**Tablo 28.** Gelir değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeylerine yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss
1000-10000	73	41,4658	15,07028
11000-20000	27	39,6296	13,80677
21000 ve üzeri	10	35,1000	7,82375
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>40,4364</b>	<b>14,28384</b>

Tablo 28 incelendiğinde, katılımcıların gelir durumlarına göre Öz Anlayış puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öz Anlayış Düzeylerine göre 1000-10000 arası gelir düzeyi katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 41,4658$ , S.s= $15,07028$ , 11000-20000 gelir düzeyi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 39,6296$ , S.s= $13,80677$ ve 21000 ve üzeri gelir düzeyi olan katılımcıların Öz Anlayış puanlarının  $\bar{x}= 35,1000$ , S.s= $7,82375$  olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre tüm grupların Öz Anlayış puan ortalamaları hemen hemen benzer olduğu tespit edilmiştir.

Gelir değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları Tablo 29’da sunulmuştur.

**Tablo 29.** Gelir değişkeni açısından katılımcıların öz anlayış düzeyleri anova analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	379,694	2	189,847		
Grup içi	21859,361	107	204,293	,929	,398
<b>Toplam</b>	<b>22239,055</b>	<b>109</b>			

Tablo 29’a bakıldığında katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(109)=929$ ;  $p > .05$ ).

Katılımcıların evlilikte problem çözme beceri düzeyleri ile öz anlayış düzeyleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları Tablo 30’da sunulmuştur.

**Tablo 30.** Katılımcıların evlilikte problem çözme beceri düzeyleri ile öz anlayış düzeyleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları

<b>Değişkenler</b>		<b>Problem çözme</b>	<b>Öz Anlayış</b>
Evlilikte Problem Çözme	r	1	,465**
	p	-	<b>,000</b>
	n	110	

\*\* . P değerleri Pearson korelasyon katsayısına aittir.

Tablo 30 incelendiğinde katılımcıların Evlilikte Problem Çözme ile Öz Anlayış arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=465$ ,  $p<.05$ ). Buna göre Evlilikte Problem Çözme arttıkça öz anlayış arttığı söylenebilir. Determinasyon katsayısı ( $r=465$ ) dikkate alındığında, öz anlayıştaki toplam varyansın %21'inin Evlilikte Problem Çözmeden kaynaklandığı söylenebilir.

# BEŞİNCİ BÖLÜM

## TARTIŞMA VE YORUM

### 5.1. Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerilerinin öz anlayış ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır

Bu araştırmada hedeflenen; ebeveynlerin evlilikte problem çözme ile öz anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada İstanbul Küçükçekmece ilçesinde yaşayan özel bir okulda çocuğu eğitim gören 110 ebeveyn olmak üzere 110 bireye uygulanan Evlilikte Problem Çözme Becerisi Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale)'inden alınan veriler incelenmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular ebeveynlerin evlilikte problem çözme ve öz anlayış arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin problem çözme puanları arttıkça öz anlayış puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bir diğer deyişle, öz anlayış arttıkça problem çözme becerisi de artmaktadır. Bu çalışmada literatür araştırmasına göre bu alanda yapılmış birçok çalışmayla tutarlı bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Bireyin öz anlayış düzeylerinin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştirmede veya problem çözmede etkili olduğu düşünülmektedir. Öz anlayış, bireyin yaşamı ile ilgili olaylarda etkili olabilme, belirli bir performans göstermesi için gerekli etkinlikleri düzenleme ve başarılı sonuçlar elde etme becerisine ilişkin kendi inancı olarak da tanımlanmaktadır. İnsanların anlayış inançları kendilerini nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, hareket ettiklerini ve motive ettiklerini belirler. Belirli bir alanda anlayış algısı yüksek olan bireyler, kendilerini yetersiz görenlerden farklı düşünür, hisseder ve hareket ederler. Ayrıca öz yeterlik düzeyinin bireyin bir sorunla karşılaştığı zaman sorunu ne kadar çözmeye çalışacağı konusunda etkili olduğu öz anlayış düzeyi yüksek kişilerin problemde daha başarılı olduğu bildirilmektedir. (Çetinkaya, Özmen ve Fadiloğulu, 2014, s.55). Bu araştırmada öz anlayışı yüksek olan bireylerde evlilikte problem çözme becerilerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Evliliklerde zaman zaman çıkan çatışmalarda mevcut sorunun daha fazla artmasına neden olabilmektedir. Ancak, öz anlayışlı bireyler evlilikte çıkan çatışmaları daha makul bir düzeyde karşılar ve daha uyumlu hareket ederler. Bu nedenle öz anlayışı

yüksek olan birey problemleri etkili bir şekilde çözebilmektedirler. Ayrıca evlilikte çıkan çatışmalar eşlerin birbirleri ile olan ilişkilerinde olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öz anlayışı yüksek olan bireyler evlilikteki ilişkisel problemlerde de daha başarılıdırlar. Bu tez çalışmasında görüldüğü gibi öz anlayışı yüksek olan bireyler evlilikte problem çözme becerilerinde başarılıdırlar.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada da katılımcıların problem çözme becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde orta şiddette anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuç katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin artırılması ile problem çözme becerilerinin de artırılabilirliğini göstermektedir ve bu tez çalışmasının sonucu ile uyumludur. (Amanak, Demirkol ve Zeliha, 2019, s.71).

Problem çözme becerisi, bireyin hayatı boyunca devam eden birçok etkinliklerde yer alan önemli bir yaşam becerisidir. Uzmanlar, bir bireyin bir hedefe doğru ilerlerken karşılaştığı problem çözme becerilerini kullanır. Engeller ve belirlediği hedef arasındaki boşluğu anlama ve çözme süreci olarak tanımlar. Öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken kapsamlı bir bilgi olan problem çözme, bireyin bilinen veya tanımlanan bir güçlüğü görmesi, gerçekleri değerlendirmesi, gerekli bilgileri toplaması, alternatif çözümler önermesi ve bu çözüm yollarının uygunluğunu test etmek, ilgisiz bilgileri ve çözümlerin çoğunu yok etmek için uygun olanı seçmek gibi birçok temel düşünce sürecini gerektirir (Yenice, 2012, s. 36).

Öz anlayış, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliğin de aynı zamanda insana özgü olduğunu ve birey de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate değer olduğunu anlamaktır. Diğer yandan sorunlu bir ilişkiyi kabul etmek, ilişki boyunca 'evet' anlamına gelmez. Bu daha çok acı verici olduğunu kabul etmektir (Germer, 2009, s.90 ).

Kişi kendisi için üzüldüğünde, diğer insanlardan farklı hisseder, kendi sorunlarıyla tamamen ilgilenir ve dünyadaki diğer insanların kendisiyle aynı zorlukları, belki daha da fazla yaşadığını unuttur. Bireyin kendisini acıdığında, hissettiğinden büyük ölçüde etkilendikleri için, bireyin acılarını daha da artmasına neden olur (Neff, 2003b, s.85).

Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock (2007) tarafından yaptıkları araştırma sonucunda öz anlayışları yüksek kişilerin gündelik hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı daha uyumlu tepkiler sergilediklerini, duygusal dayanıklılıklarının

daha yüksek ve benlik algılarının daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir.(Leary vd., 2007, s.887).

2013 yılında 506 öğrenci ile yapılan bir araştırma sonucunda, yüksek öz anlayışa sahip bireylerin çatışmaları çözümede daha çok uzlaşmacılığı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.(Yarnell ve Neff, 2013, s.146).

Çiftlere yönelik yapılan çalışma sonucunda öz anlayış düzeyi yüksek kişilerin ilişki davranış biçimlerinin daha çok olumlu yönde olduğu edilmiş (Neff ve Beretvas 2013, s.78 ), yine öz anlayışın yüksek bireylerin daha olumlu ilişki davranışları geliştirdiğini ortaya koyan başka bir araştırmaya da rastlanılmıştır. (Neff ve McGeehee, 2010, s.225)

Evli bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde, evli bireylerin problem çözme becerileri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki korelasyon analizine göre her iki değişken arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. (Gümüş, 2015, s.150).

Literatür incelendiğinde problemleri etkili bir şekilde çözebilmenin olumlu bakış açısı, umut, yüksek benlik saygısı ve özgüven, fiziksel ve duygusal sağlık ve güçlü bir yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Etkili problem çözümler, sorunları fırsat olarak algılar, deneyimlerini başarıyla başka yaşamlara aktarabilirler. Sorunlu durumları yaşamın bir parçası olarak görerek hareket ederler.

Evliliği sürdüren ve geliştiren en önemli becerilerden biri evlilikte problem çözme becerisidir. Araştırmalara bakıldığında evli olmanın bazı zorlukları vardır. Yetişkin bireyler, evliliğin ilerlemesiyle aile içindeki sorunları çözerler ve daha fazla beceriler kazanırlar. Ancak evlilikte bazı sorunlar hayatın doğası gereği oluşabilmektedir. Bu süreçte başlayan bazı sorunlar, çiftler arasında anlaşmazlıklara yol açar. Ancak sorunları etkili bir şekilde çözmek, yaşam ve evliliğin işlevselliğini artıran çok önemli bir faktördür (Epstein ve Baucom, 1993, s.352).

Bu araştırmadan elde edilen sonuç ile yukarıda bahsedilen araştırmalardan elde edilen sonuçlar tutarlılık göstermektedir. Ebeveynlerin öz-anlayış özellikleri arttıkça evlilikte problem çözme becerileri de artmaktadır. Evlilikte yaşanan problemlerin çözülebilmesi için bireylerin problemlerle başa çıkmayı öğrenmesi ve başa çıkarken karşılaştıkları zorluklar karşısında yılmayarak gerekli öz-anlayışa sahip olmaları

önemlidir. Literatüre bakıldığında eşlerin basit problemleri çözerken birbirlerini reddetme ve suçlama gibi davranışlarının memnuniyet düzeylerindeki yüksek düşüşü yordadığı belirlenmiştir. Bu tür davranışlar, ciddi sorunlarda evlilik tatminin sürekliliğinin yordayıcıları olarak bulunmuştur. Dolaylı olumsuz davranışlar da düşük memnuniyet düzeyiyle ilişkili olduklarını göstermiştir (McNulty ve Russell, 2010, s. 587).

Evlilik doyumu ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma da Canel tarafından 2007 yılında yapılmıştır. Katılımcıların ailede problem çözme becerilerini geliştirmeleri için çalışmalar yapılmış ve sonuç olarak bireylerin evlilik doyumunu araştırmada etkisinin olup olmayacağı incelenmiştir. Problem çözme becerilerini geliştirmek amacıyla yapılan bir grup araştırmasında evli bireylerin evlilik uyumlarını, evlilik doyumlarını, evlilik ilişkilerinden duydukları mutluluğu, eşlerine yakınlıklarını artırdıkları ve tartışmaları azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.(Canel, 2007, s.7).

Bu araştırmada katılımcıların evlilikte problem çözme becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı çalışmalar kadınların erkeklere göre problem çözme konusunda daha başarılı olduğunu ortaya koyarken bazı çalışmalar erkeklerin daha başarılı olduğunu ortaya koymuştur (Heppner, Witty ve Dixon, 2004, s. 344). Yıldırım ve diğerleri (2011) toplam 911 katılımcı üzerinden yapılan çalışma da erkek katılımcıların problem çözme beceri puanları, kadın katılımcıların problem çözme becerisi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.(Yıldırım vd., 2011, s.905). Bunun yanında bazı çalışmalar problem çözme becerisinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmektedir (Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2002, s. 149). Başka bir çalışmada kızların sosyal problem çözme becerilerinin erkeklere göre daha fazla psikososyal yöntem içerdiği bulunmuştur. Tamres, Janicki, ve Helgeson kızların, problemi çözmek için kullandıkları stratejilerin ve becerilerin erkeklere göre daha fazla olduğunu vurgulamaktadır. (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002, s.2) Bu bulgular, kızların yapıcı problem çözme becerilerini daha etkili kullanmaları ile açıklanabilir (Auslander vd., 2020, s.105).

Bu araştırmada katılımcıların öz anlayış becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak ulusal bir çalışmada Nazik ve Arslan (2011) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcılara öz anlayış puanlarının cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir.( Nazik ve Arslan, 2011, s.69

). Diğer taraftan Daltry, Mehr, Sauers ve Silbert (2018) tarafından yapılan araştırmalarda öz anlayış puanlarının erkeklerde daha fazla oldu bulunmuştur.( Daltry, vd., 2018, s.617). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile bu tez çalışmasında elde edilen sonuçların farklılığının kültürler arasındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ulusal bir çalışmada eğitim düzeyleri açısından başkalarına şefkat göstermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek ve alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı bulunmuştur (Özyeşil, 2011, s.10).

Bu araştırmada katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Yapılan ulusal çalışmada da benzer bulgular tespit edilmiştir. Ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerini incelediği çalışmasında, ebeveynlerin öz anlayış düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. (Candemir, 2019, s.5) Katılımcıların öz-anlayış düzeyleri ile sosyoekonomik düzey değişkeni ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada da anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. (Yılmaz, 2009, s.5)

Bu araştırmada katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri evlilik süresi ve çocuk sayısı durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte birçok psikoloji faktör evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bazı araştırmacılar evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin evlilik süresinden etkilendiğini vurgulamış, buna göre, kısa evliliklerin kadınlarda fobik kaygının, erkeklerde depresyonun ana belirleyicileri olduğunu belirtmişlerdir. (Hafner ve Spence, 1988, s.309).

Bu araştırmada katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların yaş değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve 36-45 yaş arası katılımcıların 21-25 yaş arası katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Neff ve Vonk (2009) çalışmasının sonucunda öz-anlayışın yaş ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Çünkü kişisel değerlendirmeler yaşla beraber azalma eğiliminde olabilir ve böylece kişinin kendisine karşı anlayışlı davranma becerisi yaş ile biraz daha artar.(Neff ve Vonk, 2009, s.23). Neff ve McGehee'nin (2010) yaptığı çalışmada da genç yetişkin ve yetişkinler üzerinde yaptıkları

çalışmalarının sonucunda öz-anlayış açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat ergenlerin yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha az öz anlayışa sahip olabileceklerini ancak yaptıkları araştırmada genç yetişkin ve yetişkinlerin yaş aralığının birbirine yakın olması nedeniyle gelişimsel eğilimlerin açığa çıkarabileceği herhangi bir farklılık olmadığını vurgulamışlardır. (Neff ve McGehee, 2010, s.225). Ayrıca Erik Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinden 8. gelişim evresi olan benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinde olan birey; yaş artışıyla birlikte geriye dönüp bakarak kazanç ve kayıplarını, yaşadığı çatışmaların problemlerin üstesinden nasıl geldiği değerlendirir. Bu değerlendirme sonrasında hayatının son zamanlarında daha huzurluda olabilir daha huzursuz, kaygı doluda olabilir. Birey geçmişe dönüp baktığında yaşadığı çatışmaları, problemleri çözmüşse istediği gibi bir hayat geçirmişse şimdilerde daha huzurlu olur ve yine bir problem, acı, başarısızlık, kader ile karşılaştığında yaş artışıyla birlikte elde ettiği yaşam deneyimleri sayesinde kendilerine karşı daha anlayışlı davranır.

Bu araştırmada katılımcıların Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların medeni durum değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve evli katılımcıların ayrı yaşayan katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada Evli çiftler ya da sevgililer arasında öz anlayışı yüksek bireylerin partnerine karşı daha duygusal tepkiler verebildiği, karşı cinsini daha iyi anlayabildiği ve daha az fiziksel şiddete yöneldiği tespit edilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013, s. 78).

Bu araştırmada katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri yaş değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak literatür incelendiğinde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Yaş değişkenine göre yapılan çalışmalar yaş büyüdükçe problem çözme becerisinin arttığını göstermektedir (Akben, 2020, s. 1143). Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise yaş ile problem çözme becerisinin doğru orantılı olduğu ancak 35 yaşından sonra durumun tersine döndüğü ifade edilmektedir (Karagün ve Öztürk, 2020, s.426).

Bu araştırmada katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların çocuk sayısı durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve üç çocuk veya daha fazla çocuk olan katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin tek çocuk sahibi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan başka bir araştırmada da çocuk sayısına göre, evlilikte problem çözme ölçeği puanlarının



değişip değişmediğini anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmış çocuk sayısı değişkeni ile evlilikte problem çözme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.(Sancaktar, 2016, s.53)

Bu araştırmada katılımcıların Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir araştırmaya ait bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeyine göre problem çözme becerileri arasında sadece değerlendirici alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Eta kare değerine bakıldığında bu anlamlı farkın küçük olduğu söylenebilir. Ayrıca eğitim düzeyine göre toplam puanların aritmetik ortalamaları incelendiğinde lisansüstü eğitim almış öğretmenler problem çözme becerisi bakımından kendilerini daha olumlu algıladıkları söylenebilir. Öğretmen eğitim düzeyinin artmasıyla yeni beceriler kazanma veya var olan becerilerini geliştirme imkanını bulmaktadır. Bununla birlikte karşılaştığı problemlere farklı açılardan bakabilme ve bu problemlere çözüm getirme becerisini de arttırabilmektedir. Bundan dolayı eğitim düzeyi daha yüksek katılımcılar problem çözme becerisi bakımından kendilerini daha olumlu algılayabilmektedir (Bağçeci ve Kinay, 2013, s.335).

Sonuç olarak, araştırmada ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz anlayış arasında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir ve sosyo-demografik özellikler ile evlilikte problem çözme ve öz anlayış arasında bazı anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar kapsamında sunulan öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır;

### Sonuçlar

- 1- Evlilikte problem çözme ve öz anlayış arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin evlilikte problem çözme puanları arttıkça öz anlayış puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bir diğer deyişle, öz anlayış arttıkça problem çözme becerisi de artmaktadır.
- 2- Evlilikte problem çözme becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- 3- Öz anlayış becerilerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- 4- Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların yaş değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve 36-45 yaş arası katılımcıların 21-25 yaş arası katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir.
- 5- Öz Anlayış Düzeyleri katılımcıların medeni durum değişkeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve evli katılımcıların ayrı yaşayan katılımcılara kıyasla Öz Anlayış puanlarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir.
- 6- Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların çocuk sayısı durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve Üç çocuk veya daha fazla çocuk olan katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin tek çocuk sahibi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- 7- Evlilikte Problem Çözme Düzeyleri katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve Üniversite (Önlisans/Lisans) mezunu katılımcılarda Evlilikte Problem Çözme becerilerinin ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## Öneriler

- 1- Bu araştırma, İstanbul Küçükçekmece ilçesinde yaşayan özel bir okulda çocuğu eğitim gören 110 ebeveynli örnekleme yapılmış olup daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılması,
- 2- Evlilikte problem çözme becerilerine ve öz anlayış durumlarına yönelik destek eğitimleri yapılması
- 3- Evlilikte problem çözmeyi artırmaya yönelik her kademeye uygun okul eğitimi programları geliştirilip uygulamaya yönelik rehberlik çalışmaları yapılması.
- 4- Öz anlayışı artırmaya yönelik her kademeye uygun okul eğitimi programları geliştirilip uygulamaya yönelik rehberlik çalışmaları yapılması.
- 5- Problem alanlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bir ölçme aracı ile ölçülerek daha detaylı incelenmesi,
- 6- Araştırmanın ilişkisel model yerine deneysel çalışmalar yapılması,
- 7- Araştırma sonuçlarının, kontrol grubu kullanılarak farklı ebeveynlerle karşılaştırılması,
- 8- Araştırma verileri sadece İstanbul ilinde katılımcılardan elde edilmiştir. Buna benzer araştırmalar için farklı illerde ikamet eden katılımcılarla kıyaslamalar yapılması,
- 9- Evlilikte Problem çözme becerilerinin desteklenmesine yönlerinin kamu spotu şeklinde devlet tarafından sıkça verilmesi
- 10- Bu araştırmanın bulguları evlilikte problem çözme ve öz anlayış ile ilişkisi ile sınırlıdır. Farklı değişkenler de eklenerek araştırma modeli genişletilmesi önerilir.

## KAYNAKÇA

- Akben, N. (2020). Effects of the problem-posing approach on students' problem solving skills and metacognitive awareness in science education. *Research in Science Education*, 50(3), 1143-1165.
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* (Yüksek lisans tezi ). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Akça Koca, D., ve Yüksel, M. Y. (2017). The Effect of A Family Education Program on Marital Satisfaction of Married Mothers, Marital Problem Solving Skill and Psychological WellBeing. *International Journal Of Field Education*, 3(1), 1-19.
- Akgün R., ve Polat, Ulucak. G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6, 9-22.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01–10.
- Alan Marlet, G., ve Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and meditation*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Alver, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve akademik başarılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *M.Ü. Atatürk eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 75-88.
- Amanak, K., Demirkol, İ.ve Zeliha, K. (2019). Ebelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ile öz etkililik yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 71-75.
- Arslan, G., ve Kabasaka, Z. (2013). Ergenlerin problem çözme becerileri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 8/6, 33-42.
- Auslander, W., Edmond, T., Foster, A., Smith, P., McGinnis, H., Gerke, D. ve Jonson-Reid, M. (2020). Cognitive behavioral intervention for trauma in adolescent girls in child welfare: a randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 105-602.
- Avşaroğlu, S., ve Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz- anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376.
- Aydın, M. (2011). *Güncel kültürde temel kavramlar*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Aydoğan, Y. (2012). *Problem çözme ve problem çözme becerilerinin desteklenmesi*. Ankara: Özgün Kök.

- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 7-16
- Bağçeci, B., ve Kinay, İ. (2013). Öğretmenlerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 335-347
- Barrett-Lennard, G.T.(1997). *The recovery of empathy-toward others and self*. B. Arthur C ve Leslie S (Ed), *Empathy reconsidered: New Directions in psychotherapy* .(103-121). Washington: D.C.American Psychological.
- Batık, V. M., ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2630-2646.
- Baugh, C. W., Avery, A. W.ve Sheets-Haworth, K. L. (1982). Marital problem solving scale: a measure to assess relationship conflict negotiation ability. *Family Therapy*, 9, 43-51.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. (Çev. F. Oğuzkan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(2), s.15-23.
- Canbulat, N., ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(15), 556-576.
- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul ).Erişim Adresi : <http://dspace.marmara.edu.tr/handle/11424/29276>
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- Chapman, G. (2015). *Evliliğin dört mevsimi*. (Ünlü Haktanır, H. Çev.). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Cohan, C. L. ve Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 114-128.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, S. (1995). Öğretmen adaylarının ego durumları ile problem çözme becerisi algısı ilişkisinin incelenmesi. *Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 35-42.

- Çelenoğlu, A.(2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).Haliç Üniversitesi, İstanbul,
- Çetinkaya, A., Özmen, D. ve Fadiloğlu, Ç. (2014). Geleceğin sağlık profesyonellerinin öz-etkililik-yeterlik düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3(4),55-1045.
- Daltry, R.M., Mehr, K.E., Sauers, L. ve Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Academic Journals*, 13(17), 617-621.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151–1160.
- Engels, F. (2008). *Ailenin, özel mülkiyetin ve devletin kökeni*. (Somer, K. Çev.). Ankara: Sol Yayınları.
- Epstein, N. ve Baucom, D. H. (1993). Cognitive factors in marital disturbance. K. S. Dobson ve P.C. Kendall (Eds.), *Psychopathology and cognition*. (.351-385). San Diego, CA: Academic Press.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: an illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124-136.
- Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gelbal, S. (1991). Problem çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 167-173.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Publications.
- Godfrey T Barrett Lennard, “ The recovery of empathy-toward others and self ”, Bohart Arthur C and Greenberg Leslie S, (ed.), D.C.: American Psychological Association, Washington, 1997, 103-121, s.108.
- Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güçray, S. (2003). “The analysis of decision making behaviour and perceived problem solving skills in adolescents”. the turkish online journal of educational technology, 2(2): tojet.net/artciles/225.htm adresinden 04. 07. 2007 tarihinde alınmıştır.

- Gümüş, H. (2015). Evli bireylerin sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 150-162.
- Gürleyük, G. C. (2008). *Sınıf öğretmeni adaylarının çeşitli değişkenler açısından eleştirel düşünme eğilimleri, problem çözme becerileri ve akademik başarı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
- Hafner, R. J. ve Spence, N.S. (1988). Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, 44 (3), 309-316.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.
- Heppner, P. P., Witty T. E. ve Dixon W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: a review of 20 years of research using the problem solving inventory. *The Counseling Psychologist*, 32, 344-428.
- Heppner, P. P., ve Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling Development*, 29, 229-241.
- Heppner, P. P., ve Petersen, C. (1982). "The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Hortaçsu, N. (2007). Family-versus couple-initiated marriages in turkey: similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 103-116
- Hünler, O. S. (2002). *The effects religiousness on marital satisfaction and mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Hünler, O. S., ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İşmen, E. (2001). Duyusal zeka ve problem çözme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:13, 111-124.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Karagün, E. ve Öztürk, F. (2020). Investigation of life satisfaction and interpersonal problem-solving skills of high school students according to their sports status. *Educational Research and Reviews*, 15(7), 426-432.
- Kazancı, O. (1989). *Eğitimde eleştirel düşünme ve öğretim*. İstanbul: Kazancı Kitap A.Ş.

- Kirkpatrick, K., L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention, *The University of Texas at Austin*.
- Kriegerlewicz, O. (2006). Problem solving strategies and marital satisfaction. *Psychiatria Polska*, 2, 245-259.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating one self kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
- McNulty, J.K., ve Russell, V.M. (2010). When ‘negative’ behaviors are positive: a contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4),587-604.
- Nazik, E., ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
- Neff, K.D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself, *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35(1), 1-33.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya). Erişim adresi:<https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/734>
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişiler sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özen, G. (2004). *Dağcılık eğitiminin problem çözme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu



- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztaş, B. (2009). *Medeni hukuk'un temel kavramları*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya). Erişim Adresi: <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/2321>
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Rosenberg, L. (1999). *In breath by breath : The liberating practice of insight meditation*. Boston: Shambhala Classics.
- Russell, B. (1976). *Marriage and morals*. London: Routledge Publishing Company.
- Russell, B. (2003). *Evlilik ve ahlak*. (Gündüz I. Çev.). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale: NJ: Jason Aronson.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Sanford, K. (2003). Problem-solving conversations in marriage: does it matter what topics couples discuss?. *Personel Relationships*, 10, 97-112.
- Saracaloğlu, A.S., Serin, O. ve Bozkurt, N. (2002). Dokuz Eylül üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. Sayı 16, 149-162.
- Sarıçam, H., ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gefad / Gujgef*, 35(1), 109-122.
- Sertkaya, V. (2016). *The relationship between student and teacher related factors and students problem solving skill throughout turkey and across school types* (Yüksek lisans tezi İhsan Doğramacı Bilkent University, Ankara). Erişim Adresi: <http://repository.bilkent.edu.tr/handle/11693/32473>
- Sezgin, E. (2011). *Problem çözme becerisi ölçeğinin geliştirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Shapiro, L. E. (1998). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Sonmaz, S. (2002). Problem Çözme Becerisi İle Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Erişim Adresi: <http://dspace.marmara.edu.tr/handle/11424/18170>
- Söylemez, S. (2002). *Ergenlerde problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik bir grup çalışması programının etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Sungur, N. (1997). *Yaratıcı düşünme*. İstanbul: Motif Basım.
- Şahin, D. (2018). *Ortaöğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması* (Doktora tezi ) .Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Tathioğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi Selçuk Üniversitesi, Konya). Erişim Adresi : <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/420>
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in problem çözme envanterinin uyarlama, güvenirlik ve geçerlilik çalışması* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- TC. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Resmi İnternet Sayfası, "Türk Dil Kurumu" <http://www.tdk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 29.04.2020)
- Turan, F. (2015). *Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması* (Yüksek lisans Tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Uz, İ. (2018). *(Psikolojik) doğum sırası, kuşak farkı ve öz-anlayış arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Warren, B., K. ve Ryan, R., M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Winemiller, D., R. ve Mitchell, M., E. (1994). Development of a coding system for marital problem solving efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 159-164.
- Winnicott, D. (1971). *In playing and reality. The location of cultural experience*. New York: Basic Books,

- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, inter personal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yavuz, O. (2015). *Evlilikte problem çözme becerisi ve evlilik doyumunun bilim sanat merkezinde çocuğu olan ve olmayan ebeveynler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi ).Erişim Adresi : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tarama.jsp>
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 36-58.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P. ve Türkleş, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 905-921.
- Yıldırım, H.(2018). *Polislerde evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya). Erişim adresi: <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/14370>
- Yıldırım, M. ve Tuğba, S. A. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldırım, R. (1999). *Öğrenmeyi öğrenmek*. İstanbul: Sistem Yay.
- Yıldız, A. (2006). Ebeveynin sorun çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:24, 231-244.
- Yılmaz, M., T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya).Erişim Adresi : <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/6824>

## EKLER

### EK-A

Sayın Katılımcılar,

Bu çalışma yüksek lisans tez çalışması için oluşturulmuştur. Anket üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle boş cevap bırakmamanız ve soruları içtenlikle cevaplamanız çalışmanın doğru sonuç verebilmesi için çok önemlidir. Aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Ankete katıldığınız için teşekkür ederim.

Psikolog

Nurşah ŞEKERLİ

### SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz :  Kadın  Erkek

Yaşınız : ....

Şu anki Medeni Durumunuz :  Evli

Boşanmış

Dul

Ayrı yaşıyor

Evlilik Süreniz : .....

Gelir Düzeyiniz : .....

Çocuk Sayınız :  Tek Çocuk

İki Çocuk

Üç veya daha fazla

Eğitim Düzeyiniz :  Okur yazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite ( Önlisans / Lisans)

Yüksek Lisans/Doktora

## **EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME ÖLÇEĞİ**

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme konusunda kendinizi nasıl gördünüze ilişkin 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 1'den 5'e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunların) çözme becerinizi nasıl algılıyorsanız buna en uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

1- Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz ?

Hiç emin değil 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok emin

2- Çözümleriniz, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir ?

Çok etkisiz 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok etkili

3- Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?

Çok rahatsız 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok rahat

4- İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur ?

Hiç 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok

5- Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz ?

Çok mutsuz 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok mutlu

6- Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar ?

Asla 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Her zaman

7- Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnusunuz ?

Hiç memnun değil 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) Çok memnun

## EK-B

8-Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz ?

Çok rahatsız hissediyorum 1() 2() 3() 4() 5() Çok rahat hissediyorum.

9-Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz ?

Çok etkisiz 1() 2() 3() 4() 5() Çok etkili



**ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ**  
**ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME**  
**GENEL OLARAK NASIL**  
**DAVRANIYORUM?**

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					

12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					





T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 08.04.2020  
TOPLANTI SAYISI : 2020-10

**KARAR NO: 2020-10-03:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624016 numaralı öğrencisi Nurşah KARAMÜRSEL'in "Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri İle Öz-Anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 10.02.2020 tarih ve 2020-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

## ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim, ortaokul ve lise eğitimimi tamamladıktan sonra lisans eğitimim için İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümüne kaydoldum. Bu bölümden 2016 yılında mezun oldum Mezuniyetimin ardından 2016 yılında Özel Halkalı Küçük Şeyler Anaokulunda Okul Psikoloğu olarak çalışmaya başladım. Aynı kurumda çalışmaya devam etmekteyim.

