

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**COVID-19 PANDEMİSİ SIRASINDA EVLİ BİREYLERİN
ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ VE ÇÖZÜM
ODAKLI DÜŞÜNME BECERİLERİ İLE EVLİLİK
UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sena KANDAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Sena KANDAŞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Covid 19 Pandemisi Sırasında Evli Bireylerin Algıladıkları Stres Düzeyleri Ve Çözüm Odaklı Düşünme Becerileri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 08.07.2021

Sayfa Sayısı : 88

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Covid – 19 Pandemisi, Evlilik Uyumu, Algılanan Stres, Çözüm Odaklı Düşünme

Türkçe Özet : Covid-19 pandemisi ile zorlaşan hayat koşulları, bireyler üzerindeki stresin artması, evlilik ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 25-65 yaş aralığında olan, 388 evli kişi ile online anket çalışması yapılarak yürütülmüştür. Bu araştırmanın bulgularından biri algılanan stresin çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Sena KANDAŞ

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**COVID-19 PANDEMİSİ SIRASINDA EVLİ BİREYLERİN
ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ VE ÇÖZÜM
ODAKLI DÜŞÜNME BECERİLERİ İLE EVLİLİK
UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sena KANDAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul – 2021

BEYAN

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

Sena KANDAŞ

TARİH

...../...../.....



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Sena Kandaş'ın Covid-19 Pandemisi Sırasında Evli Bireylerin Algıladıkları Stres Düzeyleri Ve Çözüm Odaklı Düşünme Becerileri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Canan TANIDIR

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

../ .. / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

2019 yılında başlayan ve hızla tüm dünyaya yayılan Covid-19 pandemisinin bireyler üzerinde fizyolojik etkileri kadar ekonomik, sosyal ve psikolojik birçok etkileri de ortaya çıkmaktadır. Covid-19 pandemisi ile zorlaşan hayat koşulları, bireyler üzerindeki stresin artması, evlilik ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme becerisi ve algılanan stres düzeyinin katılımcıların demografik bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırma 25-65 yaş aralığında olan, 388 (266 kadın, 122 erkek) evli kişi ile online anket çalışması yapılarak yürütülmüştür. Örneklem kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Çözüm Odaklı Envanter ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgularda; evlilik uyumu ile cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi ve psikiyatrik hastalığa sahip olma puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu ancak Covid – 19 hastalığına yakalanma puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünme ile cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak gelir düzeyi, psikiyatrik hastalığa sahip olma ve Covid – 19 hastalığına sahip olma arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Algılanan stres düzeyi puanları ile cinsiyet, evlilik süresi, gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu fakat çocuk sahibi olma, psikiyatrik hastalığa sahip olma, Covid – 19 hastalığına yakalanma arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünme düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Algılanan stres düzeyi ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Son olarak, algılanan stresin çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği saptanmıştır.

Diğer bir deyişle; çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin evlilik uyumunu daha baskın olarak etkilediği saptanmıştır.

Covid – 19 pandemisinin kişilerin algıladıkları stres düzeyi, çözüme yönelik düşünme becerileri ve evlilik uyumları üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için daha geniş örnekleme ve Covid – 19 hastalığını geçirmiş kişilerle daha fazla çalışmanın yapılması yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Covid – 19 Pandemisi, Evlilik Uyumu, Algılanan Stres, Çözüm Odaklı Düşünme



SUMMARY

The Covid-19 pandemic, which started in 2019 and spread rapidly all over the world, has many economic, social and psychological effects on individuals as well as physiological effects. Life conditions that have become difficult with the Covid-19 pandemic and increased stress on individuals can also negatively affect marital relationships. In line with this information, this study aimed to examine the relationship between marital adjustment, solution-oriented thinking skills and perceived stress levels of married people during the Covid-19 pandemic. At the same time, it was examined whether marital adjustment, solution-focused thinking skills and perceived stress levels differ according to the demographic information of the participants.

The research was conducted with 388 (266 females, 122 males) married people between the ages of 25-65 by conducting an online survey. Sampling was achieved by the snowball method. Demographic Information Form, Marital Adjustment Test (MAT), Solution Focused Inventory (SFI) and Perceived Stress Scale (PSS) were used as data collection tools in the study.

In the findings obtained from this research; it was determined that there was a significant difference between marital adjustment and gender, duration of marriage, having children, income level and having a psychiatric disease, but there was no significant difference between marital adjustment and having Covid - 19 disease. It was found that there was no significant difference between solution-focused thinking and gender, duration of marriage, and having children, but there was a significant difference between solution-focused thinking and income level, having a psychiatric disease and having Covid - 19 disease. It was concluded that there was a significant difference between the perceived stress level scores and gender, duration of marriage, and income level, but there was no significant difference between the perceived stress level scores and having a child, having a psychiatric disease, and having Covid-19 disease. It was found that there was a positive and significant relationship between solution-focused thinking and marital adjustment. There was a significant negative relationship between the solution-focused thinking level and the perceived stress level. There was also a significant negative relationship between perceived stress level and

marital adjustment. Finally, it was concluded that perceived stress mediates the relationship between solution-focused thinking and marital adjustment.

In other words; It was determined that the perceived stress level in the relationship between solution-focused thinking and marital adjustment predominantly affected marital adjustment. In order to better understand the effects of the Covid-19 pandemic on people's perceived stress, solution-focused thinking skills, and marital adjustment, it would be beneficial to conduct more studies with larger samples and people who have had Covid-19 disease.

Keywords: Covid – 19 Pandemic, Marital Adjustment, Perceived Stress, Solution Focused Thinking



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Alt Soruları	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Covid-19 Pandemisi.....	6
2.1.1. Covid-19 pandemisinin birey üzerindeki etkileri.....	7
2.1.2. Covid-19 pandemisinin aile ve evlilik üzerindeki etkileri.....	9
2.2. Evlilik Kavramı	11
2.2.1. Evlilik uyumu	12
2.2.2. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler	13
2.3. Çözüm Odaklı Düşünme.....	15
2.3.1. Çözüm odaklı düşünmenin kişi üzerindeki etkileri	17
2.3.2. Çözüm odaklı düşünmenin evlilik yaşamı üzerindeki etkileri	18
2.4. Stres	19

2.4.1. Algılanan stres	21
2.4.2. Algılanan stresin evlilik üzerindeki etkileri.....	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Örneklem	24
3.2. Veri Toplama Araçları.....	24
3.2.1. Demografik bilgi formu.....	24
3.2.2. Çözüm odaklı envanter.....	24
3.2.3. Evlilikte uyum ölçeği.....	25
3.2.4. Algılanan stres ölçeği	25
3.3. Veri Toplama İşlemi	26
3.4. Araştırmanın Deseni	26
3.5. Verilerin Analizi	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri.....	28
4.2. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı	29
4.3. Ölçek Puanları ile Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	31
4.4. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	35
4.5. Çözüm Odaklı Düşünme ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stres Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi	36

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	47
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	70

KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
EUÖ	: Evlilikte Uyum Ölçeği
MAT	: Marital Adjustment Test
PSS	: Perceived Stress Scale
SFI	: Solution Focused Inventory
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları	28
Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	28
Tablo 3. Katılımcıları Sosyo Demografik Özellikleri	29
Tablo 4. Katılımcıların Covid-19 Pandemisi Dönemine İlişkin Özellikleri	30
Tablo 5. Ölçek Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	31
Tablo 6. Ölçek Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni için ANOVA Sonuçları	31
Tablo 7. Ölçek Toplam Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	32
Tablo 8. Ölçek Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni için ANOVA Sonuçları	33
Tablo 9. Ölçek Toplam Puanlarının Psikiyatrik Hastalık Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	34
Tablo 10. Ölçek Toplam Puanlarının Covid-19 Hastalığına Yakalanma Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	34
Tablo 11. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 12. Algılanan Stres Düzeyi, Çözüm Odaklı Düşünme ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkileri İncelemek için Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öngörülen aracı modeldeki ilişkiler.....	4
Şekil 2. Evlilik Üçgeni	14
Şekil 3. Çözüm Odaklı Düşünce Alt Boyutları	16
Şekil 4. Uygulanan Aracılık Analizine İlişkin Beta Katsayıları.....	36



EKLER LİSTESİ

- EK-A** ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ
- EK-B** AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU
- EK-C** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-Ç** ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER
- EK-D** ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ
- EK-E** EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Öncelikle tezimin her aşamasında desteğini, bilgisini, zamanını ve özverisini hiç esirgemeyen, yaşadığımız zorlu şartlara rağmen hep motive ederek destekleyen çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ'a gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak beni her zaman destekleyen, benimle birlikte bu süreçlerde özveride bulunan ve yeri geldiğinde benimle birlikte çabalayan anneme, babama, kardeşime ve tüm aileme gönülden teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman yanımda olan, tez sürecimde benimle birlikte özveride bulunan, desteğini hiç esirgemeyen eşim Çağrı KANDAŞ'a ayrıca gönülden teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimi anlamlı kılan, deneyimleri ve bilgileriyle eğitim sürecime ve meslek hayatıma ışık tutan arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Sena KANDAŞ

GİRİŞ

Günümüzde Covid – 19 pandemisinin tüm dünyada bireylerin yaşamları üzerinde fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal anlamda büyük düzeyde etkileri mevcuttur. Porta (2014) pandeminin tanımını “geniş alanlarda yayılım gösteren, kalabalık gruplar üzerinde etkili olan salgın” olarak yapmaktadır ve pandemiye neden olan hastalığın özelliklerinin insanlara bulaşma, insanlarda hastalığa sebep olma ve kişiler arasında kolay bir şekilde yayılma olduğu belirtilmektedir. Özellikle 2019 yılından bu yana pandeminin hala devam ediyor olması ve bireyler üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılammış olmasından dolayı bu konu üzerindeki araştırmalar yoğunlaşmaktadır. Özellikle yaşlı bireyler ve kronik hastalığı olan kişiler için Covid – 19’un yüksek risk taşıdığını belirten Yıldırım (2020), yüz binden fazla bireyin bu süreçte hayatını kaybettiğini belirtmektedir. Hastalığın çok hızlı ve yakın temasla bulaşıyor olması, ölüm oranlarının çok fazla olması bireyler üzerinde stres ve korku oluşturarak gündelik yaşamlarında düzensizliğe sebep olduğu söylenebilir. Pandemi sürecini kontrol altına almak için devletler tarafından uygulanan kısıtlama, izolasyon gibi uygulamalar aile ilişkilerini de etkilemektedir. Aileler için pandemi sürecinin önemli stres kaynağı yarattığını ve bireylerin olumsuz etkilenmesi sonucu evliliklerde çatışma ve problemlerin arttığı belirtilmiştir (Prime, Wade ve Browne, 2020).

Evliliğin tanımı, hukuki olarak onaylanmış ve toplum tarafından kabul edilen, içerisinde cinsellik olan, kişilere hak ve sorumluluklar veren bir ilişki türü olarak belirtilmiştir (Budak, 2009). Evlilik kişilerin psikolojik, sosyal ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Evlilik uyumunun tanımı, birbirlerine pozitif ve yapıcı tutum sergileyebilmeleri, birbirleriyle eş iletişiminin iyi olması, yaşadıkları anlaşmazlıklara çözüm bulmaları ve birlikte zaman geçirebilmeleri olarak belirtilmektedir (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014). Evlilik uyumu çocuk sahibi olma, ekonomik durum, evlenme türü, cinsiyet, stres ve kaygı yaratan durumlar, problemleri çözebilme yeteneği ve çözüm odaklı düşünme gibi birçok farklı değişkenden etkilenmektedir. Evliliklerde uyumun düşük olması boşanmaları arttırabilmektedir.

Grant vd., (2012) çözüm odaklı düşüncenin tanımını, kişilerin amaçladıkları değişim için çözümler ortaya koyan, probleme ve problemin sonucuna odaklanmak yerine kişilerin kendi kaynaklarını ve güçlü yönlerini öne çıkaran dinamik düşünce

yapısı olarak açıklamaktadır. Çözüm odaklı düşünme becerisi, probleme odaklanarak zaman ve enerji kaybetmek yerine problemin çözümüne odaklanarak amaca yönelik çalışmayı belirtmektedir. Çözüm odaklı düşünme yaklaşımının; bireylerin hedefe ulaşabilme yollarını düşünmelerine, hedef belirlemelerine ve hedefe ulaşmak için eylemde bulmalarına destek olduğu belirtilmektedir (Kondrat ve Teater, 2010). Çözüm odaklı düşünme becerisine sahip olmak kişilere karşılaştıkları problemleri çözüme ulaştırma ve yaşadıkları kaygı, stres gibi olumsuz duyguları azaltma anlamında yardımcı olur. Evlilik uyumuna çözüm odaklı terapinin olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Nelson ve Kelley, 2001; Zimmerman, Prest, Wetzel, 1997). Eşler yaşadıkları çatışmalarda probleme odaklanarak çatışmanın büyümesine sebep olurlar bunun yerine çözüm bulmaya odaklandıklarında ise hedefe yönelerek olumsuz duyguların azalmasına ve çözüm yollarına ulaşırlar.

Stres hayatın içerisinde bireylerin çok sık deneyimlediği, fiziksel belirtilere yol açan, riskli durumlar için doğal bir savunma sistemi olduğu kadar bazen de kişinin günlük rutinini bozan duygular ve bedensel tepkilerdir. Fontana ve Abouserie (1993) ise stresi, fiziksel ve duygusal tepkiler olarak kişinin etrafındaki durumlara, gerilimlere veya zorlamalara karşı verdiğini belirtmektedir. Kişilerin deneyimlediği stres ekonomik nedenler, hastalık, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, travma gibi nedenlere bağlı olarak gelişebilir. Yaşanan stresin fiziksel ya da duygusal belirtileri, kişiyi hangi düzeyde etkileyeceği ve ne kadar süreceği kişiden kişiye değişebilir. Gümüştekin ve Öztemiz (2005) algılanan stresin ise, yaşamdaki olaylar ile ilgili kişinin hissettiği stres düzeyini belirttiğini ve durumlara yönelik kişinin duygu ve düşüncesi olumsuz olduğunda, algıladığı stres düzeyinin yükseldiğini ifade etmektedir. Bireylerin algıladıkları stres düzeyleri yükseldikçe evlilikteki sorunlarının artabileceği belirtilmektedir (Neff ve Karney,2007). Ayrıca kişilerin evlilik uyumlarının, algıladıkları stres düzeyi arttıkça azaldığı belirtilmiştir (Çelik, 2016).

Bu araştırmalar incelendiğinde, evlilik uyumunun birçok değişkenden etkilendiği ve Covid – 19 pandemisi sırasında bunlarının etkilerinin ortaya koyulmasının önemli olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Covid-19 pandemisinde evli kişilerin evlilik uyumu düzeyleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

2019 yılında başlayan ve tüm dünyaya yayılan Covid-19 pandemisi kişiler üzerindeki sosyal, ekonomik ve psikolojik etkileri ile günümüzde en çok irdelenen ve tartışılan konulardan biri olmuştur. Covid-19 pandemisinin kişilerin stres düzeylerini arttırdığı ve evlilik ilişkilerini etkilediği düşünülse de etkilerinin tam olarak ortaya konulmadığı söylenebilmektedir. Covid-19 pandemisinin ve beraberinde gelen toplumsal sınırlılıkların devam etmesi bu konunun önemini ortaya koymaktadır. Covid-19 pandemisi döneminde çözüm odaklı düşünme becerisi ve algılanan stres düzeyi değişkenlerinin evlilik uyumunu etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel problemi; Covid-19 pandemisi sırasında evlilik uyumunu etkileyen değişkenleri ortaya koyması sebebi ile ‘Covid-19 pandemisi sırasında evli bireylerin çözüm odaklı düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleri evlilik uyumlarını etkiler mi?’ olarak belirlenmiştir.

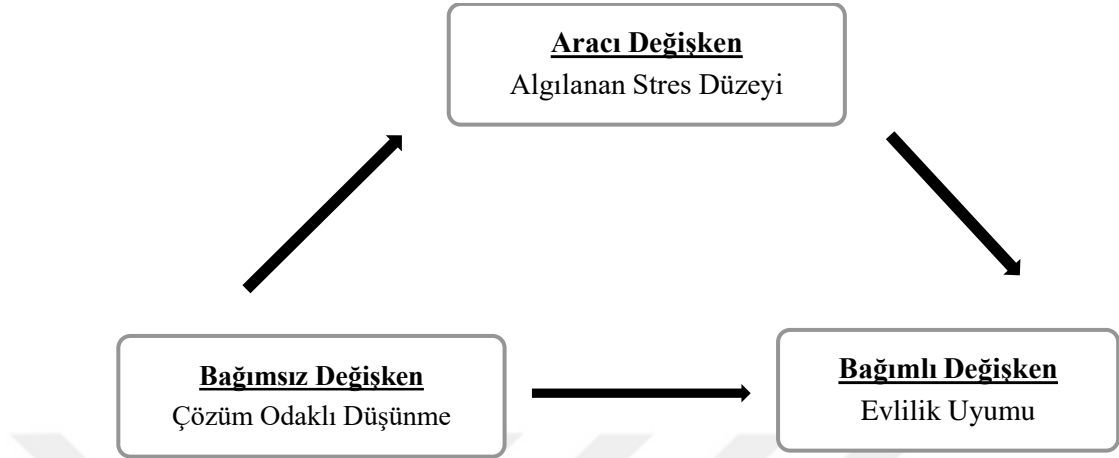
1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, Covid-19 pandemisinde evli kişilerin evlilik uyumu düzeyleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme becerisi ve algılanan stres düzeyinin katılımcıların demografik bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin çözüm odaklı düşünme becerisi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin çözüm odaklı düşünme becerisi ile algıladıkları stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin algıladıkları stres düzeyi ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4. Covid-19 pandemisi sırasında evli kişilerin çözüm odaklı düşünme becerisi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin aracı rolü vardır.



Şekil 1. Öngörülen aracı modeldeki ilişkiler

1.4. Araştırmanın Alt Soruları

1. Covid-19 pandemisi sürecinde, evlilik uyumu düzeyi, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, evlilik süresi, gelir düzeyi vs.) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Covid-19 pandemisi sürecinde, çözüm odaklı düşünme, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, evlilik süresi, gelir düzeyi vs.) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Covid-19 pandemisi sürecinde, algılanan stres düzeyi, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, evlilik süresi, gelir düzeyi vs.) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Önemi

Covid-19 pandemisi ile birlikte dünya genelinde kişiler gündelik rutinlerden kopmuş, karantina gibi yeni kavramlarla tanışmış ve belirli kısıtlamalar dahilinde hayatlarına devam etmek zorunda kalmışlardır. Bu dönemde birçok iş yeri evden çalışma düzenine geçmiş ve çoğu ülkede okullar dönemsel olarak evden online eğitime başlamıştır. Evde eş ve aile ile geçirilen zamanın çoğalması, Covid-19 pandemisine dair belirsizliklerin devam etmesi ve hastalık korkusu bireyler kadar evlilik ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Covid-19 pandemi sürecinin kişiler üzerindeki psikolojik etkilerini ve evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerini anlamak için araştırmalar

yapılmaktadır. Bu çalışma sayesinde de Covid-19 pandemisi sırasında evlilik ilişkilerinin incelenmesi ile birlikte, Covid-19 pandemi sürecinin evlilikler üzerine etkilerinin anlamlandırılmasına katkı sağlanacaktır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

- 1) Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğünün evreni temsil etmeye yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma konusunu yansıtmaya uygun seçildiği varsayılmıştır.
- 3) Araştırmaya katılan evli bireylerin ölçek sorularını samimi, doğru ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Bu araştırmanın örneklemini Türkiye genelinde yaşayan evli bireylerden oluşan 388 kişi ile sınırlıdır.
- 2) Bu araştırmanın verileri Çözüm Odaklı Düşünme Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeğinin ölçtükleri bilgilerle sınırlıdır.
- 3) Bu araştırmanın sonuçları, her bir evliliğin kendi içerisinde özel olması, evli çiftlerin yaş, eğitim, kültür, meslek ve benzeri özelliklerden kaynaklanan farklılıklara sahip olması nedeniyle araştırma kapsamı kişilerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde; araştırmanın değişkenleri olan Covid-19 pandemisi, evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres kavramları, ilgili literatür çerçevesinde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1. Covid-19 Pandemisi

İnsanların var oluşundan bu yana geniş alanlarda kendini gösteren ve toplu ölümlerine neden olan salgın hastalıkların, tarihte pek çok kez yaşandığı bilinmektedir. Özellikle 21. Yüzyıl için dünya genelinde seyahat etmenin kolaylığı, diğer kişilerle veya hayvanlarla temasın fazlalığı ve iklimdeki değişimler nedeniyle salgın hastalıkların, halk sağlığı açısından en büyük problemlerden biri olacağı düşünülmektedir (Gates, 2020).

Bu salgın hastalıklardan biri olan Covid-19, 2019 yılının son aylarında Wuhan’da ortaya çıkmıştır. Ülkemiz dahil tüm dünyada hızlı bir şekilde yayılım gösterince Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020) tarafından pandemi ilan edilmiştir ve hala pandemi süreci devam etmektedir. Pandemi “geniş alanlarda yayılım gösteren, kalabalık gruplar üzerinde etkili olan salgın” olarak ele alınmaktadır ve pandemiye sebep olan bulaşıcı hastalık, insanları enfekte etme, hastalıklara neden olma ve bir kişiden diğer kişiye kolayca yayılma özellikleri göstermektedir (Porta, 2014).

Covid-19’un hayvanlardan insanlara bulaştığı öne sürülmektedir ve insandan insana bulaşması da yakın temas yoluyla olduğu belirtilmektedir. Covid-19, karşısındaki kişinin öksürmesi, hapşırması, konuşması gibi eylemleri sırasında ortama yayılan salgıların, diğer kişiyi hasta etmesi üzerine durulmaktadır ve bu nedenle kişilerin Covid-19’dan korunma yolları; hasta kişilerden uzak durulması, kişisel hijyenin sağlanması, ellerin sıklıkla yıkanması, öksürme halinde ağız kapatılması, yüzeylere temas sonrasında kişilerin ağızına, burnuna ve gözüne dokunmaması gibi önlemler olarak sıralanmaktadır (Görür, 2021). Covid-19’un yaygın görülen belirtileri ateş, öksürük, boğaz ağrısı, yorgun hissetme hali, nefes almada güçlük olarak belirtilmektedir ve ağır seyreden vakalarda ise solunum yolu enfeksiyonu, zatürre ve böbrek yetmezliğine neden olabileceği ifade edilmektedir (WHO, 2020).

Hastalığın bulaşma yeteneğinin yüksek olduğu ve üç kişinin, başka üç kişiye bulaştırmasıyla ortaya çıkan döngünün, 10 kere tekrarlanması durumunda hastalığın 59 bin kişiye bulaşabileceği belirtilmektedir (Sakaoğlu, Orbatu, Emiroğlu ve Çakır, 2020). Covid-19, başta yaşlılar ve kronik rahatsızlık yaşayan kişiler olmak üzere birçok kişi için öldürücü etkiye sahiptir ve salgınla birlikte yüz binin üzerinde kişinin hayatını kaybettiği görülmektedir (Yıldırım, 2020).

2.1.1. Covid-19 pandemisinin birey üzerindeki etkileri

Salgın bir hastalığın ortaya çıkması kişilerde stres yaratmaktadır ve kişiler, farklı davranışlar geliştirebilmektedir. Özellikle pandemi döneminin yaratmış olduğu belirsizlik hissi karşısında kişilerin, panik ve korku duygusuyla birlikte kaçınma davranışları göstermesi doğal olarak değerlendirilmektedir (Karataş, 2020).

Salgınların psikososyal etkilerini beş ana başlıkta inceleyen Taylor (2019) şu şekilde sıralamaktadır: ilk olarak hastalığın bulaşma ihtimali sebebiyle kişilerin panik duygusuyla alışveriş yapması ve çeşitli ürünleri stoklamaya başlamasıdır. İkincisi, hastalığın ortaya çıktığı varsayılan veya kabul gören ülkelere ve o ülkenin vatandaşlarına yönelik dışlama gibi ırkçı tutumların sergilenmesidir. Üçüncüsü, hastalığın bulaştığı korkusu veya hasta olma kaygısıyla kişilerin sağlık sistemini gereksiz yere işgal etmesidir. Dördüncüsü, kişilerin hastalığın yayılmasının önüne geçebilmek adına uygulanan sosyal mesafe ve dışarı çıkmama gibi durumlara karşı sabırlı olmaması ve yasakları çiğnemesidir. Beşincisi, hastalığın gerçek olmadığına, kişilerin kandırıldığına dair komplo teorilerin üretilmesinde artışların olmasıdır. Karataş (2020), Covid-19 pandemisinin de insanlar üzerinde benzerlikler gösterdiği ve pandemiyle birlikte dünya genelinde kişilerin yaşadıkları panik ve korku duygusuyla alışverişlere yöneldiklerini, ırkçı tutum ve davranışların arttığını, sağlık sistemlerine yönelik sorunların arttığını ve skandalların meydana geldiğini ve salgına yönelik komplo teorilerin arttığını belirtmektedir.

Covid-19 salgını ile başa çıkarken insanların kullandığı başa çıkma stratejilerini inceleyen Hatun, Dicle ve Demirci (2020) kişilerin bilişsel, aşkın (transcendental), ilişkisel ve davranışsal olmak üzere 4 şekilde strateji kullandıklarını dile getirmektedir. Bunlar:

- **Bilişsel Başa Çıkma:** Bu stratejiyi kullanan kişiler, salgına dair bilgi almaya, mantığa uygun açıklamaları dikkate almaya ve kendilerini sakinleştirme yollarına başvurarak süreçle başa çıkmaya çalışmaktadır.
- **Aşkın (Transcendental) Başa Çıkma:** Kişiler, yaşadıkları süreçle ilgili sabır gösterme, iyimser olma, önlemini alıp tevekkül etme ve dua etme gibi manevi yollarla salgınla başa çıkmaya çalışmaktadır.
- **İlişkisel Başa Çıkma:** Kişiler, salgının kendilerine olan olumsuz etkilerini azaltabilmek adına yakınlarından gelen sosyal desteği kullanmaktadır. Özellikle bu stratejiyi kullanan kişilerin karantina dolayısıyla yakın çevrelerine ulaşmak için sosyal medyayı kullandıkları görülmektedir.
- **Davranışsal Başa Çıkma:** Bu stratejiyi kullanan kişilerin, salgınla başa çıkabilmek adına kendilerine müzik gibi uğraşlar buldukları, salgına dair haberleri izlemedikleri, hastalığa dair önlem aldıkları veya kaçındıkları ve sigara kullanımlarının fazla olduğu görülmektedir. Davranışsal başa çıkma stratejisini kullanan kişilerin toplu alanlardan ve toplu taşımalardan uzak durduğu, temizliklerine önem gösterdikleri ve bu durumun onların depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı bulunmuştur (Wang, vd., 2020).

Almanlar üzerinden yapılan bir çalışmada ise kişilerin pandemi ile başa çıkarken duygu odaklı başa çıkma tarzına göre problem odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları görülmüştür (Gerhold, 2020). Yıldırım, Geçer ve Akgül (2020) ise yaptıkları çalışmada, kadınların pandemi sürecinde erkeklere oranla daha fazla önleyici davranışlar gösterdiklerini bulmuştur.

Covid-19 pandemisi ile birlikte karantina ve izolasyon terimleri, kişilerin sıklıkla karşısına çıkmaktadır. Karantina, “hastalığa çeşitli şekillerde maruz kalmış ancak hasta olduğuna dair herhangi bir işaret olmayan kişilerin, belirti gösterme durumunu anlayabilmek için kişilerin hareketlerinin gözlem altında tutulması ve diğer kişilerden ayrı tutulması” olarak tanımlanırken izolasyon ise “hasta olan kişilerin diğer kişilerden farklı bir alanda tutularak soyutlanması” olarak ifade edilmektedir (Koçak ve Harmancı, 2020).

Huremović (2019), kişilerin karantina karşısında kaygı hissetmelerinin uygun bir tepki olduğunu ve gündelik hayatındaki işleri yürütmekte zorlandıklarında veya bakım verdikleri kişilerin gereksinimlerini karşılayamama gibi durumlar yaşadıklarında kaygılarının artabileceğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda karantina durumu karşısında kişilerin öfke duygularının da oluşabileceğini ve izolasyonda olan kişilerin depresyon, kaygı ve öfke düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Zorunlu izolasyon ile birlikte kişilerin diğer kişilerle kurduğu ilişkilerin azaldığı ve yalnızlık duygusunun arttığı görülmektedir (Holt-Lunstad, 2017). Xiao, Zhang, Kong, Li ve Yang (2020) ise devletler tarafından uygulanan kısıtlamaların kişilerin uyku kalitesi üzerinde olumsuz etki yarattığını ifade etmektedir.

Kişilerin Covid-19 pandemisiyle ilgili kendilerini güvende hissetmemeleri, temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmaları, hastalığa dair eksik ya da yanlış bilgilendirmelerin olması, evde kalma sürecinin uzunluğu, sosyal destek kaynaklarının eksilmesi, maddi anlamda kayıplar yaşamaları, hastalığa yakalanma veya hasta kişilerle temasta bulunma gibi etkenler, kişilerin psikolojilerini olumsuz etkilemektedir (Kaya, 2020). Pandemi sürecinde salgına dair güçlü mesajlar taşıyan haberlere aşırı maruz kalma, sevdiği kişilerin hastalık riski altında olması ve kişisel farklılıklar (sağlık anksiyetesi, kaygı duymaya yatkın olma vb.) Covid-19 salgınına dair kişilerin korkularını arttıran yordayıcı değişkenler olarak belirtilmektedir (Mertens, Gerritsen, Duijndam, Saleminck ve Engelhard, 2020).

Hwang, Rabheru, Peisah, Reichman ve Ikeda (2020), pandemi sürecinin kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmek için kişilere; aileyle olan iletişimin artırılması, ev içi fiziksel egzersizler yapılması, sosyal medya aracılığıyla diğer kişilerle iletişimin sürdürülmesi, sosyal mesafeye önem göstererek açık havalarda kısa süreli yürüyüş yapılması ve gün içi planlamalar ayarlanmasını önermektedir. Pandemi kişilerin hayatlarını tehdit edici nitelikte olduğu için kişilerin yaşamlarında sosyal destek sağlayacak kaynaklarının olması ve bu kaynaklardan gelen desteği hissetmeleri, kişilerin psikolojik sağlığı açısından önemli görülmektedir (Yalçın, 2021).

2.1.2. Covid-19 pandemisinin aile ve evlilik üzerindeki etkileri

Salgın hastalıkların tarihte büyük devletlerin yıkılmaları veya bir çağın kapanıp diğer çağın başlaması gibi önemli değişiklere neden olduğu görülmektedir (Özden ve Özmat, 2014). Covid-19 benzer şekilde kişilerin yaşam tarzlarında sosyal, ekonomik

ve psikolojik alanlarda değişimlere neden olmaktadır ve kişilerin, eski rutinlerinden daha farklı hayatlar sürdükleri, arkadaşlarıyla görüşemedikleri, yeme ve uyku düzenlerinin değiştiği, işsizlik sebebiyle ekonomik sıkıntılar yaşadıkları bilinmektedir (Hatun vd., 2020).

Dünya genelinde salgını kontrol etmek için izolasyon, seyahat engelleri, sosyal mesafe kuralları gibi önlemlerin uygulandığı, bu önlemlerin ise birçok iş yerinin kapatılmasına ve okullarda uzaktan eğitime geçilmesine neden olduğu görülmektedir (Bakan, 2021). Çocukların evde kalmalarının özellikle çalışan anneler açısından zorlayıcı olduğu ve ailelerin düzenlerinin bozulduğu ifade edilmektedir (Akbaş ve Dursun, 2020). Öztürk, Yılmaz, Demir-Erbil ve Hazer (2020) ise yaptıkları çalışmada, COVID-19 döneminde ev halkının birlikte boş zamanlarda aktivite yapma, ev işlerinde görev dağılımı yapma, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama ve birbirleriyle sohbet etme gibi beraberliğe yönelik aktivitelerin, pandemi öncesine göre yapılma sıklığının arttığını; sevgi gösterme davranışları, eşe/partner ile fiziksel yakınlık kurma, egzersiz yapma ve evin dışındaki işleri ortak yapma gibi etkinliklerde ise azalmaların olduğunu saptamıştır.

Anar (2011) evliliğin dinamik bir kavram olduğunu dile getirmektedir ve sosyal değişimlerden etkilendiğini vurgulamaktadır. Kişiler için kaygı uyandıran doğal afet, işsizlik veya hastalık gibi yaşam olayları, evlilikleri etkilemektedir ve evlilikteki sorunların daha da şiddetlenmesine neden olduğu gibi yeni sorunların yaşanmasına yol açmaktadır (Cohan, 2010). Randall ve Bodenmann (2017), kişiler için stres uyandıran etkenlerin, kişilerin ilişkilerine olumsuz yansiyabileceğini, beraberlik hissinin zayıflayabileceğini, duygu paylaşımlarında ve iletişimde azalmaların olabileceğini belirtmektedir ve kişilerin inatçılık, katılık gibi özelliklerini şiddetlendirebileceğini de eklemektedir.

Prime vd. (2020) yaşanan pandemi sürecinin aileler için önemli stres kaynağı oluşturduğunu ve kişilerin bu durumlardan olumsuz etkilenerek evliliklerin çatışmalarının arttığını ifade etmektedir. Küçükşen (2020) ise pandemi sürecinde eşlerin birlikte zaman geçirmelerinin aralarındaki sevgiyi güçlendirdiğini dile getirmektedir. Yapılan çalışmalardan yola çıkarak Covid-19 pandemisinin, evlilik ilişkisi üzerinde etkili olduğu görülmektedir ancak her evlilik aynı düzeyde etkilenmemektedir (Prime vd., 2020). Covid-19 pandemisinin evlilik ilişkisi

üzerindeki etkisine dair alan yazılarının kısıtlı olduğu görülmektedir ve bu etkiyi daha iyi anlayabilmek adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2. Evlilik Kavramı

Yapısal bazı farklılıklar içerse de evlilik, insanlık tarihi boyunca var olan ve insanların yaşamlarını etkileyen bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilik, kadın ve erkeğin sosyal, psikolojik ve ekonomik sebeplerle beraber yaşamayı ve beraber yaşamanın getirdiği sorumlulukları hukuki bir sözleşme yoluyla kabul ettiğini gösteren yapı olarak ele alınmaktadır (Geçioğlu, 2018). Budak (2009) ise evliliği, hukuksal olarak kabul gören ve toplum tarafından onaylanan, kişilere birçok hak ve sorumluluklar kazandıran ve içerisinde cinselliğin olduğu bir ilişki türü olarak tanımlamaktadır ve aile kurumunun temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Evlilik kişilerin; sevildiğini ve beğenildiğini hissettirerek psikolojik ihtiyacını, kabul gördüğünü, uyumlu hissetmesini ve güven duymasını sağlayarak sosyal ihtiyaçlarını ve cinsel isteklerini doyurarak biyolojik ihtiyacını karşılamasını sağlamaktadır. Kişinin evlilik sayesinde yalnızlık hissetmemesi, eşinin olması ve onunla ortak bir amaç doğrultusunda birleşmeleri evliliğin sosyal tarafıdır ve evlilik, cinselliğin toplum tarafından kabul edilen bir boyutta yaşanması olarak ele alınmaktadır (Özgüven, 2009).

Evliliğin dönemleri olduğunu dile getiren Çankırılı (2011) bu dönemleri balayı dönemi, gerçeklik dönemi ve bağlılık dönemi olarak sıralamaktadır. Balayı döneminde, eşlerin birbirine karşı olan romantik duyguları etkilidir. İkinci dönem olan gerçeklik döneminde, eşlerin farklı kişilik özelliklerine bağlı çatışmaların olduğu dönemdir ve eğer eşler birbirini anlamakta zorluk yaşamazsa dönemi aşp üçüncü dönem olan bağlılık dönemine geçiş yapmaktadır. Bağlılık döneminde, aşkın sevgiye dönüştüğü gözlemlenmektedir ve eşlerin birbirlerine saygı duydukları görülmektedir. En ideal evliliği ise eşlerin birbirlerine karşı sevgi duyarken aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerinin de iyi olması olarak tanımlamaktadır.

Evlilik, kişilerin hayatlarına doğrudan etkisi olan ve yaşamlarının önemli bir parçası olarak görülen bir kavramdır (Hünler ve Gençöz, 2003). Kişilerin hayatlarında evlerin değişmesi, yaşam şekillerinin değişmesi ve hayat standartlarının değişmesi gibi evlilik birçok açıdan kişinin yaşamını etkileyebilmektedir. Kişilerin yaşamlarındaki değişimler, evliliğe adaptasyon süreçleri ve eşlerin kök ailelerinden getirdikleri

evliliklerini etkilemektedir (Yalçın 2014). Segrin ve Flora (2011)'ya göre evli kişilerin evliliklerine alışamaması, evliliğe uyum sağlamakta zorlanmaları, ebeveyn kimliğine uyum sağlayamamaları, çocuklarının yetişkinlik döneminde evden ayrılmasıyla birlikte boşluk duygusunu hissetmeleri, yaşlandıklarını kabul etmekte zorlanmaları, kısaca yaşam dönemlerine dair sorun yaşamaları evlilik ilişkilerine zarar vermektedir.

Evlilik içinde yaşanan sorunların çözülmesi, çiftlerin birbirine destek olması, arkadaşça ilişkiler kurmaları, birbirlerine sevgi ve saygı duymaları evliliğin sağlıklı olduğunun göstergesidir (Stanley, 2007) ve sağlıklı evlilikler, kişilerin mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu artırarak hayat kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Canel (2007), sağlıklı evliliklerde eşlerin birbirine karşı sadık olduğunu, tatmin edici cinsel yaşamlarının olduğunu, çocukları konusunda ortak kararlar alabildiklerini, birbirlerine karşı sevgi ve saygı hissettiklerini, geleceğe dair ortak beklentilerinin olduğunu, yaşadıkları problemleri çözebildiklerini, herhangi bir şiddetin olmadığını ve birbirine karşı merhametli olduklarını belirtmektedir.

Genel anlamda evliliğin kişiler üzerindeki etkilerine odaklanılsa da evlilik, toplumun geleceğini etkilemektedir. Eşler arasında sağlıklı ilişkilerin kurulması gerek eşlerin gerek geleceğin yetişkinleri olan çocukların sağlığını psikolojik ve fiziksel açıdan olumlu yönde etkilemektedir ve daha sağlıklı toplumların oluşumunu desteklemektedir (Geçioğlu, 2018).

2.2.1. Evlilik uyumu

Alan yazılarına bakıldığında evlilik ilişkisinin niteliğini araştırmak isteyen çalışmaların, evlilik uyumu kavramını incelediği görülmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Evlilik uyumunun kişilerin aile hayatlarında önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Şahin Altun, Polat, Ejder Apay ve Olçun 2020).

Şafak-Öztürk ve Arkar (2014) evlilik uyumunu, eşlerin birbiriyle iletişim halinde olmaları, yaşadıkları çatışmalara dair çözüm bulmaları, birbirine karşı olumlu tutum göstermeleri ve birlikte vakit geçirebilmeleri olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda, eşlerin birbirleriyle etkileşim içinde olması, ortak karar alabilmeleri ve yaşadıkları problemleri çözebilmeleri evliliklerinin uyumlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Kodan Çetinkaya, 2018).

Demiray (2006)'a göre evlilik uyumu, kişilerin kendi evliliklerine dair öznel değerlendirmesini içermektedir ve evlilikte kişisel gereksinimlerin ve beklentilerin karşılanma düzeyiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Evlilik uyumu, kişinin eşine adapte olma süreci ve beraberliklerinin getirisi olan evlilik yaşantısındaki mutluluk ve huzur olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda, evlilik uyumu, daha kapsamlı ve evliliğin sürdürülmesinin bir koşulu olarak değerlendirildiği için evlilik doyumundan daha farklı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilik uyumu, eşlerin ilişkilerini devam ettirebilme yeteneği ve adapte olabilmek amacıyla eylemlerini ortaya çıkaran bir unsur olarak görülmektedir (Akar, 2005). Evlilik doyumunu ile evlilik uyumu kavramlarını birbirinden ayıran diğer bir nokta ise evlilik uyumunda, yalnızca bir eşin uyumundan bahsedilemediği için tek bir eşin değil iki eşin arasındaki etkileşimin dikkate alınması ve evlilik doyumunda ise daha bireysel değerlendirmelerin olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Geçioğlu, 2018).

Evlilik uyumunun kişilerin psikolojik, demografik ve kültürel özelliklerinden etkilendiğini ve bu nedenle tek bir tanım ile açıklanamayacağını belirten Hasdemir (2014), karşılıklı etkileşim halinde olan, evliliğe dair konularda görüş birliği sağlayan ve sorunları çözebilen eşlerin evliliklerinin uyumlu olduğunu ifade etmektedir. Evlilik uyumu için eşlerin birbirleriyle düşünsel ve bedensel açıdan benzerlik göstermesi ve eşlerin eşitlik duygusuna sahip olmaları gerektiğini belirtmektedir.

Demir (2016), uyumlu evlilik için eşlerin birbirlerine karşı sevgi ve saygı duymaları ve birbirleriyle iletişim haline olup duygularını açık bir şekilde ifade etmeleri gerektiğini belirtmektedir. Uyumlu evliliklerde, eşlerin birbirlerine karşı sorumluluklarının farkında olduğu, sosyal alanlarda birbirlerini destekledikleri, beraber zaman geçirmeye karşı istekli oldukları ve aralarındaki iletişimin açık olduğu vurgulanmaktadır (Çelik ve Tümçaya, 2012).

2.2.2. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler

Özgüven (2009) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri; eşlerin birbirini tanıma süresinin uzunluğu (nişanlılık vb.), eşlerin evlendikleri yaşlar, eşlerin birbirlerinin ebeveynleriyle olan ilişkisinin iyi olması, eşlerin eğitim düzeyleri, kendi ebeveynlerinin evliliklerinin niteliği, evliliklerinin çevreleri tarafından onaylanma durumu ve eşlerin dini ve kültürel anlamda benzerlik göstermeleri olarak sıralamaktadır.

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilik düzeninin olmasını, eşlerin birbirine sadık olmalarını, birbirlerinin ihtiyacını karşılamaya istekli olmalarını ve yaşadıkları problemler sonucunda birbirlerini affetmelerini, evlilik uyumunu etkileyen etmenler olarak değerlendirmektedir.

Karadağ (2015), eşlerin birbiriyle sorunlarını paylaşabilmelerinin, üzüntü hissettiklerinde birbirine destek olabilmelerinin, ev işlerini ortak yapabilmelerinin, anlaşamadıkları konularda ortak noktaları bulabilmelerinin, cinselliğe dair konuşabilmelerinin ve birbirine vakit ayırabilmelerinin, evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir.

Eşlerin birinin ya da her ikisinin de doyurulmamış ihtiyaçları olması, birbirleriyle veya eşinin ailesiyle anlaşmazlıklar yaşamaları, cinsel sorunlarının olması ve tatmin olamamaları, ekonomik konularda çatışmaların olması, çocuklarla ilgili konularda ortak nokta bulamamaları gibi faktörlerin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği görülmektedir (Özgüven, 2009). Onyechi (2003) benzer şekilde, eşler arasında iletişim problemi olmasının, cinsel tatminin azlığının, düşük ekonomik düzey gibi etkenlerin evlilik uyumu üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu ve evliliğe zarar verici nitelikte krizlere neden olabileceğini belirtmektedir.

Larson (2004) “Evlilik Üçgeni” adını verdiği ve evlilik uyumunu etkileyen özellikleri; bireysel özellikler, çift özellikleri ve çevre koşulları olarak 3 gruba ayırarak incelemektedir.

1. Bireysel Özellikler:	Olumlular: Dışa dönük olma, esnek olma, özgüven, teslim olma hali, aşk, sorumluluk Olumsuzlar: Stresle başa çıkamama, tepkilerde aşırılık, saldırgan olma, kronik depresyon, aşırı derece utangaç olma
2. Çift Özellikleri:	Olumlular: İletişim ve çatışma çözme yeteneği, bağlı olma, yakınlık kurma, güç dengesi, ortak noktada buluşabilme Olumsuzlar: Olumsuz ilişki kurma stilleri
3. Çevre Koşulları:	Kök aileden bağımsız olma, aile-arkadaş onayı ve desteği, aile stresi, diğer stres etkenleri (borçlu olma, sağlık, eş akrabaları vb.)

Şekil 2. Evlilik üçgeni
Kaynak: Larson (2004)

Eşlerin evliliğin başlangıcında birbirlerine karşı veya evlilik ilişkisine yönelik abartılı beklentiler içine girmeleri ve beklentilerin zaman içerisinde karşılanmadığını görmeleri, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kalkan ve Eranli, 2008). Çocuk sahibi olmanın eşlerin birbiriyle geçirdikleri zamanı azaltmasının, çocuğun ekonomik zorluklar yaratmasının ve çocukla birlikte ev ortamının eşler için kısıtlanmasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği görülmektedir ve sahip olunan çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı belirtilmektedir (Batoool ve Khalid, 2012).

Kişilerin evlenme biçimlerinin evlilik uyumlarını etkilediğini dile getiren Demir-Erbil ve Hazer (2018), görücü usulü evlenenlerin, evlilik öncesi süreçte birbirlerini tanımak için kısıtlı zamanları olduğunu bu nedenle birbirlerinin beklentilerini anlayamadıklarını belirtmektedir ve anlaşarak evlenenlere göre görücü usulü evlenenlerin evlilik uyumunun daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Evlilikte yalnızca sosyal ve ekonomik konularda ortak iletişimin yeterli olmadığı, cinsellik konusunda da birlik sağlanmasının önemli olduğunun altını çizen Gülsün, Ak ve Bozkurt (2009), cinsellik konusunda eşlerin sorumluluk almasının, eşinin memnuniyetini önemsemesinin gerekli olduğunu ve eşler arasında bütünleşmeyi sağladığı için yeterli düzeyde birliktelik sağlanamazsa evlilik uyumunun olumsuz etkileneceğini belirtmektedir.

2.3. Çözüm Odaklı Düşünme

Kişiler, hayatları boyunca birçok problemle karşılaşmaktadır ve bu problemlerden etkilenme düzeyleri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Problemin çözümüne dair olumsuz düşünen kişilerin umutsuz hissedebileceği, çözüme dair alternatif yollar olduğuna inanan kişilerin ise daha olumlu duygular yaşayacağı belirtilmektedir ve problemi ayrıntılı şekilde değerlendirme gibi çözümlerle ilişkili yolların “*çözüm odaklı düşünme*” nin önemini ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır (Aydoğdu, 2020).

Çözüm odaklı düşünce, problem ve problemin sonucundan ziyade kişilerin kaynaklarını ve güçlü taraflarını öne çıkararak kişilerin hedefledikleri değişim için çözümler bulan dinamik düşünce yapısı olarak açıklanmaktadır (Grant vd., 2012) ve çözüm odaklı yaklaşımın alt boyutları olduğu belirtilmektedir. Bu alt boyutları şu şekilde açıklanmaktadır:

1. Hedefe Yönelme:	İlk boyut olan hedefe yönelmede kişi, problemin olumlu çözümüne odaklanır, çözüme ulaşabilir hedefler oluşturur ve hedeflerini değerlendirmektedir.
2. Kaynakları Harekete Geçirme:	Kişinin hedefe ulaşabilmesi adına kaynaklarını etkinleştirilmesi olarak açıklanmaktadır.
3. Problemden Ayırma:	Kişinin kaynaklarını tanıması, problemin çözümüne dair onları kullanabilmek adına problemden ayırması olarak ifade edilmektedir.

Şekil 3. Çözüm odaklı düşünce alt boyutları

Kaynak: Grant vd. (2012)

Çözüm odaklı yaklaşım, kişilerin herhangi bir alanda yaşadığı sorunlara yönelik kaynaklarını kullanarak olumlu değişimi amaçlayan düşünme stili olarak karşımıza çıkmaktadır ve merkez olarak çözüme odaklandığı, kişilerin motivasyonlarına önem verdiği görülmektedir (Oliver ve Charles, 2015). Kondrat ve Teater (2010) ise yaklaşımın; kişilerin hedef belirlemesine, hedefe ulaşabilme yollarını düşünmelerine ve hedefe ulaşmak için eylemleri bulmalarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Doğan (1999) çözüm odaklı düşüncenin değişimi temel aldığını ve değişimin, kişilerin hayatlarında gerekli olduğunu ifade etmektedir.

Jackson ve McKergow (2007), çözüm odaklı yaklaşımın kişilerin güçlü özelliklerini öne çıkardığını, kişiler için olumlu değişimi amaçladığını, problemlerin nedenleriyle ilgilenmeyi faydasız bulduğunu, çözüme yönelttiğini belirtmektedir ve çözüme odaklanmanın faydalı bir yol olduğunu ifade etmektedir. Çözüm odaklı yaklaşımda iyimserliğin ön planda olduğu belirtilmektedir (Murdock, 2016) ve bu yaklaşımın geleceğe odaklandığı görülmektedir (Corey, 2008).

Araştırmacılara göre problem odaklı ile çözüm odaklı yaklaşım pek çok açıdan birbirinden ayrılmaktadır. Problem odaklı yaklaşımda, probleme ve problemin ayrıntılarına odaklanılmaktadır; çözüm odaklı yaklaşımda ise kişilerin hedeflerine ve çözüm yollarına odaklanılmaktadır (Cavanagh ve Grant, 2010). Problem odaklı yaklaşımda, problemin geçmişten kaynaklandığı düşünülmektedir ve geçmişi yeniden değerlendirmeyi içermektedir ancak çözüm odaklıda gelecek odak noktasıdır (Güner, 2018). Problem odaklı yaklaşımda neden/sonuç ilişkisine önem verilirken çözüm odaklı yaklaşımda sorunların çözümünde bu ilişki göz önüne alınmamaktadır (McKergow ve Korman, 2009).

Bakılan literatürde, çözüm odaklı düşünmeden ziyade çözüm odaklı kısa süreli terapiye odaklanıldığı ve bu nedenle çözüm odaklı düşünme üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ise çözüm odaklı düşünmenin, kişilerin ruh sağlığına ve kişilerarası ilişkilerine olan olumlu etkileri üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.3.1. Çözüm odaklı düşünmenin kişi üzerindeki etkileri

Aydoğdu (2020), çözüm odaklı düşünme ile yaşam doyumu, mutluluk ve umut düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu, çözüm odaklı düşünme arttıkça kişilerin daha umutlu, mutlu hissettiklerini ve yaşamlarından doyum aldıklarını belirtmektedir. Şanal Karahan (2016), çözüm odaklı düşünmenin kişilerin olumsuz duygularını hafiflettiğini, onların yerine olumlu duyguların geldiğini ve kişilerin psikolojik iyi oluşuna olumlu etki ettiğini belirtmektedir.

Çözüm odaklı düşünmede; problemlerin detaylarıyla uğraşarak harcanacak zamanın, kişilerin istedikleri geleceği anlamasına harcanmasının işlevsel olduğu ve bu durumun, kişilerin öz kaynaklarını fark etmesine yarar sağladığı belirtilmektedir (Güner, 2018). Akgün Gündoğdu, Zincir ve Güler (2016), kişilerin güçlü yanlarına ve başarmayı hedefledikleri üzerine yoğunlaşan çözüm odaklı düşünmenin, kişinin kaynağını kendisinden aldığını ve çözüme kavuşmanın özgüven açısından olumlu etki yarattığını ifade etmektedir.

Çözüm odaklı düşünme stilinin; kişilerin güçlü yanlarını keşfettirmesi ve hayatlarında problemlerin olduğu gibi çözümlerin de olabileceğini fark ettirmesi, kişilerin sosyal becerilerini olumlu etkilemektedir (Siyez ve Tan-Tuna, 2014). Kendine ulaşılabilir ve uygun hedefler belirleyen kişilerin, çözümlerin peşinden gidebildiği ve potansiyelini ortaya çıkarabildiğini belirten Perry (2014), bu durumun kişilerin ilişkilerini olumlu etkilediğini ve hayata daha pozitif bakmalarını sağladığını belirtmektedir.

Seagram (1997), kişilerin empati becerileri üzerinde çözüm odaklı düşünmenin etkili olduğunu ve empati becerisini arttırdığını ifade etmektedir. Problem odaklı düşünmede, kişiler probleme, problemin sebeplerine ve bunların neden/sonuç ilişkisine yoğunlaştığı için karşısındaki kişileri anlamaya enerjileri kalmamaktadır. Çözüm odaklı düşünmede ise probleme odaklanma daha az olduğu için diğer kişinin

duygularını ve düşüncelerini anlamaya daha fazla odaklanıldığı, empatik yaklaşımın bu nedenle arttığı şeklinde yorumlanmaktadır (Karahan, Bakalım ve Yoleri, 2017).

2.3.2. Çözüm odaklı düşünmenin evlilik yaşamı üzerindeki etkileri

Evlilikte çiftlerin pek çok problemle karşılaştığı bilinmektedir ve evliliklerin sürdürülmesi için evlilik ilişkisinde karşılaşılan problemlere yönelik çözümlerin bulunması önem arz etmektedir. Evlilikte yaşanan problemleri çözmek yerine problemlerden kaçmayı tercih eden çiftlerin evliliklerinde güçlükler yaşadığı belirtilmektedir (Epstein, Bishop, Rych, Miller ve Keitner, 1993).

Baygöl ve Avcı (2016)'ya göre; evlilik ilişkisinde eşlerin arasında problemlerin olmasının sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak birçok sonucu olmaktadır ve problemlere çözüm bulmak, evlilik uyumuna etki etmektedir. Yeşiltepe ve Çelik (2014)'e göre; evlilikteki problemlerin çözümlerinin bulunamaması, eşlerin ve çocukların sağlığını etkilemektedir ve evlilik uyumunun düşmesine neden olabilmektedir. Literatürde konuyla ilgili çalışmalar kısıtlı olsa da çözüm odaklı düşünmenin kişilerin sosyal becerileri (Siyez ve Tan-Tuna, 2014) ve empati yetenekleri (Seagram, 1997) üzerindeki olumlu etkisinin, evlilik ilişkisine yansıtacağı ve evlilik uyumunu arttıracığı düşünülmektedir.

Alan yazılarında, çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakan çalışmalardan ziyade daha çok çözüm odaklı kısa süreli terapinin evlilik uyumuna olan etkisine ağırlık verildiği görülmektedir. Çözüm odaklı terapi; özünde problemi ve çözümü birbirlerinden ayırmaktadır ve karşılaşılan problemlerde odak noktasını problemin kendisine değil çözüme kaydırmaktadır (Sparrer, 2007). Yapılan çalışmalarda, çözüm odaklı terapinin evlilik uyumuna olumlu etkisi ifade edilmiştir (Nelson ve Kelley, 2001; Zimmerman vd., 1997).

Çözüm odaklı tekniklerin; eşlerin hayatlarındaki olumlu durumlara odaklanmalarına, ilişkilerine yararlı paylaşımlara devam etmelerine, büyük değişimler değil de küçük ama ulaşılabilir hedeflere odaklanmalarına, ilişkilerine dair olumlu yanların fark edilmesine, birbirlerine daha fazla zaman ayırmalarına ve problem karşısında uzlaşabilme yeteneklerinin gelişmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Baygöl ve Avcı, 2016).

2.4. Stres

Stres, kişinin çevresindeki durumlara, gerilimlere veya baskılara karşı verdiği fiziksel ve duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Fontana ve Abouserie, 1993). Oxford Psikoloji Sözlüğü'nde ise stresin tanımı "bedensel, ruhsal, sosyal, ekonomik veya iş alanları içerisinde, yönetilmesi gereken olayların veya dayanmanın güç olduğu deneyimlerin ortaya çıkardığı fizyolojik ve psikolojik gerilim veya zorlanma hali" olarak geçmektedir (Colman, 2003). Carver (2007) stresi ele alırken stresin ne uyarıcı ne de tepki olduğunu, aksine kişiler için tehdit edici nitelikte olan durumlarda hissettikleri, zarar gördüğü veya kaybettiği deneyimlerde yaşadığı özel bir tepki bağı olarak ifade etmektedir.

Kişiler, strese karşı fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler vermektedir. Kişilerin verdiği fizyolojik tepkiler; kişilerin, stres yaratan duruma karşı, otonom sinir sistemi tarafından yönetilen kaç/savaş tepkisi olarak ifade edilmektedir. Tehdite karşı kişi yaşamına devam edebilmek adına belli faaliyetlerde bulunmaktadır ve bunlar; nefes alma sıklığının artması, kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, kasların gerilmesi, sindirimin yavaşlaması, gözbebeklerinde büyümelerin olması, hipofiz bezinin uyarılması, kandaki alyuvarların artması gibi faaliyetler olarak sıralanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Strese karşı verilen psikolojik tepkilerin ise ruhsal bozukluklar (anksiyete, depresyon, bilişsel bozukluklar vb.) olacağını ifade eden Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema (1999); strese verilen en yaygın tepkilerden birinin anksiyete olduğunu belirtmektedir. Travmatik yaşantılar sonucunda kişilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) görülebileceğini; stres yaratan duruma karşı kimi kişilerde saldırganlığa neden olabilecek öfkenin ortaya çıkabileceğini; stres veren durumlar uzun süreli ise ve kişi baş etmekte güçlük yaşıyorsa da depresyonun görülebileceğini ifade etmektedir. Köknel (2000), stresin tehlike evresinde panik, korku, tedirgin olma, öfkeli hissetme, karamsarlık gibi belirtilerin oluşmasına neden olabildiğini belirtmektedir ve bu durumun uzun süreli devam etmesi halinde isteksiz, durgun, ilgisiz olma gibi duygulanımda değişikliklere de sebep olabileceğini ifade etmektedir.

Akdeniz (2014), strese karşı verilen davranışsal tepkileri ise kişinin sesinin titremesi, yerinde durmakta zorlanma, uykuya dalamama, yemek yememe veya aşırı

derecede yeme, stresle baş etmekle çok daha fazla zorlanırsa da madde kullanımına yönelme, intihar eğilimi gösterme veya girişimde bulunma ve suç işleme gibi eylemler olarak sıralamaktadır. Davranışsal tepkilerin kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini de vurgulamaktadır.

Stresli durumlarla karşılaşan kişilerin ilk aşamada durumu algılaması ve durumu değerlendirerek tehlike niteliği gösterip göstermediğine karar verdiği görülmektedir. Daha sonrasında durumun onun için ne nitelikte olduğuna karar veren kişilerin, durumla nasıl başa çıkacağını bulması gerekmektedir (Moser ve Uzzell, 2003). Bu aşamalar sonucunda kişiler, stres faktörüyle baş edebilmek için problem odaklı veya duygu odaklı başa çıkma tarzları kullanabilmektedir. Problem odaklı başa çıkma tarzları; kişilerin doğrudan stres kaynağını ortadan kaldırması ya da etkisini azalması olarak ifade edilirken duygu odaklı başa çıkma, kişinin stresle baş edemeyeceğini düşünmesinden dolayı stres faktörüne karşı algısını değiştirmesi olarak açıklanmaktadır. (Jones ve Bright, 2001).

Kişilerin yaşamlarını devam ettirebilmesi ve hedeflerine ilerlemesi adına itici güç konumunda bulunan stres, işlevsel olarak değerlendirilmektedir ancak kişinin baş edemeyeceği düzeye geldiğinde, stresin kişilerin yaşamlarında olumsuz etkileri görülebilmektedir (Arslan, 2018). Kişilerin günlük hayatındaki işlevselliğini olumsuz etkilediği gibi uzun süreli strese maruz kalmanın kişilerin sağlık sorunları yaşamasına neden olduğu ve hayat kalitesini düşürdüğü belirtilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy 2013).

Kısa ve uzun dönemde stresin farklı etkilerine değinen Baltaş ve Baltaş (1999); stresin kısa dönemde kişilerin fiziksel, duygusal ve psikolojik problemler yaşamasına neden olduğunu, uzun dönemde ise kronik hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olabildiğini ifade etmektedir.

VandenBos (2015), stresin doğrudan veya dolaylı kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığını bozabildiğini belirtmektedir. Schneiderman, Ironson ve Siegel (2005) yaptıkları çalışmada, stresin kişilerin sağlığına olan olumsuz etkilerini ifade etmektedir. Ng ve Jeffery (2003), kişilerin stres altında öz düzenleme süreçlerini yönetemediğini, duygu durumlarını düzenlemek adına aşırı derecede yemek yeme, sigara ve alkol tüketimi, fiziksel egzersizlerden uzaklaşma gibi sağlıklı olmayan davranışlara yönelebildiğini belirtmektedir.

Alan yazılarında çoğunlukla stresin olumsuz etkilerine odaklandığı görülmektedir ancak stresin kişiler üzerinde olumlu etkilerinin de olduğu bilinmektedir. Stres, beklenmedik durumlar karşısında kişinin harekete geçmesine olanak sağlayarak gelecekteki tehditlere karşı aktif olmasına destek vermektedir ve aynı zamanda stresin, kişileri belirli düzeyde motive edici bir güç niteliğinden de bahsedilmektedir (Kalkan, 2017).

2.4.1. Algılanan stres

Algılanan stres, kişinin yaşamındaki olaylara dair hissettiği stres düzeyini belirtmektedir ve kişinin durumlara yönelik duygu ve düşüncesi olumsuz olursa, algıladığı stres düzeyi yükselmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Kişilerin çocukluk dönemi yaşantılarının stresin algılanmasında ve yaşanmasında önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Çocukluk dönemi iç streslerin; erken dönemlere ait stresler olduğu, yeme ve uyku konusunda zorlanmaların buna örnek olabileceği belirtilirken dış streslerin; çocuğun gereksinimleri ve ebeveynlerin karşılaması arasındaki dengenin bozulmasının neden olabileceği ifade edilmektedir. Gereksinimi yeterince karşılanmamış çocukların zihinlerinin bir bölümünde yaşadığı üzüntü yer edinmektedir. Yetişkinlikte stresi algılama ve hayata bakış açılarını önemli derecede belirlemektedir (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Stres veren durumların değerlendirilmesinde; deneyimleyen kişilerin subjektif yorumları, önemli görülmektedir (Lazarus, DeLongis, Folkman ve Gruen, 1985). Stres yaratan durumlarla başa çıkacağına inanan kişilerin, stres belirtilerinin daha az olduğu ve stresin yaratacağı olumsuz etkilerden daha az etkilendiği belirtilmektedir (Park ve Folkman, 1997).

Moser ve Uzzell (2003); kişilerin stres algıları üzerinde yaşadıkları çevre ve kişisel özelliklerinin etkili olduğunu dile getirmektedir. Gümüştekin ve Öztemiz (2005)'e göre ise kişilerin stres algıları üzerinde; bireysel deneyimler, aile yapısı farklılıkları, eğitim durumları, değer ve inançları gibi faktörler etkili olmaktadır. Eren (2007), kişilik özelliklerinin algılanan stres üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir ve kimi özelliklerinin kişilerin strese karşı duyarlı olmasına neden olabileceğine dikkat çekmektedir.

2.4.2. Algılanan stresin evlilik üzerindeki etkileri

Segrin ve Flora (2011), stresin ailenin yaşam döngüsünün bir parçası olduğunu ve tüm ailelerin stresi deneyimlediklerini belirtmektedir. Ailelerin yaşadığı stres yaratan durumları Segrin (2004); beklenen stres yaratan ve beklenmedik stres yaratan olaylar olarak iki grupta incelemektedir:

- Beklenen stres yaratan durumlar: Eşlerin evliliğe adaptasyonu, ebeveyn olmak ve ebeveynlik kimliğinin evliliğe etkisi, yetişkin olan çocukların evden ayrılmasına alışmak, eşlerin yaşlandığını kabul etmesi.
- Beklenmedik stres yaratan durumlar: Evlilik uyumunun azalması, eşler arası çatışmalar, eleştirel olmak ve eşini suçlamak, iletişim sorunları, eşinin davranışlarını yanlış yorumlamak, eşin işini kaybetmesi vb.

Stresin, evlilik ilişkisini olumsuz etkilediği ve eşler arasından duygusal problemlerin yaşanmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Ardıç, 2010). Beş yıl süren bir çalışmada; stresin, evlilik yaşantısı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ve evlilik ilişkisinin azalmasına neden olabilecek olumsuz iletişim tarzlarını ortaya çıkardığı saptanmıştır (Bodenmann ve Cina, 2006). Başka bir çalışmada ise evlilik ilişkisindeki en büyük stres kaynağının, çocuk yetiştirmeye dair olduğu bulunmuştur (Chapin, Chapin ve Sattler, 2001).

Park ve Park (2013)'a göre kişilerin algıladıkları stres düzeyleri evlilikleri üzerinde etkili olmaktadır. Neff ve Karney (2007)'e göre, kişilerin algıladıkları stres düzeylerinin yükselmesi evlilikteki sorunlarının artmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda eşlerin birbirlerini suçlama eğilimleri üzerinde de etkili olan algılanan stresin, evlilik ilişkisinin gelişmesine engel olabildiğini belirtmektedir.

Kişilerin evlilik uyumları üzerinde algıladıkları stres düzeyinin önemli olduğunu dile getiren Bodenmann, Ledermann ve Bradbury (2007) ise, algılanan stres düzeyi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını belirtmektedir. Çelik (2016) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, algılanan stres düzeyi ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ve kişilerin algıladıkları stres düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığını saptamıştır.

Graham ve Conoley (2006) yaptığı çalışmada, eşlerin birbirine karşı yapıcı davranmasının ailede yaşanan streslerin olumsuz etkisini azalttığını ve evlilik kalitesinin yükseldiğini saptamıştır. Austin ve Falconier (2013) yaptıkları çalışmada,

eşlerin stres yaratan durumlara karşı birlikte baş etmek için çaba harcamalarının evlilik uyumlarını olumlu etkilediğini bulmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde; araştırmanın örnekleme, veri toplama araçlarına, kullanılan ölçeklerin bilgilerine, veri toplama işlemine ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Örneklem

Çalışmanın örneklemini, 25-65 yaş aralığında olan ve resmi evlilik bağı bulunan 266'sı kadın ve 122'si erkek olmak üzere toplamda 388 evli kişi oluşturmaktadır. Örneklem kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır. Örneklemin sosyodemografik özelliklerine dair detaylar bulgular bölümünde yer almaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, katılımcıların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek için “Demografik Bilgi Formu”, çözüm odaklı düşünme düzeyini anlamak için “Çözüm Odaklı Envanter”, evlilik uyumu düzeylerini öğrenmek için “Evlilikte Uyum Ölçeği” ve algıladıkları stres düzeyini öğrenebilmek adına ise “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik bilgi formu

Katılımcılara ait cinsiyet, eğitim durumu, eşinin eğitim durumu, gelir düzeyi vb. sosyo demografik bilgileri öğrenmek için araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formudur.

3.2.2. Çözüm odaklı envanter

Kısa süreli çözüm odaklı terapiyi temel alan ve buna bağlı olarak çözüm odaklı düşünmeyi ölçen 12 maddelik bu envanter Grant vd. (2012) tarafından geliştirilmiş, Karahan ve Hamarta (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin üç alt boyutunun Türkçe ve orijinal formları arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve problemden ayırma alt ölçeğinde .92; hedefe yönelim alt ölçeğinde .94 ve kaynakları harekete geçirme alt ölçeğinde ise .91 olarak belirtilmiştir. Üç faktörlü yapı, Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile doğrulanmıştır. Ölçeğin bulunan uyum indeksi değerleri CFI = .94; IFI = .94 ; GFI = .93; AGFI = .87 ve RMSEA = .072 olarak açıklanmıştır. Ölçek 6'lı likert tipi (1 =

kesinlikle katılmıyorum; 6 kesinlikle katılıyorum) olarak oluşturulmuştur ve ters puanlanan maddeleri 1, 2, 4 ve 5. maddeleridir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması ile çözüm odaklı düşünmenin yüksek olarak yorumlanabileceği belirtilmiştir. Elde edilen iç tutarlılık katsayıları kaynakları harekete geçirme için .70; problemden ayırma alt ölçeği için .77 ve hedefe yönelim için .84 olarak belirtilmiştir (Karahan ve Hamarta, 2015).

3.2.3. Evlilikte uyum ölçeği

Evlilik içinde genel uyum, çatışma çözme, bağlılık ve iletişim gibi evlilik ilişkisinden alınan genel doyumunu ölçen 15 maddelik Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Her maddeden alınan puanlar seçenek sayısına göre 0 ile 6 arasında farklılaşmaktadır. Ölçekteki maddeler puanlanırken; 1. maddenin 0–6 puan, 2’den 9’a kadar olan maddelerin 0–5 puan, 10. ve 14. maddelerin 0–2 puan, 11. ve 13. maddelerin 0–3 puan ve 15. maddenin 0–2 puan arasında değerlendirildiği belirtilmiştir. Ölçeğin 12. maddesinde ise seçenek eşlerden biri için evde oturmak diğeri için dışarıda bir şeyler yapmak olarak işaretlenmişse 0 puan, eşlerin her biri için dışarıda bir şeyler yapmak olarak işaretlenmişse 1 puan, eşlerin her biri için evde oturmak olarak işaretlenmişse 2 puan olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin ölçekten alacakları toplam puanların 0 ile 60 puan arasında değiştiği belirtilmektedir. Ölçeği cevaplayan kişiler 43 puanın üzerinde almışlar ise evlilik ilişkilerinde uyumlu, 43 puan ve altında almışlar ise evlilik ilişkilerinde uyumsuz olarak değerlendirilmektedir. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan EUÖ' nin iki yarım test güvenilirliği .84, iç tutarlık güvenilirliği .90, test-tekrar-test güvenilirliği .57 olarak belirtilmiştir. Ölçekte yüksek puanlar evlilik ilişkilerinde uyumluluğu, düşük puanlar ise evlilik ilişkilerinde uyumsuzluğu belirtmektedir.

3.2.4. Algılanan stres ölçeği

Eskin vd. (2013) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılmış olan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin, hayatlarındaki bazı durumları ne düzeyde stresli algıladıklarını ölçmek için oluşturulan ASÖ toplam 14 madde içermektedir. 5’li Likert tipi olarak oluşturulan ölçekte katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında puanlamaktadır. Olumlu ifade içeren 4., 5., 6., 7., 9., 10., ve 13.

maddeler tersten puanlanmaktadır. ASÖ'nün üç farklı formu bulunmaktadır ve bunlar 14 maddelik uzun formu, 10 maddelik (ASÖ-10 maddeleri: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14) ve 4 maddelik (ASÖ-4 maddeleri: 2, 6, 7, 14) iki kısa formudur. ASÖ'nün farklı formlarının toplam puanları birbirinden farklıdır ve ASÖ-4'ün toplam puanları 0 ile 16 arasında, ASÖ-10'nun toplam puanları 0 ile 40 arasında, ASÖ-14'ün toplam puanları ise 0 ile 56 arasında değişmektedir. Formun sonucunda çıkan yüksek puan kişinin stres algısının yüksek olduğu yönünde yorumlanmaktadır. ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4'ün Türkçe formlarının iç tutarlık katsayıları (Cronbach alfa katsayısı) sırasıyla 0.84, 0.82 ve 0.66; test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.88 ve 0.72 olarak belirtilmiştir (Eskin vd., 2013).

3.3. Veri Toplama İşlemi

Katılımcılara Google Form uygulaması aracılığıyla ulaşılmıştır. Türkiye genelinde yaşayan evli katılımcılara sms ve mail yoluyla link üzerinden araştırmanın ölçekleri ulaştırılmıştır. Katılımcıların ilk başta; araştırmanın içeriğine, veri gizliliğine ve araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına yönelik bilgiler veren "Bilgilendirilmiş Onam Formu" verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara linkte sırasıyla "Demografik Bilgi Formu", "Çözüm Odaklı Envanter", "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Evlilikte Uyum Ölçeği" verilerek doldurulmaları istenmiştir. Katılımcıların anket sorularının tamamını işaretlemeyen sonraki anketlere geçmesi engellenmiştir.

3.4. Araştırmanın Deseni

Covid-19 pandemisinde evli kişilerin evlilik uyumu düzeyleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmanın deseni ilişkisel tarama modeli şeklindedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puan ve alt boyutları puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde, verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür ($p < .05$). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması ve örneklem hacminin merkezi limit

teoremi gereği 30 ve üzerinde olduğundan (Tabachnick ve Fidell, 2013) ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Araştırmada gruplar arası karşılaştırmalarda iki grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İki değişkenin birbiriyle ilişkisine bakmak için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son aşamada, çözüm odaklı düşünme ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı (mediatör) rolünü araştırmak için Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği dört aşamalı aracılık analizi yapılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir ($p < .05$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri sunulmuştur.

4.1. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	
	Statistic	df	p			
1. Evlilik Uyumu	,133	388	,000	-1,126	1,364	
2. Algılanan Stres	,052	388	,014	-0,124	0,731	
3. Çözüm Odaklı Envanteri	,062	388	,001	-0,218	-0,669	
Çözüm Odaklı Envanteri Alt Boyutları	4. Problemden Ayrırma	,097	388	,000	-0,370	-0,798
	5. Hedefe Yönelim	,142	388	,000	-0,773	-0,353
	6. Kaynakları Harekete Geçirme	,149	388	,000	-0,972	0,179

Araştırmada kullanılan ölçek ve ölçek alt boyutlarının toplam puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; normal dağılımın varsayımlarından biri olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması (Tabachnick ve Fidell, 2013) nedeniyle ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Ölçekler	Ort.	SS	Min	Max	
1. Evlilik Uyumu	43,82	10,08	4	60	
2. Algılanan Stres	26,47	7,48	3	51	
3. Çözüm Odaklı Envanteri	49,28	10,65	20	72	
Çözüm Odaklı Envanteri Alt Boyutları	4. Problemden Ayrırma	15,95	4,76	5	24
	5. Hedefe Yönelim	16,36	5,53	4	24
	6. Kaynakları Harekete Geçirme	13,54	5,33	4	24

4.2. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların sosyo demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	266	68.6
	Erkek	122	31.4
Evlilik Süresi	0-5 Yıl Arası	110	28.4
	5-10 Yıl Arası	52	13.4
	10 Yıl ve Üstü	226	58.2
Çocuk Sahibi Olma	Evet	307	79.1
	Hayır	81	20.9
Gelir Düzeyi	Kötü	14	3.6
	Orta	244	62.9
	İyi	130	33.5
Covid-19 Öncesi Psikolojik Destek	Evet	52	13.4
	Hayır	336	86.6
Psikiyatrik Hastalık	Evet	16	4.1
	Hayır	372	95.9
Psikiyatrik Hastalık (Eş)	Evet	23	5.9
	Hayır	365	94.1
Kronik Rahatsızlık	Evet	84	21.6
	Hayır	304	78.4
Kronik Rahatsızlık (Eş)	Evet	72	18.6
	Hayır	316	81.4

Tablo 3’de görüldüğü üzere; çalışmaya katılanların 266’sı (%68.6) kadın ve 122’si (%31.4) erkektir. Katılımcıların 110’u (%28.4) 0-5 yıl arası evli olduğunu, 52’si (%13.4) 5-10 yıl arası evli olduğunu ve 226’sı (%58.2) 10 yıl ve üstü evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 307’si (%79.1) çocuk sahibi olduğunu ve 81’i (%20.9) çocuk sahibi olmadığını belirtmiştir. Katılımcılar gelir düzeylerini 14’ü (%3.6) kötü, 244’ü (%62.9) orta ve 130’u (%33.5) iyi olarak belirtmiştir.

Katılımcıların 52’si (%13.4) Covid-19 pandemisi öncesi psikolojik destek aldığını, 336’sı (%86.6) ise almadığını belirtmiştir. Katılımcıların 16’sı (%4.1)

psikiyatrik hastalığının olduğunu, 372'si (%95.9) ise olmadığını belirtmiştir. Katılımcılar eşlerinin ise 23'ünün (%5.9) psikiyatrik hastalığının olduğu, 365'inin (%94.1) psikiyatrik hastalığının olmadığı belirtmiştir. Katılımcıların 84'ü (%21.6) kronik bir rahatsızlığının olduğu, 304'ü (%78.4) ise olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 72'si (%18.6) eşlerinin kronik rahatsızlığının olduğunu, 316'sı (%81.4) ise olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Covid-19 Pandemisi Dönemine İlişkin Özellikleri

Değişkenler		n	%
Covid-19 Hastalığına Yakalanma	Evet	53	13.7
	Hayır	335	86.3
Aileden Birinin Covid-19 Hastalığına Yakalanması	Evet	112	28.9
	Hayır	276	71.1
Covid-19 Hastalığından Kayıp Verme	Evet	25	6.4
	Hayır	363	93.6
Covid-19 Pandemisinde Alım Gücünde Azalma	Evet	187	48.2
	Hayır	201	51.8

Tablo 4'de görüldüğü üzere; katılımcıların 53'ü (%13.7) Covid-19 hastalığına yakalandığını, 335'i (%86.3) ise hastalığa yakalanmadığını belirtmiştir. Katılımcılar 112'si (%28.9) ailesinden birinin Covid-19 hastalığına yakalandığını, 276'sı (%71.1) ise yakalanmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların 25'i (%6.4) Covid-19 hastalığından dolayı kayıp verdiğini, 363'ü (%93.6) ise kayıp vermediğini belirtmiştir. Katılımcıların 187'si (%48.2) Covid-19 pandemisinde alım gücünde azalmanın olduğunu, 201'i (%51.8) ise azalmanın olmadığını belirtmiştir.

4.3. Ölçek Puanları ile Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 5. Ölçek Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni İçin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t (p)
1. Evlilik Uyumu	Kadın	266	43,03	9,96	-2.293
	Erkek	122	45,54	10,17	(.02)
2. Çözüm Odaklı Düşünme	Kadın	266	49,04	10,42	-.611
	Erkek	122	49,81	11,15	(.50)
3. Algılanan Stres	Kadın	266	27,11	7,48	2.488
	Erkek	122	25,09	7,33	(.01)

Yapılan analiz sonucunda, erkeklerin evlilik uyumu puanlarının ($X=45.54$), kadınların puanlarından ($X=43.03$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(386)=-2.293$, $p<05$]. Çözüm odaklı düşünme puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$). Algılanan stres puanlarında; kadınların puanlarının ($X=27.11$), erkeklerin puanlarından ($X=25.09$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(386)=2.488$, $p<05$].

Tablo 6. Ölçek Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni İçin Anova Sonuçları

	Evlilik Süresi	N	Ort.	SS	F (p)	Farklılık (LSD)
1. Evlilik Uyumu	0 - 5 yıl arası	110	45,82	9,14	3.384 (.03)	1>3
	5 - 10 yıl arası	52	44,03	9,48		
	10 yıl ve üzeri	226	42,80	10,54		
2. Çözüm Odaklı Düşünme	0 - 5 yıl arası	110	48,32	9,93	.657 (.53)	-
	5 - 10 yıl arası	52	49,48	9,91		
	10 yıl ve üzeri	226	49,70	11,15		
3. Algılanan Stres	0 - 5 yıl arası	110	28,15	7,67	4.434 (.01)	1>3
	5 - 10 yıl arası	52	26,75	8,97		
	10 yıl ve üzeri	226	25,59	6,88		

Yapılan analiz sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,385)=3.384$, $p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi

(LSD) sonrasında ise 0-5 yıl evli olan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının ($X=45.82$), 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların puanlarından ($X=42.80$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Çözüm odaklı düşünme puanlarında ise evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$). Algılanan Stres puanlarının ise gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,385)=4.434$, $p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise 0-5 yıl evli olan katılımcıların algılanan stres puanlarının ($X=28.15$), 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların puanlarından ($X=25.59$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Ölçek Toplam Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Değişkeni İçin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma	N	Ort.	SS	t (p)
1. Evlilik Uyumu	Evet	307	42,85	10,58	-4.787 (.000)
	Hayır	81	47,49	6,81	
2. Çözüm Odaklı Düşünme	Evet	307	49,43	10,86	.539 (.59)
	Hayır	81	48,71	9,83	
3. Algılanan Stres	Evet	307	26,39	7,35	-.423 (.67)
	Hayır	81	26,79	8,01	

Yapılan analiz sonucunda, çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının ($X=47.49$), çocuk sahibi olan katılımcıların puanlarından ($X=42.85$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(386)=-4.787$, $p<05$]. Çözüm odaklı düşünme puanlarında çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$). Algılanan stres puanlarında çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 8. Ölçek Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni İçin Anova Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS	F (p)	Farklılık (LSD)
1. Evlilik Uyumu	Kötü	14	35,07	14,78	6.072 (.003)	1<2
	Orta	244	43,79	9,68		1<3
	İyi	130	44,83	9,86		
2. Çözüm Odaklı Düşünme	Kötü	14	42,71	11,15	3.202 (.04)	1<2
	Orta	244	49,16	10,44		1<3
	İyi	130	50,20	10,80		
3. Algılanan Stres	Kötü	14	29,14	6,68	3.770 (.02)	3<2
	Orta	244	27,04	7,47		
	İyi	130	25,12	7,43		

Yapılan analiz sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,385)=6.072, p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise gelir düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının ($X=35.07$); gelir düzeyi orta ($X=43.79$) ve iyi ($X=44.83$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Çözüm odaklı düşünme puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,385)=3.202, p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise gelir düzeyi kötü olan katılımcıların çözüm odaklı düşünme puanlarının ($X=42.71$); gelir düzeyi orta ($X=49.16$) ve iyi olan ($X=50.20$) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Algılanan Stres puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,385)=3.770, p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise gelir düzeyi iyi olan katılımcıların algılanan stres puanlarının ($X=25.12$); gelir düzeyi orta katılımcıların puanlarından ($X=27.04$) anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. Ölçek Toplam Puanlarının Psikiyatrik Hastalık Değişkeni İçin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Psikiyatrik Hastalık	N	Ort.	SS	t (p)
1. Evlilik Uyumu	Evet	16	37,87	14,62	-2,424
	Hayır	372	44,08	9,79	(.01)
2. Çözüm Odaklı Düşünme	Evet	16	40,81	10,07	-3,428
	Hayır	372	49,64	10,53	(.003)
3. Algılanan Stres	Evet	16	29,50	8,40	1,476
	Hayır	372	26,34	7,42	(.15)

Yapılan analiz sonucunda, psikiyatrik hastalığı olmayan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının ($X=44.08$), psikiyatrik hastalığı olan katılımcıların puanlarından ($X=37.87$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(386)=-2.424$, $p<05$]. Çözüm odaklı düşünme puanlarında; psikiyatrik hastalığı olmayan katılımcıların puanlarının ($X=49.64$), psikiyatrik hastalığı olan katılımcıların puanlarından ($X=40.81$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(386)=-3.428$, $p<05$]. Algılanan stres puanlarında psikiyatrik hastalık olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 10. Ölçek Toplam Puanlarının Covid-19 Hastalığına Yakalanma Değişkeni İçin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Hastalığına Yakalanma	N	Ort.	SS	t (p)
1. Evlilik Uyumu	Evet	53	43,45	9,16	-.313
	Hayır	335	43,88	10,23	(.75)
2. Çözüm Odaklı Düşünme	Evet	53	49,79	9,71	.404
	Hayır	335	49,20	10,80	(.68)
3. Algılanan Stres	Evet	53	26,54	6,80	.080
	Hayır	335	26,46	7,59	(.93)

Yapılan analiz sonucunda, Evlilik Uyumu, Çözüm Odaklı Düşünme ve Algılanan Stres puanlarında Covid-19 hastalığına yakalanma duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

4.4. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 11. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
1	Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyutları	Problemden Ayırma	-				
2		Hedefe Yönelim	-.108*	-			
3		Kaynakları Harekete Geçirme	-.234**	.832**	-		
4	Çözüm Odaklı Düşünme	.274**	.888**	.829**	-		
5	Algılanan Stres	-.377**	-.230**	-.156**	-.367**	-	
6	Evlilik Uyumu	.185**	.095	.019	.142**	-.189**	-

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, **: p<0.01, *: p< 0.05

Yapılan analiz sonucunda; Evlilik uyumu ile Çözüm Odaklı Envanteri alt boyutları Problemden Ayırma, Hedefe Yönelim ve Kaynakları Harekete Geçirme arasındaki ilişkiye bakıldığında, Evlilik Uyumu ile Problemden Ayırma ($r = .185$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evlilik Uyumu ile Hedefe Yönelme ($r = .095$, $p > .05$) ve Kaynakları Harekete Geçirme ($r = .019$, $p > .05$) arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Evlilik Uyumu ile Çözüm Odaklı Düşünme ($r = .142$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evlilik Uyumu ile Algılanan Stres Düzeyi ($r = -.189$, $p < .05$) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Algılanan Stres Düzeyi ile Çözüm Odaklı Envanteri alt boyutları; Problemden Ayırma ($r = -.377$, $p < .05$), Hedefe Yönelim ($r = -.230$, $p < .05$), Kaynakları Harekete Geçirme ($r = -.156$, $p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Algılanan Stres Düzeyi ile Çözüm Odaklı Düşünme ($r = -.367$, $p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

4.5. Çözüm Odaklı Düşünme ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stres Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi

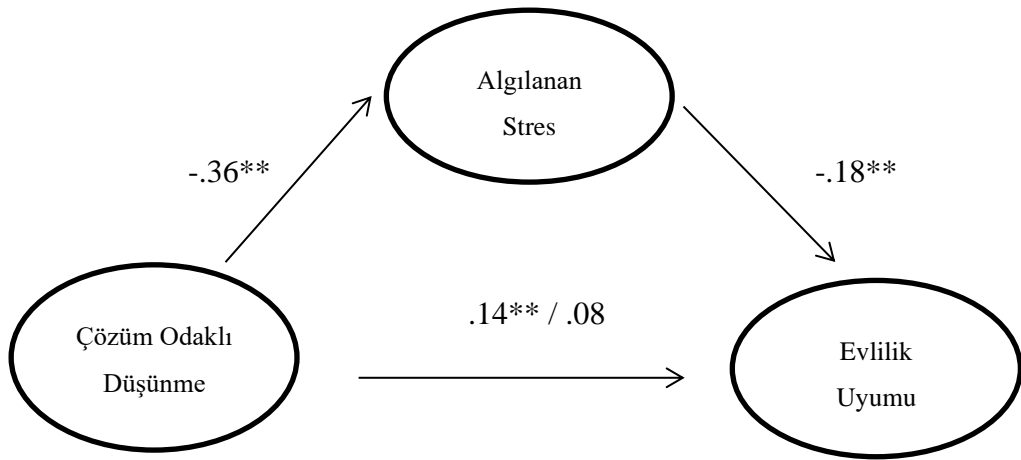
Tablo 12. Algılanan Stres Düzeyi, Çözüm Odaklı Düşünme Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S.H.	β	t	p
Adım 1 X→Y	,135	,048	,142	2,821	,005
Adım 2 X→M	-,258	,033	-,367	-7,741	,000
Adım 3 M→Y	-,140	,037	-,189	-3,774	,000

(Bağımsız değişken: X = Çözüm Odaklı Düşünme Becerisi; Aracı değişken: M = Algılanan Stres Düzeyi; Bağımlı değişken: Y= Evlilik Uyumu ile gösterilmiştir)

Çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny (1986)'nin ilk 3 kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda, kriterlerin karşılandığı görülmüştür (Tablo 11 ve 12). Dördüncü adımda algılanan stres değişkeni olarak analize eklendiğinde; çözüm odaklı düşünmenin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği saptanmıştır. Beta değerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan Sobel Testi sonucunda; aracılık etkisinin anlamlı ($Z= 4.64, p <.05$) olduğu bulunmuştur.

Aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4'te gösterilmiştir:



Şekil 4. Uygulanan aracılık analizine ilişkin beta katsayıları

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada, Covid-19 pandemisinde evli kişilerin evlilik uyumu düzeyleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

İlk olarak evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir. Bu çalışmada evlilik uyumunda ve algılanan stres düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu, çözüm odaklı düşünmede ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, erkeklerin evlilik uyumunun kadınların evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde incelendiğinde araştırmamızın bulgularıyla benzer sonuçlar bulunmaktadır. Boerner, Jopp, Carr, Sosinsky ve Kim (2014) araştırmalarında erkeklerin evlilik uyumunun kadınların evlilik uyumundan yüksek olduğunu saptamıştır. Şener ve Terzioğlu (2008) da yaptıkları araştırmalarında evlilik uyumunun erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumu, ilişkilerin kalitesini erkeklerin kadınlara göre daha iyi bulması olarak yorumlamışlardır (Şener ve Terzioğlu, 2008). Bir diğer çalışmada da yine erkeklerin evlilik uyumunun kadınlardan yüksek olduğu bulunmuştur (Bir-Akturk ve Fisiloglu, 2009). Literatürde bulgularımızdan farklı olarak Şendil ve Korkut (2012) yaptıkları araştırmalarında çift uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Bu çalışmada katılımcıların çözüm odaklı düşünme düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatüre bakıldığında, bu çalışmanın bulgularıyla benzer olarak; Sarı, Uyumaz ve Kaya (2019) kişilerin çözüm odaklı oluşunu yordayan değişkenleri inceledikleri çalışmasında cinsiyet değişkeninin çözüm odaklı oluş açısından farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Alanyazında bu bulgulardan farklı olarak Karahan vd. nin 2017 yılında yaptığı çalışma ile Al-Ma'seb'in 2018

yılında yaptığı çalışmalarda erkeklerde çözüm odaklı düşünme düzeyinin kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu araştırmanın bulgularında çözüm odaklı düşünme düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmamasının nedeninin seçilen örneklem grubuyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada kadınların algıladıkları stres düzeyinin erkeklerin algıladıkları stres düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde alan yazında çoğunlukla araştırma bulgularımıza benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Kişilerin algılanan stres ve kaygı düzeylerini Covid – 19 pandemisi döneminde inceleyen Göksu ve Kumcağız (2020), algılanan stres düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Savcı ve Aysan (2014) üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyini inceledikleri çalışmalarında algılanan stres düzeyinin, kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak Sarı vd. (2019) araştırmalarında cinsiyet değişkeninin stres düzeyi değişkeninde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını saptamışlardır. Elde edilen bulgular literatürle uyumlu görünmektedir.

Erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek çıkmasının ve kadınların algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olmasının toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Toplumun bireylere atfettiği rol ve özelliklerle evli kadınların sorumlulukları erkeklerden daha fazladır. Kadınların evin temizliği, yemeği, düzeni ve çocuk bakımı gibi konularda daha fazla sorumluluğunun olması kadınların algıladığı stresi arttırabileceği ve evlilik uyumunu azaltabileceği düşünülmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin evlilik süresine göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır. 0-5 yıl arası evli olan katılımcıların evlilik uyumunun, 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı söylenebilir. Yapılan literatür taramalarında benzer sonuçlar bulunduğu

görülmektedir. Şener ve Terzioğlu (2008), evliliklerde uyumun evlilik süresi arttıkça azalma gösterdiğini, fakat 21 yıl ve daha uzun süre evli olanlarda evlilik uyumunun yeniden arttığını belirtmişlerdir. Islam, Shahrier ve Shimu (2015) benzer şekilde çalışmalarında, evlilik süresi uzadıkça evlilik uyumunun azaldığını saptamışlardır. Şener ve Terzioğlu (2008) bu sonuçların evlilik süresi ilerledikçe çiftlerin üzerindeki psikolojik, ekonomik ve sosyal anlamda sorumlulukların artması, birbirlerine daha az zaman ayırabilmeleri ve evliliğin monoton bir düzene sahip olmasından kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Literatürde bulgularımızdan farklı olarak evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan bir çalışma da bulunmuştur (Tutarel – Kışlak ve Çabukça, 2002).

Çözüm odaklı düşünme düzeyinde evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çözüm odaklı düşünme düzeyi ile evlilik süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunamamıştır. Bulgumuz doğrultusunda çözüm odaklı düşünme düzeyinin evli olarak geçirilen süreden ziyade, diğer bireysel değişkenlerden etkilenmekte olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, algılanan stres düzeyinin evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 0-5 yıl arası evli olan katılımcıların algılanan stres düzeyinin, 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların algılanan stres düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Evliliklerin ilk yıllarında eşler yeni bir düzene alışma, ekonomik sorumluluk alma, ortak bir ev düzeni oluşturma, eşin ailesiyle ilişki kurma gibi birçok yeni ve bilinmeyen durumla karşılaşmaktadır. Bu durumlara dair düşünceler ya da bu durumlarla yüzleşmek yeni evli çiftler için kaygı ve stres yaratıcı bir durum olabilir. Literatür incelendiğinde algılanan stres düzeyi ile evlilik süresi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Diğer yandan Göksu ve Kumcağız, 2020 yılında yaptıkları çalışmalarında bireylerin algıladıkları stresin yaş değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığını belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle, salgın sürecinde genç yaştaki bireylerin algıladıkları stresin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Göksu ve Kumcağız, 2020).

Araştırma Değişkenlerinin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin çocuk sahibi olma değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, evlilik uyumu ile çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik uyumunun, çocuk sahibi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmaların bulgularımızı destekler yönde olduğu görülmektedir. Şendil ve Korkut (2012), kişilerin sahip olduğu çocuk sayısındaki artışın genel evlilik kalitesindeki azalma ile ilişkili olduğunu bildirmektedirler. Batool ve Khalid (2012) ise evlilik uyumu ile çocuk sayısı arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Artan çocuk sayısının ve bakım ihtiyacının kişiler üzerine daha çok iş yükü bindireceği, çocuklar ile ilgili konularda oluşabilecek tartışmaların eşler arasındaki sorunları arttırabileceği, eşlerin birbirine daha az zaman ayırabileceği ve ev ekonomisinde sıkıntılar oluşturacağı bunların da evlilik ilişkilerini olumsuz etkileyeceği belirtilmektedir (Batool ve Khalid, 2012; Şendil ve Korkut, 2012). Demir-Erbil ve Hazer (2018) çalışan bireylerin evlilik uyumlarını inceledikleri çalışmalarında; 3 ve üzeri çocuk sahibi olanların evlilik uyumunun çocuk sahibi olmayanlardan daha az olduğunu saptamışlardır. Literatürde farklı olarak çocuk sahibi olma ile evlilik uyumunun arttığı ifade edilen çalışmalara da rastlanmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Çocuk sahibi olma; eşler için çocuk ile ilgili konularda ortak karar almada zorlukların yaşanması, birbirlerine ayırdıkları zamanda azalmaların olması ve üzerlerindeki sorumluluklarda artış olması gibi birçok alanda evlilik ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Çözüm odaklı düşünme düzeyinde, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çözüm odaklı düşünme düzeyi ile çocuk sahibi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunamamıştır. Çözüm odaklı düşünme düzeyinin, çocuk sahibi olmaktan ziyade, diğer bireysel değişkenlerden etkilenmekte olduğundan ötürü anlamlı fark bulunamadığı düşünülmektedir. Bu alanda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır bu anlamda bu araştırmanın bulguları gelecekte yapılacak çalışmalar için bir örnek teşkil edebilir.

Çalışmamızda algılanan stres düzeyinde, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bulgumuzdan farklı olarak alanyazında, çocuk sahibi olmanın bireyler için stres yaratan durum olarak ele alındığı çalışmalar mevcuttur (Batoool ve Khalid,2012; Larson,2004). Algılanan stres düzeyi ile çocuk sahibi olma arasında farklılık bulunması beklenirken, bulgumuz neticesinde bu araştırmanın örneklem grubunun algıladıkları stres kaynaklarının çocuk sahibi olmaktan farklı olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın Covid – 19 pandemi sürecinde yapılmasından kaynaklı olarak katılımcıların stres algılarının çoğunlukla pandemi süreci üzerinde odaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bu bulguların daha iyi anlamlandırılabilmesi için ileride tekrar incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin gelir düzeyine göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, evlilik uyumunun gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi kötü olan kişilerin evlilik uyumunun; gelir düzeyi orta ve iyi olan kişilerin evlilik uyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Yapılan literatür çalışmalarında çoğunlukla bu araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Şendil ve Korkut (2012), yaptıkları çalışma da benzer sonuçlara ulaşmış ve düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin çift uyumunun orta ve iyi ekonomik düzeye sahip bireylerin çift uyumundan düşük olduğunu belirtmişlerdir. Şener ve Terzioğlu (2008) da araştırmalarında aylık gelirin artmasının evlilik uyumunu arttırdığını belirtmişlerdir. Yapılan bir diğer çalışmada da aylık gelir düzeyinin artmasının evlilik uyumunu arttırdığı belirtilmiştir (Demir-Erbil ve Hazer, 2018). Bu bulgulardan farklı olarak Demir (2016) evli kişilerin gelirlerini algılama düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Gelir düzeyi düşük olan aileler ekonomik sıkıntılara bağlı olarak stresin ve çiftlerin arasındaki tartışmaların artabileceği bunun da evliliklerdeki uyumu azaltabileceği düşünülmektedir.

Çözüm odaklı düşünme düzeyinin, gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi kötü olan kişilerin çözüm odaklı düşünme düzeylerinin; gelir düzeyi orta ve iyi olan kişilerin çözüm odaklı düşünme

düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünme ve gelir düzeyi ilişkisi bakımından literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu ve çözüm odaklı terapi ya da yaklaşım üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Düşük ekonomik seviyedeki kadınlarda çözüm odaklı kısa terapi uygulaması sonucunda geleceğe dair daha olumlu bakış açısı sahibi oldukları belirtilmiştir (Köktuna, 2007). Bu araştırmanın bulgularına göre çözüm odaklı düşünme ve ekonomik durumun birbirini çift yönlü etkileyebileceği düşünülmektedir. Başka bir deyişle çözüm odaklı düşünemeyenlerin ekonomik durumlarının kötü olmasının, çözüme yönelik bakış açısı geliştiremeyerek ekonomik sorunlara çok yönelmiş olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Algılanan stres düzeyinin, gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi iyi olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin; gelir düzeyi orta olan kişilerin algılanan stres düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Ekonomik durumdaki iyileşmenin algılanan stresi azalttığı görülmektedir. Çelik ve Atasever (2020) gebeler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, doğum öncesinde algılanan stresin daha kötü ekonomik duruma sahip olan gebelerde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Algılanan stres düzeyinin, ekonomik sıkıntı yaşayarak ekonomik anlamda baskı hissedenden kişilerde yüksek olduğu belirtilmiştir (Karaoğlu ve Batıgün, 2016). Bu araştırmanın bulgularının literatür bulgularıyla benzer sonuçlar gösterdiği bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularında algılanan stres düzeyinin, gelir düzeyi orta ve iyi olanlar arasında farklılaşmasının örneklem genelinde gelir düzeyi kötü olan kişi sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Hastalık Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin psikiyatrik hastalık durumuna göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, evlilik uyumunun psikiyatrik hastalığa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikiyatrik hastalığı olmayanların evlilik uyumunun, psikiyatrik hastalığı olanların evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde yazın çalışmaların çoğunlukla bu araştırmanın bulgularını desteklediği görülmüştür.

Pehlivan (2006), evli kişilerin psikiyatrik hastalığa sahip olmasının evliliğin sürdürülmesini güçleştireceğini vurgulamıştır. Yapılan diğer bir ileriye dönük çalışmada benzer şekilde, evlilikteki uyumsuzluğun eşlerin ilk dönemlerdeki depresyon düzeyleri tarafından yordandığı saptanmıştır (Whisman ve Uebelacker, 2009). Whisman ve Uebelacker (2009) bu durum ile ilgili olarak depresyon ve evlilik uyumunun iki yönlü bir ilişkide olduğunu belirtmişlerdir.

Çözüm odaklı düşünme düzeyinin, psikiyatrik hastalığa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikiyatrik hastalığı olmayanların çözüm odaklı düşünme düzeyinin, psikiyatrik hastalığı olanların çözüm odaklı düşünme düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Çözüm odaklı envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, psikopatoloji ile çözüm odaklı envanter arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Karahan ve Hamarta, 2015). Sarı vd. (2019) araştırmalarında depresyonun çözüm odaklı düşünmeyi yordadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde depresyon ve anksiyete (psikiyatrik hastalıklardan bazıları) değişkenleriyle çözüm odaklı düşünme arasında negatif yönde bir korelasyon olduğunu belirten Şanal Karahan (2016); depresyon, anksiyete ve stres üzerinde çözüm odaklı düşünme becerisinin olumlu bir etken olduğunu belirtmiştir. Literatür bulgularının bu araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar gösterdiği bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikiyatrik hastalıkların temelinde sağlıklı düşünme becerisi olumsuz etkilendiği için kişiler çözüme odaklanabilme ve çözüme yönelik adım atma becerilerini yerine getirememektedir. Bu durumun psikiyatrik hastalığa sahip kişilerde çözüm odaklı düşünme düzeyinin düşmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Algılanan stres düzeyinde, psikiyatrik hastalığa sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırmanın bulgularından farklı olarak Demirkol, Tamam, Namlı, Uğur ve Karaytuğ, (2020) algılanan stres düzeyinin bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda sağlıklı kişilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığının olumsuz etkilenmesinde doğrudan veya dolaylı olarak stresin etkili olabileceği söylenmektedir (VandenBos, 2015). Alan yazılarında algılanan stresin psikiyatrik hastalık değişkenine göre incelendiği fazla çalışma bulunmadığı görülmektedir. Literatürün bu araştırmanın bulgularıyla farklılaşmasının nedeninin örneklem dağılımıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca psikiyatrik hastalık varlığı, klinik değerlendirme sonucuna

göre değil, kişisel beyan esasına göre belirlenmiştir, bu noktada kişilerin psikiyatrik hastalıklarını belirtmekten çekinmiş olabilecekleri, dolayısıyla bunun da bulgumuzu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Covid-19 Hastalığına Yakalanma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Evlilik uyumu, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres değişkenlerinin Covid-19 hastalığına yakalanma durumuna göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, evlilik uyumunda, çözüm odaklı düşünme ve algılanan stres düzeylerinde Covid-19 hastalığına yakalanma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların çoğunlukla hastalığa yakalanma yönünden incelenmesinden çok Covid – 19 salgın dönemine yönelik incelendiği görülmüştür. Covid – 19 pandemisinin evlilik üzerinde etkileri olduğu fakat evliliklerin farklı düzeylerde etkilendiği ifade edilmiştir (Prime vd., 2020). Prime vd. (2020) pandemi sürecinde evliliklerde yaşanan çatışmaların arttığını, bunun sebebininse bu sürecin aileler üzerinde etkin düzeyde stres yaratmasının ve bu durumun onları negatif yönde etkilemesi olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak ise eşler arasındaki sevginin pandemi döneminde birlikte zaman geçirmeleri ile artabileceği de ifade edilmektedir (Küçükşen, 2020). Yapılan literatür araştırmasında Covid – 19 pandemisi ile çözüm odaklı düşünme becerisini inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu ve çözüm odaklı terapi olarak incelendiği görülmektedir. Çakır (2020) çözüm odaklı terapi açısından Covid – 19 pandemi sürecini incelediği çalışmada, çözüm odaklı terapi yöntemlerinin Covid – 19 pandemi süreci için yararlanılabileceğini belirtmiştir. Göksu ve Kumcağız (2020) Covid – 19 salgınında kişiler üzerindeki algılanan stres ve kaygı düzeylerini incelemeye yönelik yaptıkları çalışmada; katılımcılarının stres ve kaygı düzeylerinin Covid – 19 pandemisi sırasında yükseldiğini saptamışlardır. Analizimiz sonucunda anlamlı bir fark bulunamamasının örneklem dağılımıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın örnekleminde hastalığa yakalanmayalar (335), hastalığa yakalananlara (53) göre büyük çoğunluğu oluşturduğu için bu değişkenin etkisinin görülemediği düşünülmektedir. Bu nedenle daha sonraki çalışmalarda bu değişkenlerin özellikle hastalığa yakalanan kişilerle incelenmesinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

Çözüm Odaklı Düşünme, Evlilik Uyumu ve Algılanan Stres Düzeyinin Arasındaki İlişkilerin ve Çözüm Odaklı Düşünme ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stres Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmanın son bulgusu olarak, çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, çözüm odaklı düşünme düzeyi arttıkça evlilik uyumu artmaktadır. Yapılan literatür çalışmasında alan çalışmalarının çoğunlukla bulgularımızla uyumlu olduğu bulunmuştur. Baygül ve Avcı (2016), çiftler üzerinde uyguladıkları evlilik programını çözüm odaklı kısa süreli aile danışma kuramına bağlı olarak oluşturmuşlar ve bu uygulama sonucunda çiftlerin evlilik uyumlarının arttığını saptamışlardır. Benzer şekilde çiftlerle çözüm odaklı danışma yaklaşımı ile gerçekleştirilen grup çalışmalarında beklendiği gibi çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (Nelson ve Kelly, 2001; Zimmerman vd., 1997). Ayrıca Murray ve Murray (2004) çözüm odaklı yaklaşım ile yürütülen evlilik öncesi danışmanlık çalışmalarında programın sonuçlarının çoğunlukla gruba katılan çiftler için evlilik memnuniyetinde artış olduğunu göstermişlerdir.

Çözüm odaklı düşünme düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, çözüm odaklı düşünme düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır. Alan yazılarında, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin stres düzeyinin azalmasında çözüm odaklı kısa süreli grup terapisinin etkili olduğu belirtilmiştir (Beauchemin, 2015). Theeboom, Beersma ve Van Vianen (2016) ise çözüm odaklı kısa süreli terapinin stres düzeyini azaltmaya etki ettiğini saptamışlardır. Ayrıca Aslani, Khosravi, Farjamfar ve Poorheidari (2017) hamile kadınlar üzerinde çözüm odaklı kısa süreli terapinin stres düzeyini azalttığını belirtmektedirler. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bu araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar içerdiği görülmektedir. Çözüm odaklı düşünmenin en önemli özelliklerinden olan çözüme yönelik düşünmenin problemlere daha pozitif bakabilmeyi sağladığı böylece kişilerin yaşadığı stresi azalttığı düşünülmektedir.

Algılanan stres düzeyi ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, algılanan stres düzeyi arttıkça evlilik uyumu

azalmaktadır. Yapılan literatür çalışmasında alan çalışmalarının çoğunlukla bulgularımızla uyumlu olduğu bulunmuştur. Bodenmann vd. (2007) araştırmalarında stresin evliliğin işlevselliğini etkilediğini ifade etmişlerdir ve eşlerin stres düzeyi arttıkça evlilik memnuniyetinin azaldığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde eşlerin evlilik kalitesinin hem kendi günlük stres düzeylerinden hem de eşlerinin günlük stres düzeylerinden etkilendiği belirtilmektedir (Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010). Randall ve Bodenmann (2017) ise evlilik ilişkilerinin ve evlilikte iletişimin bireyler üzerinde stres yaratan durumlar tarafından olumsuz etkilenebileceğini belirtmektedirler. Farklı olarak ise stres yaratan durumlarla baş edebilmek için eşlerin birlikte çaba sarf etmelerinin evlilik uyumları üzerinde olumlu etkisinin olabileceği belirtilmiştir (Austin ve Falconier, 2013).

Son olarak, algılanan stresin çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği saptanmıştır. Diğer bir deyişle; çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin evlilik uyumunu daha baskın olarak etkilediği saptanmıştır. Yani; evli kişilerde algılanan stres düzeyinin artması, çözüm odaklı düşünme becerisinin evlilik uyumuna pozitif yöndeki etkisinin anlamlılığını ortadan kaldırmaktadır. Algılanan stres faktörünün evlilik ilişkilerini olumsuz yönde etkilemede önemli bir unsur olduğu ve hatta çözüm odaklı düşünme becerisinin olumlu etkisini yok ettiği görülmektedir. Bunun nedeninin algılanan stres düzeyinin çözüm odaklı düşünme becerisini azaltması olabileceği düşünülmektedir. Literatürde çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyum arasındaki ilişkide aracı rol olarak algılanan stres düzeyini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma bulgularına göre; cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi ve psikiyatrik hastalığa sahip olma değişkenleri ile evlilik uyumu puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu ancak Covid – 19 hastalığına yakalanma değişkeni ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma değişkenleri ile çözüm odaklı düşünme puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak gelir düzeyi, psikiyatrik hastalığa sahip olma ve Covid – 19 hastalığına sahip olma değişkenleri ile çözüm odaklı düşünme puanı arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, evlilik süresi, gelir düzeyi değişkenleri ile algılanan stres düzeyi puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu fakat çocuk sahibi olma, psikiyatrik hastalığa sahip olma, Covid – 19 hastalığına yakalanma değişkenleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çözüm odaklı düşünme düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan stres düzeyi ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak, algılanan stresin çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Diğer bir deyişle; çözüm odaklı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin evlilik uyumunu daha baskın olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulguların ve araştırma için incelenen alan yazılarının bağlamında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Evlilik uyumunun geliştirilmesi evliliklerin işlevselliğini devam ettirebilmesi için önemlidir. Covid-19 pandemisinin kişiler ve evlilikler üzerinde birçok etkileri mevcuttur. Pandemi sürecinin evlilikler üzerinde olumsuz etkilerinin artmaması için ruh sağlığı çalışanları çiftler ve aileler ile önleyici ve müdahale programları yürütebilirler. Bulgulara göre algılanan stres düzeyi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Ayrıca çözüm odaklı düşünme düzeyi arttıkça evlilik uyumunun arttığı ve algılanan stres düzeyinin azaldığı bulgularda belirtilmektedir. Dolayısıyla, Covid – 19 pandemisi sırasında çiftlerin algıladıkları stresin artması ile evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilenmemesi için çözüm odaklı düşünme becerisinin desteklenmesi önerilebilir. Covid – 19 pandemisi sırasında kişilerin algıladıkları stresi azaltmak için

kişilerin çözüm odaklı düşünme becerileri üzerine daha fazla desteklenmesi önerilebilir.

Bu alanda evli çiftler ile çalışan uzmanların, evlilik uyumunu desteklemek ve pandeminin ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çiftler ile çözüm odaklı düşünme becerilerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapması önerilebilir. Aynı zamanda pandemi döneminde çiftlerin algıladıkları stresi azaltarak evlilik uyumlarını desteklemek için çözüm odaklı terapi uygulamalarının kullanılması önerilebilir.

Covid – 19 hastalığını geçirmiş kişilerle ve daha geniş örnekleme benzer çalışmaların yapılması Covid – 19 pandemisinin; kişilerin algıladıkları stres, çözüme yönelik düşünme becerileri ve evlilik uyumları üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek adına yararlı olacaktır. Ayrıca Covid- 19 geçirmiş hastalarla yapılacak benzer çalışmalar sonucunda, hastalığa yakalanma değişkeniyle diğer değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği testlerde araştırma bulgularından farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Yapılacak benzer çalışmalarda daha geniş örneklem grubuyla çalışılması, cinsiyet sayılarında daha eşit oranda dağılan katılımcı sayısına ulaşılması, çeşitli sosyokültürel gruplara ulaşırken daha eşit sayı dağılımı yakalanması ile daha genel sonuçlar elde edilmesi önerilebilir. Bu çalışmanın Covid– 19 pandemisi sırasında gerçekleştirildiği ve elde edilen bulguların bu zamana bağlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Covid- 19 pandemisi sona erdikten sonra gerçekleştirilecek benzer bir çalışma ile araştırma değişkenlerinin ilişkilerinin yeniden değerlendirilmesi yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akar, H. (2005). Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi, Bakırköy.
- Akbaş, Ö., ve Dursun, C. (2020). Koronavirüs (COVID-19) pandemisi sürecinde özel alanına kamusal alanı sığdıran çalışan anneler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (5), 78-94.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Akgün Gündoğdu, N., Zincir, H., ve Güler, N. (2016). Çözüm odaklı yaklaşım ve hemşirelikte kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 145-152. DOI: 10.5455/JCBPR.234017.
- Al-Ma'seb, H. (2018). Social support as a predictive factor: Solution-focused thinking in clinical social work. *International Social Work*, 19, 1-14.
- Anar B. (2011). Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ardıç, A. (2010). Özel gereksinimli çocuk ve aile. A. Cavkaytar (Ed.), Özel Eğitimde Aile Eğitimi ve Rehberliği İçinde (s. 20-48). Ankara: Maya Akademi.
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. DOI: 10.20493/birtop.477445.
- Aslani A, Khosravi A, Farjamfar M., ve Poorheidari M. (2017). The effect of group training of solution-focused stress management on pregnant women's stress. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(6), 454-468.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1999). Yavuz Alogan (Çev.) Psikolojiye giriş (12. Baskı). İstanbul: Arkadaş.
- Austin, J. L., ve Falconier, M. K. (2013). Spirituality and common dyadic coping: Protective factors from psychological aggression in Latino immigrant couples. *Journal of Family Issues*, 34 (3), 323-346.
- Aydoğdu, F. (2020). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van.

- Bakan, P. (2021). Özel gereksinimli çocukların ve annelerinin COVID-19 pandemi deneyimlerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1999). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Batool, S.S., ve Khalid R. (2012) Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples . *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27 (1), 65-88.
- Baygül, Ş., ve Avcı, R. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programının, çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (36)
- Beauchemin, J. (2015). Examining the effectiveness of a short-term solution-focused wellness group intervention on perceived stress and wellness among college students. Unpublished Doctoral Dissertation. The Ohio State University.
- Bir-Akturk, E., ve Fisiloglu, H. (2009). Marital satisfaction in Turkish remarried families: Marital status, stepchildren, and contributing factors. *Journal of divorce & remarriage*, 50(2), 119-147.
- Bodenmann, G., ve Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44, 71–89.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., ve Bradbury, T. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage, *Personal Relationships*, 14, 551–569.
- Boerner, K., Jopp, D. S., Carr, D., Sosinsky, L., ve Kim, S. K. (2014). “His” and “her” marriage? The role of positive and negative marital characteristics in global marital satisfaction among older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(4), 579-589.
- Budak, S. (2009). Psikoloji sözlüğü (4. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Canel, A. N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Carver, C. S. (2007). Stress, coping and health.
- Cavanagh, M. J., ve Grant, A. M. (2010). The solution-focused coaching approach to coaching. E. Cox ve T. Bachkirova (Ed.), *The Complete handbook of coaching içinde* (s. 54-67). Londra: Sage.

- Chapin, L. R., Chapin, T. J., ve Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal*, 9(3), 259-265.
- Cohan, C. L. (2010). Family transitions following natural and terrorist disaster: Hurricane Hugo and the September 11 terrorist attack. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp.149 –164). New York, NY: Springer.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, S. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24:385-96.
- Colman, A. M. (2003). *A dictionary of psychology*. USA: Oxford University.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Çakır, Y. (2020). Covid-19 sürecinin çözüm odaklı terapi açısından incelenmesi. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 15-22.
- Çankırılı, A. (2011). *Gençler için evlilik okulu*. (1. Baskı). İstanbul: Zafer Yayınları.
- Çelik, A. S., ve Atasever, İ. (2020). Gebelerde algılanan stres düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 267-276.
- Çelik, B. (2016). *Evli bireylerin algıladıkları stres düzeyi ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin evlilik uyumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Çelik, M., ve Tümkaya, S. (2012). The relationship between job variables of life satisfaction and marital satisfaction of lecturers. *Ahi Evran Üniversitesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 223-238.
- Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Demir-Erbil, D., ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5), 99-116.
- Demirkol, M. E., Tamam, L., Namlı, Z., Uğur, K., ve Karaytuğ, M. O. (2020). Bipolar bozuklukta anksiyete duyarlılığı, algılanan stres ve dürtüsel davranışlar ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 302-312.

- Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 28-38.
- Epstein, N., Bishop, B., Rych, D., Miller, C., ve Keitner, G. (1993). The Mc Master Model View of Healthy Family Functioning, Walsh, F. (Ed.) Normal Family Processes. Newyork: The Guilfor Pres.
- Eren, E. (2007). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi, İstanbul: Beta Yayınları.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*. 51 (3). 132-140.
- Fontana, D., ve Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 261-270. doi: 10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x.
- Gates, B. (2020). Responding to Covid-19—a once-in-a-entury Pandemic?, *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1677-1679.
- Geçioğlu, A. R. (2018). Evlilik uyumu – dindarlık ilişkisi: Adana örneği. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and coping strategies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4>.
- Göksu, Ö., ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Görür, N. (2021). Koronavirüs (COVID-19) pandemisinin üniversite öğrencileri ve akademisyenlerin yeme alışkanlıkları ile gıda güvenliği bilgi ve uygulamalarına etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Muş.
- Graham, J.M., ve Conoley, C.W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital qualitypersonal relationships. *Personal Relationships*, Vol. 13, Issue: 2, p: 231-241.
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, G., Lakota, M., ve Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*. 7(4), 334-348. DOI: 10.1080/17439760.2012.697184.
- Gülsün, M., Ak, M., ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Sayı: 1, 68-69
- Gümüştekin, G., ve Öztemiz, B., (2005). Örgütlerde Stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 271-288.
- Güner, O. (2018). Çözüm bende saklı. Ankara: Efil Yayınevi.

- Hasdemir K. (2014). Evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hatun, O., Dicle, A. N., ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. doi:10.1093/ppar/prx030.
- Hoşgör, E. T. (2013). Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Huremovic, D. (2019). Psychiatry of pandemics a mental health response to infection outbreak. *Springer Nature Switzerland AG*. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>.
- 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.
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., ve Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Int Psychogeriatr*, Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7306546/>.
- Islam, M. N., Shahrier, M. A., ve Shimu, N. S. (2015). Effects of socio-demographic factors on the marital adjustment of working women in bangladesh. *J. Life Earth Sci.*, 31-38.
- Jackson, P. Z., ve McKergow, M. (2007). Solutions focus. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Jones, F., ve Bright, J. (2001). Stress myth, theory, and research. London, Pearson Education Limited.
- Kalkan, A. (2017). Psoriasisli hastalarda kişilik özellikleri ve aleksitiminin algılanan yaşam stresi ile ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalkan, M., ve Ersanli, E. (2008). The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 977-986.
- Karadağ, Ş. (2015). Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karahan, F. Ş., ve Hamarta, E. (2015). Çözüm odaklı envanter: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online*, 14(2), 757-769.

- Karahan, F.Ş., Bakalim, O., ve Yoleri, S.(2017). Eğitim fakültesi öğrencilerinde çözüm odaklı düşünme ve empati. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4383-4392. doi:10.14687/jhs.v14i4.5024.
- Karaoğlu, K. M. Y., ve Batıgün, A. D. T. D. (2016). *Ekonomik güç ve intihar olasılığı arasındaki ilişki: Problem çözme becerileri, evlilik uyumu ve algılanan stres açısından bir inceleme* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı).
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-15.
- Kaya, B., (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. doi:10.5505/kpd.2020.64325.
- Koçak, Z., ve Harmancı, H. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karataş Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kondrat, D., ve Teater, B. (2010). Solution-focused therapy in an emergency room setting: Increasing hope in persons presenting with suicidal ideation. *Journal of Social Work*, 12(1), 3–15. DOI:10.1177/1468017310379756.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Köknel, Ö. (2004). Korkular Takıntılar Saplantılar. Altın Kitaplar, İstanbul.
- Küçükşen, K. (2020). COVID-19 günlerinde “Ev Halleri”nin karikatürlere yansımaları göstergebilimsel bir analiz. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 7(6), 38-57.
- Larson, J. H. (2004). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., ve Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *Amerikan Psychologist*, 40(7), 770-785.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., ve Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206.
- Locke, H.J., ve Wallace, K.M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.

- Mckergow, M., ve Korman, H. (2009). Inbetween—neither inside nor outside: the radical simplicity of solution-focused brief therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 28(2), 34-49. DOI: 10.1521/jsyt.2009.28.2.34.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Saleminck, E., ve Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>.
- Moser, G., ve Uzzell, D.L. (2003). Environmental Psychology, In T. Millon, M.J. Lerner (Ed.) *Comprehensive Handbook of Psychology, V.5: Personality and Social Psychology*, New York: John Wiley & Sons, 419-445.
- Murdock, N. L. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları:olgu sunumu yaklaşımıyla. (çev. Füsün AKKOYUN). Ankara: Nobel Yayınları.
- Murray, C. E., ve Murray Jr, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358.
- Neff, L.A., ve Karney, B. (2007) Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69, 594-607.
- Nelson, T., ve Kelley, L. (2001). Solution-focused couples group. *Journal of Systemic Therapies*, 20, 47–66. doi:10.1521/jsyt.20.4.47.23085.
- Ng, D. M., ve Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638-642.
- Oliver, C., ve Charles, G. (2015). Which strengths-based practice? reconciling strengths-based practice and mandated authority in child protection work. *Social Work*, 60(2), 135-143. DOI: 10.1093/sw/swu058
- Onyechi, K. C. (2003). Some correlates of family stability among couples in Anambra state (Unpublished doctoral thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- Özden, K., ve Özmat, M. (2014). Salgın ve Kent: 1347 Veba salgınının avrupa’da sosyal, politik ve ekonomik sonuçları. *İdealkent*, 12, 60-87.
- Özgüven, İ. E. (2009). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, M. S., Yılmaz, N., Demir Erbil, D., ve Hazer, O. (2020). Covid-19 pandemi döneminde hanehalkındaki çatışma ve birlik-beraberlik durumunun incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 295-314. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44424>.
- Park, C. L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>

- Park, M., ve Park B. H. (2013). Influence of acculturative stress of married migrant women on marriage satisfaction: The mediating effect of problem-solving ability and information support, *Asian Social Work and Policy Review*, 7, 44–60.
- Pehlivan, K. (2006). Psikiyatrik kadın hastalarda evlilik ve ebeveyn olma: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 19(3), 143-154.
- Perry, C. (2014). Solution focused brief therapy applied to diverse classroom settings in a four-year university. *Creative Education*, 5(22), pp.1943- 1946.
- Porta, M. (2014). A Dictionary of epidemiology, sixth edition edited for the international epidemiological association. Newyork: Oxford University Press.
- Prime, H., Wade, M., ve Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>.
- Randall, A. K., ve Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96 –106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>.
- Rosen-Grandon, J., Myers, J.E., ve Hattie, J. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Sakaoğlu, H. H., Orbatu, D., Emiroglu, M., ve Çakır, Ö. (2020). Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik hastanesi örneği. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*. 30 (Ek sayı):1-9.
- Sarı, E., Uyumaz, G., ve Kaya, C. (2019). Çözüm odaklılığın yordayıcı değişkenleri: Yaşam doyumunu, stres, depresyon ve yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 423-438.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schneiderman, N., Ironson, G., ve Siegel, S.D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 607-628.
- Seagram, B.C. (1997). The efficacy of solution-focused therapy with young offenders. Unpublished doctoral dissertation, York University, New York, Ontario, Canada.
- Segrin, C. (2004). Family communication. USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Segrin, C., ve Flora, C. (2011). Family communication: Second edition. New York: Routledge.

- Siyez, D., ve Tan Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41) , 11-22.
- Soylu, Y., ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- Sparrer, I. (2007). *Miracle, solution and system: Solution-focused systemic structural constellations for therapy and organisational change*. Solutions Books.
- Stanley, S. M. (2007). Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function. In: L.M. Casper, S.L. Hoffereth, (Eds.). *Handbook of measurement issues in family research* (pp. 85-10). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum & Associates.
- Şafak-Öztürk, C., ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Şahin Altun, Ö., Polat, Ü., Ejder Apay, S., ve Olçun, Z. (2020). Kadınlarda evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*;3(2):82-90.
- Şanal Karahan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Şendil, G., ve Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28 (0), 15-34.
- Şener, D., ve Terzioğlu, P. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13 (13) , 7-20 .
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Taylor, S. (2019) *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Theeboom, T., Beersma, B., ve Van Vianen, A., E., M. (2016). The differential effects of solutionfocused and problem-focused coaching questions on the affect, attentional control, and cognitive flexibility of undergraduate students experiencing study-related stress. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 460-469.
- Tutarel –Kışlak, Ş., ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 35-41.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.

- VandenBos, G. R. (2015). APA dictionary of psychology. (2.b.). American Psychological Association.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., ve Peng, Z. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*, 323(11), 1061–1069. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>.
- Whisman, M. A., ve Uebelacker, L. A. (2009). Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology and aging*, 24(1), 184.
- WHO (2020). 2019 Novel Coronavirus (2019 nCoV): STRATEGIC PREPAREDNESS AND RESPONSE PLAN. Retrieved from <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/srp-04022020.pdf>.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., ve Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923921- e923921-1- e923921-8). <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yalçın, İ. (2021). COVID-19 korkusu ile ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkide koruyucu ve risk faktörlerinin moderatör etkisi. Ankara Üniversitesi *Bilimsel Araştırma Projeleri*, 20Y0901009.
- Yeşiltepe, S. S., ve Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldırım, M., Geçer, E., ve Akgül, Ö. (2020): The impacts of vulnerability, perceived risk, and fear on preventive behaviours against COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1776891>.
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) pandemi örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 1331-1351.
- Zimmerman, T., Prest, L., ve Wetzel, B. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family Therapy*, 19, 125-144.

EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 25.02.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-06

KARAR NO: 2021-06-43: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624184 numaralı Sena KANDAŞ' ın "Covid -19 Pandemisi Sırasında Evli Bireylerin Algıladıkları Stres Düzeyleri Ve Çözüm Odaklı Düşünme Becerileri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 13.01.2021 tarih ve 2020-32 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 çokluğu ile karar verildi.

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen yüksek lisans bitirme tezi kapsamında Sena KANDAŞ tarafından Dr.Öğr.Üyesi Deniz YILDIZ danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisi sırasında evli bireylerin algıladıkları stres düzeyleri ile bireylerin çözüm odaklı düşünme becerilerinin ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Toplanan veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Toplanan veriler sadece bu çalışmada kullanılacaktır. Araştırmanın seyri, güvenilirliği ve geçerliliği açısından size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz, hiçbir soruyu atlamamanız ve vereceğiniz yanıtların doğruluğu önem taşımaktadır. Bu çalışmaya katılım gönüllülük esastır. Elde edilen cevaplar ve veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Lütfen soruların başında olan yönergeleri dikkatlice okuyup soruda size en yakın gelen şıkkı işaretleyiniz. Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız mail adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Araştırmaya zaman ayırıp katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Yukarıda bulunan bilgileri okudum anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onay

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()
2. **Yaşınız:**
3. **Eğitim düzeyiniz:** İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu ()
Üniversite mezunu () Lisansüstü mezunu () Diğer ()
4. **Medeni Durumunuz:** Evli () Bekar ()
5. **Eşinizin eğitim düzeyi:** İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu () Üniversite mezunu () Lisansüstü mezunu () Diğer ()
6. **Mesleğiniz:**
7. **Eşinizin mesleği:**
8. **Kaç yıldır evlisiniz:** 0-5 yıl arası () 5-10 yıl arası () 10 yıl ve üzeri ()
9. **Çocuğunuz var mı?** Evet () Hayır ()
Evet ise sahip olunan çocuk sayısı : 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve daha fazla ()
10. **Pandemi döneminden önce psikolojik destek aldınız mı?** Evet () Hayır ()
11. **Herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı?** Evet () Hayır ()
12. **Eşinizin herhangi bir psikiyatrik hastalığı var mı?** Evet () Hayır ()
13. **Kronik bir hastalığınız (diyabet, tansiyon, kalp vb.) var mı?**
Evet () Hayır ()
14. **Eşinizin kronik bir hastalığı (diyabet, tansiyon, kalp vb.) var mı?**
Evet () Hayır ()
15. **Covid-19 pandemisi sırasında yaşadığınız yer:**
Metropol () Şehir () Köy () Kasaba ()
16. **Covid-19 pandemisi sırasında kiminle beraber yaşıyordunuz?**
Tek başına () Çekirdek aile ile () Büyük aile ile ()
17. **Gelir düzeyiniz nedir?** Düşük () Orta () İyi ()

18. Covid-19 pandemisi öncesinde ailenizin gelir düzeyi nasıldı?

Düşük () Orta () İyi ()

19. Covid -19 pandemisi ile alım gücünüzde azalma oldu mu?

Evet () Hayır ()

20. Covid-19 pandemisi nedeniyle işinizde bir değişiklik oldu mu?

İşten çıkarıldım () Ücretsiz izne ayrıldım ()

Eviden çalışmaya başladım () Değişiklik olmadı ()

21. Covid-19 pandemisi nedeniyle eşinizin işinizde bir değişiklik oldu mu?

İşten çıkarıldı () Ücretsiz izne ayrıldı ()

Eviden çalışmaya başladı () Değişiklik olmadı ()

22. Covid-19 pandemisi sırasında çalışma ortamınız genellikle:

İşe giderek () Eviden çalışarak () Çalışmıyorum ()

23. Covid-19 pandemisi sırasında eşinizin çalışma ortamı genellikle:

İşe giderek () Eviden çalışarak () Çalışmıyor ()

24. Size bir hekim tarafından Covid-19 teşhisi kondu mu?

Evet () Hayır ()

25. Ailenizden Covid-19 teşhisi alan oldu mu?

Evet () Hayır ()

26. Ailenizde Covid-19 nedeniyle kayıp yaşadınız mı?

Evet () Hayır ()

27. Aileniz dışında tanıdığınız kişilerde Covid-19 teşhisi alan oldu mu?

Evet () Hayır ()

28. Aileniz dışında tanıdığınız kişilerde Covid-19 nedeniyle kaybettiğiniz biri var mı?

Evet () Hayır ()

29. Covid-19 pandemisi sırasında salgından korunma önlemlerini (maske takma, el hijyeni, sosyal mesafe) her zaman dikkatle uyguluyorum:

Kesinlikle Katılmıyorum ()

Katılmıyorum ()

Kararsızım ()

Katılıyorum ()

Kesinlikle Katılıyorum ()

30. Koronavirüse yakalanma olasılığımın yüksek olduğunu düşünüyorum:

Kesinlikle Katılmıyorum ()

Katılmıyorum ()

Kararsızım ()

Katılıyorum ()

Kesinlikle Katılıyorum ()

31. Dışarıya çıktığım zaman hastalık kapma (Covid-19) endişesi yaşıyorum:

Kesinlikle Katılmıyorum ()

Katılmıyorum ()

Kararsızım ()

Katılıyorum ()

Kesinlikle Katılıyorum ()

32. Yakınlarımla hastalığa (Covid-19) yakalanacağı endişesi yaşıyorum:

Kesinlikle Katılmıyorum ()

Katılmıyorum ()

Kararsızım ()

Katılıyorum ()

Kesinlikle Katılıyorum ()

33. Yakınlarıma hastalık (Covid-19) bulaştırma endişesi yaşıyorum:

Kesinlikle Katılmıyorum ()

Katılmıyorum ()

Kararsızım ()

Katılıyorum ()

Kesinlikle Katılıyorum ()



ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1-6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Olası çözümlere ağırlık vermektense zamanımın çoğunu problemlerimi analiz etmeye yönelirim.						
2.Problemlerimi düşünmeye takılıp kalmaya eğilimliyim.						
3.Her problemin mutlaka bir çözümü vardır.						
4.Olumsuzla odaklanmaya eğilimliyim.						
5.İşlerin yolunda gittiğini fark etmede çok iyi değilim.						
6.Nereye bakacağımızı bilerseniz bir problemi çözmek için her zaman yeterli kaynaklar vardır.						
7.Birçok insan zannettiğinden daha fazla dayanıklıdır.						
8.Aksilikler başarısızlığı başarıya dönüştüren gerçek birer fırsattır.						
9.Hedeflerimi kafamda canlandırırım ve sonra onlara yönelik çalışırım.						
10. Hedeflerimin izinde ilerlerim.						
11. Etkili eylem planları geliştirmede çok iyiyim.						
12. Her zaman hedeflerimi gerçekleştiririm.						

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda					

olduđunuz Őeyleri dűŐünűrken buldunuz?					
13. Gećen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Gećen ay, ne sıklıkta problemlerin űstesinden gelemeyeceđiniz kadar biriktiđini hissettiniz?					



EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

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

● ● ● ● ● ● ●

Çok Mutsuz **Mutlu** **Çok Mutlu**

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.						
	Her zaman Anlaşırız	Hemen Her zaman Anlaşırız	Ara sıra Anlaşamadığımız Olur	Sıklıkla Anlaşamayız	Hemen Her zaman Anlaşamayız	Hiç Anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						
5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi ve uygun davranış)						
8.Yaşam felsefesi						
9.Eşin akrabalarıyla anlaşma						
Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.						
10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,						
a) Erkeğin susması ile						
b) Kadının susması ile						
c) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır						

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?
a) Hepsini b) Bazılarını c) Çok azını d) Hiçbirini
12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?
a) Dışarıda bir şeyler yapmayı b) Evde oturmayı
Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?
a) Dışarıda bir şeyler yapmayı b) Evde oturmayı
13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?
a) Sık sık b) Arada sırada c) Çok seyrek d) Hiçbir zaman
14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,
a) Aynı kişiyle evlenirdiniz b) Farklı bir kişiyle evlenirdiniz c) Hiç evlenmezsiniz
15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?
a) Hemen hemen hiçbir zaman b) Nadiren c) Çoğu konularda d) Her konuda

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Kandaş Sena

Uyruğu : T.C.

Eğitim Bilgileri

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Işık Üniversitesi / Psikoloji	02/2017
Lise	Osmangazi Gazi Anadolu Lisesi	2012

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
02/2021 – Halen	Angora Psikoloji Merkezi, Ankara	Psikolog
08/2019 – 02/2020	Rozet Aile Danışma Merkezi, Bursa	Psikolog
01/2019 – 07/2019	Bursa Dikkat & Disleksi Merkezi, Bursa	Psikolog/ Müdür
08/2017 – 12/2018	Bursa Dikkat Merkezi, Bursa	Psikolog/ Müdür
04/2017 – 08/2017	İstanbul Dikkat Merkezi, İstanbul	Psikolog

Yabancı Dil

DİL	KONUŞMA	OKUMA	YAZMA
İngilizce	Upper Intermediate	Upper Intermediate	Upper Intermediate

