



Evli Bireylerin Yaşamış Oldukları Çatışmalar ve Başa Çıkma Yöntemleri*

Halil İbrahim Özasma

[0000-0002-1494-5246](mailto:halil.ibrahim@giresun.edu.tr) halil.ibrahim@giresun.edu.tr

Giresun Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Giresun, Türkiye

ROR ID: [05szaq822](https://orcid.org/05szaq822)

Öz

Evlilik, bireysel farklılıkların ortak bir paydada eritildiği, iki kişinin benliklerini aşarak bütünleştiği kurumsal bir yapıyı temsil eder. Evliliğin sona ermesine neden olan nedenlerin belirlenmesi kadar, uzun süreli evlilik yaşayan bireylerin evlilikte çatışmalarını nasıl çözdüklerinin belirlenmesi de önemlidir. Bu bağlamda çalışmada, en az beş yıldır evli olan bireylerin yaşadıkları çatışmaların nedenleri ve çatışmalarda kullandıkları baş etme yöntemleri hakkında bilgi toplanması amaçlanmıştır. Araştırma nitel araştırma doğasına uygun olduğu için durum çalışması şeklinde tasarlanmıştır. Örneklem seçiminde kartopu örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Görüşmecilerden ses kaydı alınarak deşifre işlemi yapılmıştır. Veriler betimsel analiz ve içerik analizi teknikleriyle analiz edilmiştir. Veriler evlilik sonrası süreçle alakalı karı-koca arasında çatışmaya neden olan durumlar üst başlığında sorumluluk kaynaklı nedenler, davranış-tutum kaynaklı nedenler, sosyo-psikolojik nedenler; eşler arasında çatışmaya neden olan durumlarla başa çıkma yöntemi üst başlığında problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, değerlendirme odaklı başa çıkma başlıkları altında kodlanmıştır. Araştırmada evlilik sonrası sorun olan durumlar incelendiğinde evli erkek ve kadınların daha çok birbirlerinin kişisel özelliklerinden kaynaklı, yani içsel nedenlerle sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Kadınların erkekler için evlilik sonrası sorun olarak ifade ettikleri temalarda, erkeğin, iş veya başka sebeplerle kadın veya çocuklara ilgiyi azaltma, evin geçimi ile ilgilenmeme gibi ev içinde üstlenmesi gereken sorumlulukları yeterince almaması veya alamaması nedeni ile sorunlar yaşandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlar için sorun olarak ifade ettikleri temalarda ise koca, çocuklar veya aile büyüklerine yönelik ses yükseltme, anlayışlı olmama gibi tavır ve hareketlerden kaynaklı sorunlar yaşandığı tespit edilmiştir. Evlilik sonrası süreçte sorun olarak görülen durumlara baktığımızda, temelde gelenek veya toplum tarafından belirlenmiş olan gelin, damat, kaynana, anne, baba, karı-koca vb. rollerinin gerektirdiği davranış kalıplarını bireylerin ilişkilere tam olarak yansıtamama veya yansıtmasının açtığı sorun alanları dikkat çekmektedir. Evlilik sonrası kadınlar tarafından erkekler için bahsedilen sorunlar, erkek olarak koca rolünün gerektirdiği kadına, çocuklara, aileye ilgi göstermek gibi sorumlulukların yerine getirilemeyişinin yol açtığı sorunlardır. Kadınlar için erkekler tarafından gündeme getirilen sorunlar da benzer şekilde karı-kocanın sorumluluk alanında değerlendirilen konulardaki eksikliklerinden kaynaklı görülmektedir. Dolayısıyla erkek ve kadın olarak evli bireylerin ve ailelerinin evlilik süreci ve sonrasında bu birliktelikten doğan kayın valide, kayın baba, karı-koca gibi rollerindeki uyumsuzluklar çatışma çıkarabilme potansiyeline sahip görünmektedir. Araştırmada dikkat çeken diğer bir husus, sorun olan durumların biraz çaba ile üstesinden gelinebilecek şekilde olmasıdır. Boşanan bireylerin boşanmalarına sebep olan durumlarla karşılaştırıldığında evliliği devam eden bireylerin evliliklerinin uzun sürmesinde etkili olan konulardan birinin görüşme yapılan bireylerin boşanma yaşamış bireylerin deneyimledikleri sorunlarla karşılaşmamış olmaları veya bazı sorunlarla karşılaşsalar bile bu sorunun çiftler arasında boşanmaya neden olacak kadar büyük bir sonuca yol açmamış olması olabilir. Bu araştırmanın sonuçları cinsiyet ve başa çıkma yöntemi bağlamında değerlendirildiğinde olumlu çatışma çözme stili olarak değerlendirdiğimiz problem odaklı başa çıkma yönteminin evli erkek ve kadınlar tarafından benzer oranda tercih edildiği söylenebilir. Literatürde kontrol edilebilir durumlarda, problem odaklı baş etmenin özellikle duygusal odaklı baş etmeden daha etkin olduğu belirtilirken, kontrol edilemeyen durumlarda duygusal odaklı baş etmenin daha etkin olduğu

belirtmiştir. Çalışmada yer alan diğer soru çatışma çözümünde dinin referans olarak alınma durumuyla ilgilidir. Görüşmeciler kendi kontrolleri dahilinde olan günlük durumlar için dini bir referans noktası olarak ifade etmemişlerdir. Karşılaşılan durumların niteliği, zorluk derecesi bireylerin başa çıkmada dini referans almalarını etkilemektedir. Kontrol edilebilir durumlarda bireylerin problem odaklı başa çıkmayı tercihleri de bu durumu desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Evlilik, Karı-Koca, Çatışma, Başa Çıkma

Atıf Bilgisi

Özasma, Halil İbrahim. "Evli Bireylerin Yaşamış Oldukları Çatışmalar ve Başa Çıkma Yöntemleri". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/2 (Eylül 2024), 611-638. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1468993>

Geliş Tarihi	16.04.2024
Kabul Tarihi	19.08.2024
Yayın Tarihi	15.09.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme *Bu çalışma Prof. Dr. Öznur Özdoğan Elsharkawy danışmanlığında 12.08.2021 tarihinde sunduğumuz "Eşler Arası İletişim ve Maneviyat" başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır.
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı - Turnitin
Etik Bildirim	ethicilahiyat@ogu.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.



Conflicts Experienced by Married Individuals and Coping Strategies*

Halil İbrahim Özasma

[0000-0002-1494-5246 | halil.ibrahim@giresun.edu.tr](mailto:halil.ibrahim@giresun.edu.tr)

Giresun University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Giresun, Türkiye

ROR ID: [05zsq822](https://orcid.org/05zsq822)

Abstract

Marriage represents an institutional structure in which individual differences are melted into a common denominator and two people become integrated by transcending their identities. In addition to determining the reasons that lead to the end of marriage, it is also important to determine how individuals in long-term marriages resolve their marital conflicts. In this context, it was aimed to collect information about the causes of conflicts and the coping strategies used by individuals who have been married for at least five years. Since the research is qualitative in nature, it is designed as a case study. The snowball sampling technique was preferred for selecting the sample. Interviews were recorded, and transcripts were made. The data were analyzed using descriptive and content analysis techniques. The data were coded under main themes: causes of conflicts between spouses after marriage, such as responsibility-related reasons, behavior-attitude-related reasons, and socio-psychological reasons; and coping strategies with these conflicts, such as problem-focused coping, emotion-focused coping, and appraisal-focused coping. According to the results of the research, the problems experienced by married individuals are solvable. Married individuals generally preferred the problem-focused coping method in conflict resolution. Married individuals did not refer to religious references in conflict resolution. In examining issues arising after marriage, it has been found that spouses often experience problems due to each other's personal characteristics, or intrinsic reasons. Themes expressed by women as post-marriage issues for men included problems arising from men not taking sufficient responsibility within the home, such as reducing attention to women or children due to work or other reasons, or failing to contribute to household maintenance. Themes expressed by men as issues with women included problems arising from behaviors and attitudes such as raising one's voice towards children or elders and a lack of understanding. When we look at the situations considered problematic after marriage, it is noticeable that problems stem from individuals' inability or unwillingness to fully reflect or embody the behavior patterns required by roles such as bride, groom, mother-in-law, father-in-law, husband, wife, etc., which are determined by tradition or society. The issues mentioned by women regarding men after marriage relate to the problems caused by the failure to fulfill responsibilities such as showing interest in the wife, children, and family, which are required by the husband's role as a man. Similarly, the issues raised by men regarding women are seen as stemming from deficiencies in areas considered to be within the responsibility of the husband and wife. Therefore, the incompatibilities in the roles of husband, wife, in-laws, etc., that arise during and after the marriage process seem to have the potential to cause conflict. Another noteworthy point in the research is that the situations considered problematic are ones that can be overcome with a little effort. Compared to the situations that led to divorce among divorced individuals, one of the factors that might contribute to the longevity of the marriages of those who are still married is that they either did not encounter the problems experienced by divorced individuals or, even if they did encounter some issues, these problems did not lead to a result severe enough to cause divorce. When evaluating the results of this research in the context of gender and coping strategies, it can be said that problem-focused coping, which we consider a positive conflict resolution style, is preferred to a similar extent by both married men and women. The literature indicates that uncontrollable situations, problem-focused coping is particularly more effective than emotion-focused coping, while in uncontrollable situations, emotion-focused coping is more

effective. Another question addressed in the study concerns the use of religion as a reference in conflict resolution. The interviewees did not express religion as a reference point for everyday situations within their control. The nature and difficulty of the situations faced influence individuals' reliance on religious references in coping. The preference for problem-focused coping in controllable situations supports this observation.

Keywords

Psychology of Religion, Marriage, Husband-Wife, Conflict, Cope

Citation:

Özasma, Halil İbrahim. "Conflicts Experienced by Married Individuals and Coping Strategies". *Journal of Eskişehir Osmangazi University Faculty of Theology* 11/2 (September 2024), 611-638. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1468993>

Date of Submission	04.16.2024
Date of Acceptance	08.19.2024
Date of Publication	09.15.2024
Peer-Review	Double anonymized / Two External * This article is extracted from my doctorate dissertation entitled "Conflicts Experienced by Married Individuals and Coping Strategies", supervised by Prof. Dr. Öznur Özdoğan Elsharkawy (Ph.D. Dissertation, Ankara University, Ankara, 2021).
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Complaints	ethicilahiyat@ogu.edu.tr
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Eshleman çatışmanın tabiatı gereği bütün insani etkileşimlerde kaçınılmaz bir durum olduğunu ifade etmiştir. Çatışma, niteliği itibariyle sosyal sistem veya insani ilişkileri yıkıcı bir özellikte görülebilir, ancak çatışmanın ortaya çıktığı alan buralarla sınırlı kalmaz ve aile sistemi, evlilik ilişkisi gibi hayatın her boyutunda ortaya çıkabilir.¹ Toplum, nasıl ki belli başlı kural ve düzenlerin olduğu bir sistem ise aile de tıpkı toplumda olduğu gibi çatışmaların bir düzen içine sokulduğu sistem olarak görülebilir. Evlilikle alakalı süreçler ve aile aslında “ver ve al” durumunun bir süreklilik içinde var olduğu ve bireyselliklere rağmen kişilerarası bütünleşmenin ancak görüşmeler, uzlaşmalar ve iletişimle sağlanabildiği bir ilişkiler ağıdır.²

Çatışma, başlangıç veya görünüş itibariyle olumsuz bir durum gibi görünse de kişiler arasındaki ilişkiyi eskisinden daha iyi bir duruma getirebilme potansiyeline de sahiptir. Eskiden var olan kötü durumu daha iyi, pozitif bir duruma getirip ilişkinin sağlanmasına veya daha anlamlı, değerli bir hal almasına sebep olabilir.³ Kişiler arasında çatışmaya neden olan durumlara bakıldığında “kişisel-kültürel faktörler, biliş, algı, duygu, bilinçdışı, sosyal-fiziksel çevre, ihtiyaçlar, iletişim becerisi, roller, mesajın niteliği” gibi çeşitli değişkenlerin çatışma üzerinde etkili olduğunu görülmektedir.

Evlilikte yaşanan çatışmaların kaynağı ise evlilik durumuyla alakalı her şeyle bağlantılı olabilir. Çiftlerin birbirlerine karşı davranışlarından, ev içindeki işlerle alakalı tutumlara kadar çok geniş bir alanda çatışma yaşanabilir. Ev içindeki iş paylaşımında çiftlerden birinin algıladığı eşitsizlik, evlilik çatışmasıyla alakalıdır. Çiftler arasında gücü elde etmek için ortaya konan çaba, evlilikten duyulan memnuniyetsizlikle ilişkilidir.⁴ Evlilikte çatışma çıkmasına neden olabilecek olaylarla ilgili bir araştırmada evlilikte çatışma sebepleri, reel hayatla bağlantısı olmayan bir evlilik hayali; evli bireylerin evlilikle alakalı iş paylaşımında birbirlerinden farklı beklenti içinde olmaları; ekonomik olarak zor bir dönemden geçilmesi; karı-koca arasında yeterli bir iletişim kurulamamış olması; karı-kocanın ailelerinden kaynaklanan sorunlar; cinsel hayatla alakalı problemler; çocukların yetiştirilmesi, karı-kocanın ortak bir sosyal hayata sahip olmaması; kıskançlık vb. ahlaklı yaşama dair sorunlar şeklinde tespit edilmiştir.⁵

İnsanların karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarında kullandıkları yöntemlere ilişkin literatürde çeşitli başa çıkma türlerinden bahsedilmiştir. Bunlar “problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, anlam odaklı başa çıkma, değerlendirme odaklı başa çıkma ve din odaklı başa çıkma”dır. “Problem odaklı” başa çıkma yaklaşımında bireyin aktif bir şekilde problemin çözümüne yönelik çabaları söz konusudur. Bu yöntemle birey “bilgi toplama” ve “karar alma” gibi çeşitli yöntemleri kullanarak stres ortaya çıkaran durumu yok etmeye ve etkisini azaltmaya yönelik bir çabaya girer. “Duygu odaklı” başa çıkma yönteminde ise birey,

¹ J. Ross Eshleman, *The family: An introduction* (Boston: Allyn and Bacon., 1981), 54.

² J. Sprey, “Conflict Theory and the Study of Marriage and the Family”, *Contemporary Theories about the Family: Research-Based Theories / Edited by Wesley R. Burr ... [et AL.]*, (1979), 142.

³ Eshleman, *The family: An introduction*, 54.

⁴ Frank D. Fincham, “Marital conflict: Correlates, structure, and context”, *Current Directions in Psychological Science* 12 (2003), 24.

⁵ Assaf Weiner vd., “High-Resolution Chromatin Dynamics during a Yeast Stress Response”, *Molecular Cell* 58/2 (16 Nisan 2015), 371-386.

strese neden olan faktörün kendisinde neden olduğu olumsuz etkiyi düzenlemek amacıyla “uzaklaşma, duygusal destek arama, kaçınma” gibi çeşitli yollara başvurur. “Anlam odaklı” başa çıkma yönteminde ise bireyin, pozitif duygulanımlara odaklanması söz konusudur. Bu başa çıkma yönteminde bireylerin deneyimlemekte oldukları olumsuz durumlarda bu olumsuz durumlarla birlikte var olan pozitif durumlara odaklanmaları durumu vardır.⁶ “Değerlendirme odaklı başa çıkma”da bireyin bir problemle karşılaşması ve problemin çeşitli yönlerini bilişsel olarak artı veya eksi yön bağlamında sınıflandırması vardır.⁷ İnsanların problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yöntemini tercih ettikleri durumlarda farklılık tespit edilmiştir. Buna göre bireyler, üzerinde değişiklik yapabilecekleri durumlarda daha çok problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanırken, kendilerini aşan, problem üzerinde etkide bulunamayacaklarını düşündükleri durumlarda duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaktadır.⁸

Pargament ve arkadaşları⁹ tarafından insanların karşılaştıkları sorunlarda üç tür dini başa çıkma stili kullandıkları tespit edilmiştir. Bunlardan birincisi, “benlik güdümlü dini başa çıkma”dır. Bu türden başa çıkmada karşılaşılan problemin çözümünden kişinin kendisi sorumludur. Kendisini problemin çözümünden sorumlu tutan birey, çözüm konusunda pasif kalmak yerine aktif bir tutum içine girecektir. Sorun yaşayan bireyler tarafından kullanılan ikinci tür dini başa çıkma, “erteleyici dini başa çıkma” stildir. Bu türden dini başa çıkmada benlik güdümlü olduğu gibi bireyin, problemin çözüm sorumluluğunu kendisinin alması söz konusu değildir. Birey problemin çözüm sorumluluğunu Yaradan’a bırakır. Bu stilde, problemin çözümü için Yaradan’ın kendisinin aktif olarak çözümü sağlayıcı sebepler çıkarması beklenir. Çözümün odak noktası kişinin kendisinde değil, Yaradan’ın kendisindedir.

Üçüncü tür dini başa çıkma stili olan “işbirlikçi dini başa çıkma”da sorunun çözümünde Yaradan, birey tarafından problemin çözümünde ona yardımcı olan, onu destekleyen, güçlendiren bir arkadaş veya bir dost gibi kabul edilir. Dolayısıyla problemin çözüm sürecinde aktif bir şekilde Yaratıcı ile birey, beraberlik içindedir. Böylece, diğer dini başa çıkma türlerinde olduğu gibi problemin çözümünde sorumluluk tek bir varlığa yüklenmez.¹⁰ Pargament ve arkadaşları tarafından dini başa çıkma olarak belirtilen üç stilin yanı sıra dördüncü tür bir dini başa çıkma stili olarak “teslimiyetçi dini başa çıkma” stili, keşfedilmiştir.¹¹ Teslimiyetçi dini başa çıkma stiline bireyin, elinden geleni yapması ve işin sonucu noktasında Yaradan’ın ortaya koyacağı sonuca, rıza göstermesi vardır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Batık ve Kalkan tarafından gerçekleştirilen araştırmada sorun çözme becerileri ile evlilik doyumunu etkileyen durumları tespit etmek amacıyla nicel yöntem tercih edildiği görülmektedir. Evli bireylerde, “evlilikte sorun çözme,

⁶ Susan Folkman, “Stress, Coping, and Hope”, *Psycho-Oncology* 19/9 (2010), 901-908.

⁷ Richard S. Lazarus-Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 31.

⁸ S. Folkman-R. S. Lazarus, “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, *Journal of Health and Social Behavior* 21/3 (Eylül 1980), 219-239.

⁹ Kenneth I. Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-104.

¹⁰ K. I. Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE”, *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (Nisan 2000), 519-543.

¹¹ Ana Wong-McDonald-Richard Gorsuch, “Surrender to God: An Additional Coping Style?”, *Journal of Psychology and Theology* 28 (11 Ekim 2012), 149-161.

evlilik süresi ve algılanan ekonomik durum”un evlilik doyumunu etkilediği tespit edilmiştir.¹² Arvas ve Hökeleklî tarafından gerçekleştirilen araştırmada, dindarlığın evlilikte sorun çözme ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi nicel olarak incelenmiştir. Araştırmadan çıkan sonuca göre dindarlık, evlilikte sorun çözme ve evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.¹³

Parlar ve Akgün tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan çıkan sonuca göre bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu ve problem çözme arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü, anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, evlilikte problem çözme evlilik doyumunu etkilemektedir.¹⁴ Altuntaş ve Durmuş tarafından gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan sonuca göre çatışma çözme becerileri, karı-kocanın birbirine desteği ve ev içi sorumluluk istatistiksel olarak yordandırken; evlenme yaşı, evlenme biçimi, evlilik yaşı ve çocuk sayısı istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç çıkarmamıştır.¹⁵

Literatürde yer alan çalışmalar genel olarak nicel çalışma türünde ve evlilikte çatışma ile evlilik doyumu konusunu, ele almaktadır. Bu çalışmada ise diğer çalışmalardan farklı, nitel bir çalışma olarak araştırmamızın problemini, evlilik sonrası süreçte evli bireylerin yaşadıkları sorunlar ve yaşanan sorunlarda kullandıkları çatışma çözüm yöntemlerinin ne olduğu sorusu, oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı ise evliliği en az beş yıl olmak üzere uzun süre devam etmiş evli bireylerin, evlilik sürecinde yaşamış oldukları sorunların ortaya çıkarılması ve sorunlarla başa çıkmada kullandıkları yöntemlere ilişkin bilgilerin elde edilmesidir. Araştırmada, başa çıkma sürecinde evli bireylerin dinden faydalanma durumlarının tespiti de amaçlanmaktadır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Evli bireylerin evlilik sürecinde yaşamış oldukları, çatışma çıkarıcı nitelikteki sorunlar nelerdir?
- Evli bireyler yaşamış oldukları çatışmalarla nasıl baş etmişler?
- Evli bireyler yaşadıkları sorunlarda başa çıkma yöntemi olarak dini referans almışlar mıdır?

1. Yöntem

Bu başlık altında araştırma sürecinde benimsenmiş olan araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

¹² Meryem Vural Batık-Melek Kalkan, “Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (04 Aralık 2017), 2630-2646.

¹³ Fatma Balcı Arvas-Hayati Hökeleklî, “Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/34 (11 Aralık 2017), 129-160.

¹⁴ Hanifi Parlar-Şükran Akgün, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi”, *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi* 1/1 (01 Haziran 2018), 11-21.

¹⁵ Serkan Altuntaş-Emine Durmuş, “Evlilikte Problem Çözme Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 30 (15 Ocak 2018), 321-331.

1.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada araştırma modeli olarak nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması “gerçek yaşamın, güncel bağlam ya da ortamın içindeki bir durumun araştırılmasını” içermektedir. Bu tür çalışmalar araştırmacının gerçek yaşam içinde yer alan güncel bir durum ya da belirli bir zaman dilimiyle sınırlandırılmış durumlar hakkında, çeşitli veri toplama araçlarıyla (gözlem, mülakat vd.) detaylı, derinlemesine bilgi topladığı ve sonrasında “durum temaları” tespit ettiği veya “durum betimlemesi” yaptığı bir nitel araştırma metodudur.¹⁶ Çalışmanın konusunu teşkil eden evlilik gerçek yaşam içinde derinlemesine bilgi ile araştırılabilecek bir konu olmasından dolayı bireylerin yaşamış oldukları deneyimlerin tespitini detaylı bir şekilde ortaya koyabilmek amacıyla durum çalışması deseni, tercih edilmiştir.

1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, en az beş yıl evli olan otuz erkek ve otuz kadın olmak üzere toplam 60 bireyden oluşmaktadır. Bireyler, araştırmaların ekonomik ilkesine uygun olarak araştırmacıların meskûn olduğu Giresun ve Ankara ilinde yaşayan evli kişilerden seçilmiştir. Görüşmecilerin seçiminde kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Görüşmeyi tercih eden bir bireyden görüşebilecek başka bir bireyin ismi alınmış ve ona göre örneklem grubuna evli bireyler, dahil edilmiştir. Erkekler ve kadınlara ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 1, 2 ve 3'te gösterilmektedir.

Tablo 1

Eğitim Durumuna Göre Çalışma Grubu

	Eğitim Durumu				
	İlkokul	Ortaokul	Lise	Önlisans/Lisans	Lisansüstü
Erkekler	-	2	5	10	13
Kadınlar	5	3	10	9	3

Tablo 2

Evlilik Yaşına Göre Çalışma Grubu

	Evlilik Yaşı				
	15-20	21-25	26-30	31-35	36 ve üzeri
Erkekler	-	17	10	3	-
Kadınlar	2	21	6	1	-

¹⁶ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches* (London: Sage Publications, 2007).

Tablo 3

Evlilik Süresine Göre Çalışma Grubu

	Evlilik Süresi					
	5-10 yıl	11-15 yıl	16-20 yıl	21-25 yıl	26-30 yıl	31 ve üzeri yıl
Erkekler	12	5	2	1	5	5
Kadınlar	7	6	3	2	6	6

Bulgular başlığının altındaki alt başlıklarda erkek ve kadınlardan elde edilen bulgular beraber verilmektedir. Görüşme yapılan kişilerin isimleri yerine onların cinsiyetlerini ifade eden kodlar kullanılmıştır. Bu kodlardan (E) erkek görüşmeci (K) ise kadın görüşmeciye temsil etmektedir.

1.3. Veri Toplama Araçları

Görüşmelerde, din psikolojisi alanında uzman üç akademisyen ve araştırmacı tarafından görüş birliğine varılan soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Formda yer alan sorular, evli bireylerin evlilik sürecinde karşılaşmış oldukları sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkma yöntemlerini keşfe yönelik hazırlanmıştır.

1.4. Verilerin Analizi

Veriler öncelikle ses kaydında olanların çözümlenmesi, not alınanların temize geçirilmesi ile bir araya getirilmiştir. Toplanan veriler daha sonra Nvivo programına aktarılıp her bir metin analiz edilerek kodlanmıştır. Kodlama elde bulunan veriden önemli parçaların ayrıştırılmasını, işaretlenmesini ifade eder. Bu şekilde metin, küçük bilgi kategorilerine ayrılır. Kodlama sonrası elde edilen kodlar üzerinden kategorilendirme, yapılmıştır. Kategoriler ise elde edilen verilerin ardında yer alan soyut üst anlamları, ifade eder. Kategorilerin oluşturulmasıyla veri, kavramsallaştırma ile soyutlanarak daha üst bir anlama, kavuşur. Veriler, evlilik sonrası süreçle alakalı karı-koca arasında çatışmaya neden olan durumlar üst başlığında, sorumluluk kaynaklı nedenler, davranış-tutum kaynaklı nedenler, sosyo-psikolojik nedenler; karı-koca arasında çatışmaya neden olan durumlarla başa çıkma yöntemi üst başlığında problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma başlıkları altında kodlanmıştır. Tema ve kategorilendirmelerde, literatürde yer alan sınıflandırmalardan da faydalanılmıştır.

1.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği artırmak için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemler, iç geçerlik için “uzun süreli etkileşim, araştırmacı önyargılarını azaltma, katılımcı teyidi, üçgenleme” gibi uygulamaları içermektedir. Dış geçerlik için “amaçlı örneklem, dahil etme veya dışlama kriterleri, ortamın ayrıntılı tanıtımı, katılımcıların ayrıntılı tanıtımı” gibi uygulamaları, içermektedir. Güvenirlik için ise “denetleme yolu, literatür, araştırma yöntemlerinin ayrıntılı tanıtımı, üçgenleme, başka bir araştırmacının süreç ve sonuçları incelemesi” gibi uygulamaları içermektedir. Araştırmalarda bu yöntemlerden bir ya da birkaçının kullanılması, bulguların doğruluğunu tespit noktasında fayda sağlayacaktır.

Araştırmada geçerliği sağlamak amacıyla veri doyumuna ulaşabilmek için yeterli sayıda kişiyle görüşme yapılmıştır. Amaçlı örneklem metodu ile belirli kriterler dahilinde katılımcı seçimi sağlanmış ve 60 kişi ile görüşme yapılmıştır. Verilerin kodlanması ve gruplandırılması sürecinde, eğitim bilimleri uzmanı, sosyolog, psikolog ve din psikolojisi alanındaki akademisyenlerin görüşleri alınmış; bu sayede kodlamalar ve gruplandırmalar denetlenerek görüş birliğine varılmıştır. Farklı alanlardan araştırmacıların temalandırma süreçlerine dahil olmasıyla veri üçgenlemesi sağlanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik konusunda farklı görüşler mevcuttur. Yukarıda bahsedilen tekniklerin yanında Huberman tarafından öne sürülen bir model vardır. Huberman modeline göre uzman görüşünün temalar ve kategorilendirmede yüzde seksenin üzerinde olması, içsel tutarlılığın sağlanması anlamında önemlidir. Bu çalışmada hazırlanan tema ve kodlar ilgili uzmanlara gösterilmiş ve görüş alınmıştır. Düzeltmesi gereken temalar düzeltilmiş ve ortak görüş oluştuğunda çalışma tamamlanmıştır. Bu bağlamda uzmanların görüş birliği yüzde seksenin üzerinde olmakta ve bu durum içsel tutarlılığı, sağlamaktadır.

Araştırmada güvenilirliği sağlamak için görüşmelerden elde edilen veriler ses kayıtlarından ve notlardan kayıpsız olarak deşifre edilmiştir. Geçerlikte olduğu gibi uzman desteğinin sağlanması da güvenilirliği artıran diğer bir yöntem olmuştur. Ayrıca aynı konu üzerinde farklı insanlarla görüşme yapılması da veri kaynaklı üçgenleme tekniğinin kullanılması itibariyle güvenilirliğe katkı sağlayan diğer bir yöntem olmuştur.

1.6. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacı, araştırılan konuyu doğrudan katılımcılarla temas kurarak elde eden kişidir. Bu bağlamda araştırmacı, araştırmanın uygulanmasındaki rolünü, açıkça ifade etmelidir.¹⁷ Araştırmacı, evlilik deneyimine sahip olması dolayısıyla katılımcılarla sevgi, saygı ekseninde güvenli bir ortam oluşmasını sağlayarak katılımcılardan evlilikle alakalı deneyimlerini çekinmeden anlatabilecekleri bir ortam oluşturmuştur. Çalışmada araştırmacı, katılımcılardan verilen cevaplardan anladığının doğruluğunu tespit için geri bildirim almış ve sorulan soruların anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla sondaj sorularıyla doğru bilgilerin elde edilmesini sağlamıştır. Ayrıca araştırmacı, doktora döneminde almış olduğu nitel araştırma ders ve özel kursların katkısıyla detaylı görüşme yapabilme becerisine sahiptir.

Araştırmada görüşmecilerden izin alınarak ses kaydı, gerçekleştirilmiştir. Görüşmecilerin kendilerini rahat hissettikleri ortamlarda görüşmeler, gerçekleştirilmiştir. Erkek görüşmecilerle görüşmelerde herhangi bir problem yaşanmazken kadın görüşmecilerden bilgi alınırken kadınlarda görüşme konusunda rahat olmama ve görüşmeye yaklaşmama durumu gözlenmiştir. Bu durumda tecrübeli kadın yüksek lisans öğrencilerinden görüşmeler konusunda destek alınmış ve kadın görüşmecilerle olan problem aşılmıştır. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerden daha doyurucu bilgi alınırken eğitim seviyesi düşük olan bireylerden doyurucu bilgi alınamamıştır. Evli bireyler çift olarak görüşmeyi tercih etmemişlerdir. O nedenle bireysel olarak bilgi verme konusunda herhangi bir çekinme vs. olmamıştır.

¹⁷ Ali Yıldırım-Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008),103.

2. Bulgular

Bu başlıkta evli erkek ve kadınlarla yapılan görüşmeler sonucu elde edilen bulgular, aktarımlarla ve konuya ilişkin değerlendirmelerle aktarılacaktır.

2.1. Karı-Koca Arasında Çatışmaya Neden Olan Durumlar

Bu kısımda evlilik sonrası evli erkek ve kadınlardan çatışma nedeni olarak ifade edilen durumlarla ilgili bulgulara yer verilecektir. Bu bulgular, “sorumluluk kaynaklı nedenler, davranış-tutum kaynaklı nedenler, sosyo-psikolojik nedenler” kategorileri altında kısaca ifade edilmiştir.

2.1.1. Sorumluluk Kaynaklı Nedenler

Ev içindeki sorumluluklar karı-koca tarafından yerine getirilmediğinde, birliktelik ile sağlanan düzenin sürdürülmesinde problem oluşabilmektedir. Bu bağlamda problemler de karı-koca arasındaki bağı zedeleyerek ev içinde dengesizliğe sebep olabilmektedir. Evli bireylerle yapılan görüşmelerde evlilik sürecinde sorun çıkmasına sebep olan sorumluluk kaynaklı nedenler kategorisinde değerlendirilen temalar, “çocuklarla yeterince ilgilenememe (n=3), ebeveynlerin bakımı (n=2), ebeveynlerle ilgilenme (n=1)”dir. Bu konularda aşağıda yer alan görüşmeciler şu ifadelerde bulunmuşlardır:

E29, “Eşim ev hanımı olduğu için çocukların bakımı tabii ki onun üstündeydi. Bu konuda çok da yardımcı olamadım açıkçası. Arada sitem eder. Hep ben ilgilendim diye.”

E3, “Yani söylenecek çok şey var tabii. (Hangileri mesela) eşim mesela ailesi, annesi rahatsız. Şeker hastası, ciddi rahatsızlığı var. Yardımcıya ihtiyacı var ve eşimden başka ona yardımcı olabilecek de pek kimse yok. Dolayısıyla eşim annesine yakın olmak istiyor. Onlar İstanbul'da oturuyorlar. Bu süreçte belki en zorlandığım şeylerden biri bu yani.”

E20, “Bunların başında daha çok anne babaya bakım ve bu takı meselesi biraz iletişimi zorladı. (Nasıl?) Mesela anne babamın bakımı konusunda eşimden hiç destek görmedim. Yedi sene bilfiil onlara destek oldum. Ama benim ailemle ilgilenmem, onun tarafından çok olumsuz karşılandı. Hemen hemen her aileme yaptığım bakım sonrasında olumsuz tutumuyla karşı karşıya kaldım. (Nasıl bir tutum?) Ben ailemin herhangi bir ihtiyacı var mı diye ziyarete gittiğim zaman, her mesaiden çıkış saatinde eve gitmeden çıkıyordum. “Öncelik biz değil miyiz”, (İlgilenilmesi gereken ilk kişiler) diye tartışma başlatırdı. Direk eve gidip ondan sonra ailemin yanına çıksam bu sefer de “neden evden çıkıyorsun”, diye tepkiyle karşılaştım. “Beraber yapalım”, dedim. “Ben kendi çocuklarımı bırakıp seninle birlikte aileme bakamam”, gibi tepkiler verdi.”

Sorumluluk kaynaklı nedenler kategorisinde kadın görüşmecilerden elde edilen temalarda da sorumlulukla ilişkili erkeklerinkine benzer şekilde “aile dışındakilerin memnuniyetini önemseme (n=3), ebeveynlerin bakımı (n=2), kocanın iş yoğunluğunun fazla olmasının çocuklar ve eşe ilgiyi azaltması (n=5), çocukların sorumluluğunun tek tarafa yüklenmesi (n=1)” gibi konulardan bahsedilmiştir.

K11, “En son eşimin kardeşinin aşırı rahatlığı, tutarsızlığı ve eşimin kendi geçiminden önce onun borçlarını ödemeyi düşünüyor olması, beni çok sinirlendirdi. “Bu şekilde davrandığın zaman kardeşin hiçbir zaman sorumluluk sahibi olamayacak”, dedim ve anlamsız birçok şey söyledi. Ben de “git kardeşinle kal o zaman”, dedim.

K3, “Eşimin ailesi tarafından kaynaklanan hep sorunlar, oldu. O yüzden iletişimimiz koptu. Kayınvalidem rahatsızlanmıştı, bayağı bir hastalığı uzun sürmüştü. Hala da hasta, bir 15 yıldır hasta. İlk hasta olduğu zamanlarda -eşim dört kardeşler- bütün sorumluluğu eşimin üzerine bıraktılar. O da altından kalkamadıkça onların yanında sesini, yükseltmedi. Onlara hiçbir sorun yokmuş gibi davrandı. Onların yanında krizi bizim yanımızda gösterdi. Bu yüzden de evin içinde sorun, oldu. Yani kavga oldu. (Nasıl oldu?) Yani onların hatası olsa bile ben hatalıyım, eşim çocukların en ufak bir şeyine sinirlenir. Yani bütün sorunlara ben sebep oluyormuşum gibi kızgınlığını, sinirini, benden çıkarmaya çalışır. O şekilde iletişimimiz kopuyordu.”

K25, “Sorunlarla çok karşılaştık. Genelde çocuklarla ilgili “bana sorma sen yap”, der. Sorumlulukları bana yüklüyor. Ortak karar alamıyoruz.”

K2, “Şöyle oluyor geç geliyor eve, hani çocuklarla ilgilenme durumu, biraz zayıf. O yüzden biraz bazen problem çıkarsa çıkıyor. Hani derslerine yardımcı oluyorum yük biraz benim üzerime biniyor. Sürekli işte çalıştığı için hani gece geliyor. O da biraz problem oluyor.”

K22, “Çocuğun bakımında iletişim problemi yaşıyoruz. Çünkü ben de çalışan bir kadınıym. Çocukla benim istediğim ölçüde ilgilenmiyor. Onun da iş süreci yoğun farkındayım ama çalışan çiftlerin en temel problemi bu, sanırım.”

Çocukların bakımı, onlarla ilgilenme konusunda eşlerden birinin sorumluluk alıp diğerinin sorumluluk almaması, çocuklarla ilgilenmemesi, çocukların bakımıyla tek başına ilgilenmek durumunda kalan eş için problem olmakta ve çatışma çıkarıcı bir duruma sebep olabilmektedir. Bu durumlarda çocuğun bakımını tek başına üstlenen genelde kadınlar olmaktadır ki erkeklerden sorun olarak ifade edilen temalarda, kadınların yüklenmiş oldukları bu sorumluluklar neticesinde agresifleştiklerinden bahsedilmiştir. Benzer şekilde ebeveynlerin bakımı konusunda da sorumluluğun tek tarafa yüklenilmesi, kadının hem çocuklar hem de ebeveynlerin bakımıyla ilgilenmesinin onu, stresli hale soktuğu ve dolayısıyla evde tartışmalı durumların olabildiğine değinilmiştir. Ebeveynlerin bakıma ihtiyacı olması ve bakımı konusunda yardımcı olabilecek bir çocuğunun dışında kimsenin olmaması, mekân olarak uzakta bulunan çocuğunun ebeveynine bakım için yakınlaşmak istemesine sebep olmakta ve bu durum, eşler arasında gerginliğe, sebep olabilmektedir. Diğer taraftan bakıma ihtiyacı olan ebeveyne yakın olmak da farklı şekilde eşler arasında sorun çıkarabilmektedir. Eşlerden birinin diğerinin anne ve babasına karşı olumsuz bakışı, onlarla ilgilenmek istememesi, eşinin ebeveynine bakımı konusunda ona yardımcı olmayıp engellemeye çalışması, eşler arasında çatışma çıkaran bir duruma dönüşmektedir.

2.1.2. Tutum-Davranış kaynaklı nedenler

Tutum bireyin herhangi bir nesneye veya özneye karşı olumlu veya olumsuz eğilimini içerir. Bireyin bilişsel ve duygusal yönelimi, bireyin davranışını etkiler. Bireyden ortaya çıkan sözlü veya fiili davranış da iki kişi arasındaki ilişkinin yönünü, tayin potansiyeli taşır. Erkek

görüşmecilerle yapılan görüşmelerde evlilik sürecinde sorun çıkaran durumlarla alakalı elde edilen verilerden tutum-davranış kaynaklı nedenler kategorisinde değerlendirilen temalar; “isteklerin çatışması (n=1), ailelerin zorlayıcı beklentileri (n=5), eşin ailesinin olumsuz tutumu (n=5), eşin ailesiyle ilgili eleştiri (n=1), işle alakalı durumların eş tarafından anlaşılabilmesi (n=1), yapılan fedakârlığın küçümsenmesi (n=1), çocuklarla olumsuz iletişim (n=1)”dir Bu durumları aşağıda yer alan görüşmeciler şu şekilde ifade etmişlerdir:

E2, “Ama ufak tefek işte oluyor. Onun istediğini ben istemiyorum. Benim istediğimi o istemiyor.”

E17, “Yani benim eşimle aramda yaşadığım ilişkide evdeki hayatımızda çok bir sıkıntı yaşamadım. En çok zorlayan şey, ben bunu her ortamda zaten söylerim, yeri geldiğinde bazen bahsederim, özellikle bizim ailelerimiz ikisi de aynı şekilde yaşadıkları için bayramda Seyran'da gittiğimizde yine eşimle alakalı bir sıkıntımız yok bizim ailemizde ama ailelerin beklentileri bağlamında sıkıntılar, yaşıyoruz. Benim ailem böyle tırnak içerisinde Anadolu kültürüne sahip benim çocuğum erkek çocuğum var bayramın ilk günü benim evimde olacak der, şu kadar gün benim yanımda kalacak der. Diğer taraftan da kayınvalidemlerin 3 tane kızı var damatları yok dolayısıyla onlar da bayram sabahı yalnız kalmak istemiyorlar. Ya benim en çok yaşadığım sıkıntı bu manada yani bir tarafta annesinin istediğini yapmaya çalışan bir kızla babasının isteğini yapmaya çalışan bir erkeğin arada kalmışlık halinden oluşan stres. (Peki bu sizin aranızdaki ilişkiye nasıl yansıyor?) Ya bunu biz ilk yıllarda çok yoğun bir şekilde sıkıntı yaşadık. Ya bu stres ister istemez bizim ilişkimize yansdı, yani birbirimize daha böyle olmaması gereken tarzda konuşmalar, yaşadık. Ne bileyim mutsuz olduk.”

E5, “Açıkçası benim açımdan tek zorlayıcı şey, eşimle alakalı değil. Memlekete gittiğimizde orada kimde kalacağımız meselesi. Eşim bunu açıkçası bana bırakıyor ama ailesinin de onun üzerinde bir baskısı olduğunu düşünüyorum. Bu sefer ben de üzülüyorum ama bu eşimden kaynaklı değil oradaki ortamdan kaynaklı. Zaten çok kısıtlı kalıyoruz iki aile de haklı olarak bizle çok fazla vakit geçirmek istiyor. Sürekli iki ailenin beraber olması da mümkün olmadığı için bir oraya gidip bir oraya gidiyoruz. Bir de şimdi çocuk var, daha da zor oluyor bizi zorlayan durum bu.”

E1, “Yani onun ailesinden bazı işte çok hoş olmayan derken böyle yani benim çok kayıptırmadığım bazı şeyler oldu. Biraz onları ben hatırlıyorum.”

E8, “İlk zamanlarda özellikle ailesiyle ilgili hani eleştirdiğim zaman bana hemen tepki veriyordu. Şimdi tabii o tepki vermiyor. Biraz daha değişti. Yani ailesine bakışı da değişti. Ama ilk zaman tabii onun için bir şeydi. Yani ailesi vazgeçilmez, eleştirilmez bir noktada idi. Şu an değişti.”

E14, “Aileler biraz sorun oldu gibi. (Nasıl?) Şöyle, ben de o da ailelerimizin karışmamasını istiyorduk, normal yani bu. Ondan sonra benim karıştıklarını hissettiğim yerler oldu, onun öyle hissettiği yerler oldu.”

E18, “Yani şimdi düşündüm de öyle şöyle, yani şunu söyleyebilirim belki: Şimdi bir akademik hayatımın birtakım şeyleri var, kadını mutlu etmeyecek yönleri var. Ne? O daha fazla aileden, çocuklarından, karından, ona ayıracağı zamanı, işte akademik çalışmalara ayırmak zorunda

kalıyorsun. Bazen şey gibi algılanıyor: İşte çocuklarınla ailenle ilgilenmek yerine işte çalışmayla makale ile ilgileniyorsun, uğraşıyorsun. Bizimle ilgilenmiyorsun yeterince. Anlatıyorsun bir ne var işte bir süresi var bunun bu şeyi yetiştirmen lazım. Dolayısıyla bunu defaatle anlatıyor olmana rağmen yani onun, onunla ilgisi olmadığını. Ama zaman zaman bunun karşı tarafından çok anlaşılmadığını fark etmek. Bu büyük bir kriz ya da arıza yaratmıyor aramızda ama bu hala benim açımdan böyle karşı tarafından beni çok anlamadığımı gördüğüm bir şeydir, bir meseledir o. Bazen beni şey yapıyor: Yoruyor. Çok büyüteceğim yani ne olacak falan diyeceğim bir mesele de değil”

E18, “Yüksek sesle çocuğa bağırarak yaramazlık yaptıkça. Çocuk yaramazlık yapar. Gereksiz bir ses tonlaması ile hitap ediyor çocuğa. Çocuk da normalde yüksek sesle konuşma arasındaki farkı bu sefer fark edememeye başlıyor. Yani en çok eleştirdiğim noktalardan biridir o benim.” E18 aynı zamanda eşinin kendisine sitem ettiği, sorun olan durumlardan birinin çocuklarla yeterince ilgilenememesi olduğunu şu şekilde açıklamıştır: “Böyle belki bizim aramızda problem teşkil edecek şey belki benim çocuklarla ilgilenmem konusunda eşimin işte biraz şikâyetçi olması, olabilir. Çok becerikli değilim o konuda. Yani ona o anlamda çok yardım edemiyorum. Biraz yük onun üzerinde. Yani evin, çocukların yükü, onun üzerinde. Bazen tabii o yükün getirdiği yorgunlukla bazen agresifleşebiliyor çocuklara karşı, diyelim. Onlara bağırıyor, çağırıyor. İşte daha dingin olması gerektiğini söylüyorum ama tabii benim açımdan hemen kolayca cevap şöyle: “Onlarla sen ilgilenmiyorsun ki hep ben ilgileniyorum”. Böyle agresifleşiyoruz falan dönüyor iş. Normalde dingin biri ama çocuklarla ilişkisinde onun getirdiği bir şey midir bilmiyorum, böyle gereksiz, anlamsız şeyler oluyor.”

Kadınların tutum ve davranış kaynaklı nedenler kategorisinde eşleriyle aralarında sorun çıkaran durumlar olarak ifade ettikleri temalar, “aşırı rahatlık (n=2), çocukların yetiştirilmesindeki görüş farklılığı (n=1), çocuklara karşı aşırı disiplinli olma (n=1), ebeveynlere ses yükseltme (n=1), evdeki ortamın ebeveynlere anlatılması (n=1), ebeveynlerin aile işlerine müdahalesi (n=4), elti (Kadına göre kocasının erkek kardeşlerinin eşlerinden her biri.) müdahalesi (n=2), eşin yakınlarını önemsememe (n=1), hep haklı olma tavrı (n=1), tek başına karar verme tutumu (n=3), kötü alışkanlıklar (n=2), olumsuzlukları karşı tarafa mâl etme (n=1)” şeklinde tespit edilmiştir.

K1, “Ben hızlı yaşayan hızlı hareket eden birisi olduğum için çocuklarımla da bazen bu sıkıntıyı yaşıyorum. Rahat olmaları, yavaş olmaları bana uyum sağlayamıyorlar. Bana, benim hayatıma uyum sağlayamadıklarını düşünmem, beni yavaşlatıyor olmalarını düşünmem, belki eşimle de mesela bir yere giderken “6 buçukta gelip alacağım sizi der” çocukları hazırlarım, giyiniriz, başımı bile bağlarım. Eş gelir, “duş alacağım der”, saat olur 7, 7 buçuk daha çıkmamışızdır falan böyle çok rahat bir, aşırı bir rahatlığı, var. Bu aileden gelen bir şey, eşimin ailesinde de çok var bu.”

K28, “Çocuğa karşı çok fazla disiplinli davranması, benim rahat olmamdan kaynaklı sorunumuz, oldu.”

K15, “Çocuklara vurduğum, kızdığım zaman, karşı karşıya geliriz.”

K21, “Hep haklı olduğunu düşünmesi ve ısrar etmesi, çocukları büyütürken zor oldu. Örneğin, benim çocuklarla çok ilgilenmem, eşim için “onları şımartmak”, olarak algılandı. Emek vermeden yemek, olmaz. Çocuklara, eşime emek vermek benim için çok önemli. Çocukların yanında tartışmayız. Ben susardım. Sonra çocukların olmadığı anlarda mutlaka konuşur tartışırız. Eşim çocuklarla da pek beceremedi bu konuşma işini, hep haklı olduğu için. Her ne kadar tartışsak da ölçüyü hep koruduk, kırıcı saygısız sözler söylemedik, birbirimize.”

K13, “Yani şöyle, birebir eşimle alakalı bir sıkıntım olmadı, hiçbir zaman. Ama ailelerimizden kaynaklı durumlar, olabilir. Yer yer kardeşleriyle alakalı sıkıntılarım olduğunda işte ben de biraz yaşımın getirdiği o toylukla “ya onları mı daha çok yoksa ben mi” hani hemen bir kıyas ya da işte seçim yapmaya zorlayacak durumlar oluyordu evliliğimizin ilk yıllarında.”

K23, “Bir erkeği kadın şekillendiriyor. Ama ben yapamadım. Anne, babasından çok etkileniyordu. Ailesi vefat edip maddi olarak güçlenince özgüveni, yerine geldi. Aileyi bir araya getirmeye çabaladı her zaman.”

K19, “Annenin ona farklı anlatması, bana farklı yaklaşması, bizde sorun oldu. Çocuklarla ilgili bir konu olduğunda annesi müdahale ettiği için eşim, çıktı gitti. Kendi isteklerimi yapmama izin vermiyor hem de “ne zaman engelledim”, diyor. Temizlik yapmam sorun oluyordu. Onun yanında yapmıyorum, sorunu böyle hallediyoruz. Ev temizliğine dikkat etmemesi, sıkıntı. Annesi ve kız kardeşi oğlum abi senin karın dayak istiyor der üzerine yürütürlerdi. Beni dinlemezdi. Bir defasında yapboz yapıyoruz, aradığımız parça benden çıktı. Kardeşi “abi senin karın dayak istiyor” demişti. Eşim de bana tokat atmıştı. Çok canımı yaktı.”

K15, “Eşimin ailesinden dolayı annesi, babasına hafif sesimi yükseltirsem bu konuda karşı karşıya geliriz.”

K9, “Eşimin istem dışı evde aramızda olan sır olsun dediğimiz konuları bile annesine anlatması, beni ona karşı fazla güvensiz hissettiriyor. Bu konudan duyduğum rahatsızlığı dile getirdiğim zaman elinde olmayarak birdenbire anlatmaya başladığını, elinde olmadan anlattığını dile getiriyor. O zaman da büyü vs. yapılmış olması endişesi kaplıyor içimi. Çünkü düşünüyorum, akli başında olan biri bu şekilde davranmaz diyorum, ama çözüm bulamıyorum.”

K5, “Karşılaştığım en çok zorlayan durum şöyle: Eşim a sosyal mi dersiniz. Ailedeki şeyden kaynaklı, onun ailesi akrabalık şeyleri, çok zayıf. Bağları kendi kardeşleriyle de ailesiyle de ve benim de aynı şekilde olmamı, istiyor. Ailemle fazla görüşmeyi, annemle babamla da fazla görüşmeyi, mesela misafir konusunda ailemden birisi gelmek istese, işte bunu, eşim şey olarak görüyor, sürekli gelmeler gitmeleri istemiyor.”

K24, “Çocuk eğitiminde bir sorun gördüğünde hemen “bu senin suçun”, der. Bebekken de hasta olduklarında “sen hasta ettin”, derdi. Çok zoruma giderdi.”

K23, “Ataerkil bir yapısı var. Tartışılmıyor. Kendi karar veriyor. Ev alırken istişare etmemişti en çok buna alındım. Çocuklar genç olduktan sonra onlara, karışmadı. Ailede herkes kendi kararını, kendi veriyor artık.”

K8, “Benim dediğim olacak”, ilk onu bastırması. Benim istemediğim bir şey. Bu yüzden çok tartışma oldu. Bir şeylerin kararını verirken sadece kendi kararını, veriyordu. Beni önemsemiyordu. İlk iki yılda.”

K17, “Gençliğinde alkol alırdı, çok fenaydı. Elin içi demezdi, şarkadan vururdu. Ben içmeye karşıyım. En çok ona kavgamız olurdu. Baba görmeyince... Baba sevgisi görmemiş, Babası küçükken ölmüş. Anaları büyütmüş. Kışın okurmuş, yazın çalışmış. Biraz da onun etkisi var, kimse destek olmamış. İş yerinde müdürleri çağırırdı, beraber içerlerdi, gitmese olmazdı. İçerdi, bağırdı, çağırırdı gençliğinde. Yemede, içmede, almada sorun yaşamazdık. “Zıkkımın bekini iç yine mi içtin”, derdim. “İçtim”, der, vururdu. Ben de sabaha kadar ağladım.”

Karı veya koca, herhangi birinin aşırı rahat tutumu, diğerinin titiz tutumu, eşler arasında anlaşmazlık ortaya çıkarabilmektedir. Benzer şekilde çocuklar konusunda kadın veya kocadan birinin aşırı disiplinli tutumu, diğerinin normal veya rahat tutumu veya çocuklara karşı vurmak, kızmak gibi şiddet içerikli tutumu, kadın veya koca arasında çatışma çıkaran duruma dönüşebilmektedir. Çocukların yetiştirilmesinde farklı anlayışta olmak kadın ve koca arasında sorun çıkaran duruma, dönüşebilmektedir. Evlilik süreci sonrasında özellikle kadınlar için eşin annesinin, kardeşlerinin aile içi müdahaleleri, evlilik sürecinde sorun çıkarıcı bir duruma, dönüşebilmektedir. Annenin erkek çocuğu üzerinde oluşturduğu baskı, karısıyla arasını bozabilecek bir durum ortaya çıkarabilmektedir. Kayın validenin torunlarının yetiştirilmesi konusundaki aile içi ilişkilere müdahalesi, çocuklarla anne arasındaki ilişkiyi, zedeleyebilmektedir. Anne ile birlikte kocanın kardeşlerinin kadın üzerindeki baskıları, kadın için olumsuz tutum ve davranışlara sebep olabilmekte, evlilikteki huzur ortamına zarar verebilmektedir.

Ebeveynlere karşı kadının ses yükseltmesi, bağırarak konuşması, koca tarafından olumsuz bir durum olarak karşılanmakta ve çatışmaya neden olabilmektedir. Kocanın karısıyla arasında sır olan konuları annesine anlatması, kadın ve koca arasında güvensizlik duygusu oluşturup kadın ve koca arasındaki bağı zedeleyici bir sonuca yol açabilmektedir. Kocanın kendi akrabaları ile olan ilişkisindeki zayıflık sebebiyle karısının yakınlarına olan bağı olumsuz bir şekilde karşılaması, karı-koca arasında sorun alanı oluşturabilmektedir. Kocanın sorun olan durumlarda sorumluluğu karısına yükleyip kendine pay çıkarmaması, hep haklı olma tavrı, tek başına karar verme alışkanlığı, diğerlerinin, karısının ve çocuklarının görüşlerini önemsememesi, kötü alışkanlık sahibi olması, karı-koca arasında sorun çıkarabilmekte ve ilişkiyi zedeleyebilmektedir. Yine benzer şekilde karı-kocadan birinin evliliğin devamı konusunda gösterdiği çaba, diğeri tarafından takdir edilmeyip küçümsendiğinde bu durum, karı-koca arasındaki bağa zarar verici bir hal alıp çatışma çıkaran bir sonuca, neden olabilmektedir. Evlilik sürecinde aynı konuda karı-kocanın farklı düşünmesi, aynı bakış açısına sahip olmaması, sorun çıkaran bir duruma dönüşebilmektedir. Benzer şekilde evlilik sonrası karı-kocanın ailelerinin aynı konuda farklı beklentileri karı-koca için iki ailenin arasında kalmışlık hissi uyandırarak zaman zaman sorun çıkaran bir hale dönüşebilmektedir.

2.1.3. Sosyo-Psikolojik Nedenler

Bu başlık altında hem sosyal hem de psikolojik olarak evli bireylerin hayatında sorun oluşturan durumlar, değerlendirilmiştir. Yapılan incelemelerde evlilik sonrası sorun olan

durumlara ilişkin sosyo-psikolojik nedenler kategorisinde değerlendirilen temalar, “eşin farklı ortamlara çıkamaması (n=1), geçmiş zaman hadiselerinin sürekli gündeme getirilmesi (n=2), kültür farklılığı (n=2)”dır. Bu durumlar görüşmeciler tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

E11, “Köydeki imamların sosyal hayatı sifira yakındır. İzin günümüzde ise biz fındık toplamaya gidiyoruz. Yani il dışı bir yere gitme bizde çok az oluyor. Bundan dolayı da devamlı sabit evde kaldığı için, bir de 2 çocuk annesi olduğu için ruhi bunalımlar yaşıyor. Bu ruhi bunalımlar bize, kırıcı cümleler olarak dönüyor. İşte böyle sıkıntılar var. Onun dışında da bir de benim okul hayatım olduğu için bu daha çok imkânsız. Ancak yaz tatilinde bile sağa sola gidemiyoruz. Gidemediğimiz için de ruhi bunalımlar, oluyor. Çünkü o da insan, onun da gezmeye ihtiyacı var. Ama maalesef hem maddi imkânsızlık hem bizlerin sosyal hayatının mesleki çok az oluş, bir de zamanımızın az oluşundan dolayı böyle bir sıkıntı, yaşıyoruz.”

E8, “Yani eskiye dönük mesela düğün zamanındaki takı takmak konusu falan, hani işte onların tarafından çok rağbet çok oldu. Bizde biraz daha akrabalar dağınık. İzmir'den Ankara Erzurum'a kadar çok dağınık bir bölgede yaşıyorlar. Ama onlar şey köylü olduğu için hepsi bir arada. Düğün de köyde yapıldığı için düğün tamamen onların katılımıyla gerçekleşti. Haliyle bizden de yani o dağınıklıktan dolayı muhtemelen katılım tabii daha düşüktü. İşte bu takıya da yansıyor. Sonra o dönemde babamgilin tarafında bazı ekonomik sıkıntılar vardı. Ondan dolayı da onlar da o şeyde, takı işinde biraz daha az şey taktılar. Tabii bunlar sürekli gündeme geldi. Yani yıllar boyu. Şimdi birkaç yıldır aştık bunları. Ama uzun yıllardır bunlar hep sürekli gündem konusu yapıldı. Yani her tartışmanın ucu buraya çıktı.”

E9, “En başta dediniz ya “evlilik esnasında sorun yaşandı mı”, diye o anda çıkmadı. Ama sonradan ben öyle olsun istememiştım, böyle olsun istemiştım. Birtakım şeylerden memnun olmadığı ortaya çıkıyor. (Bu zaman zaman gündeme geliyor mu?) Geliyor, geliyor. Şimdi bilmiyorum benim kanaatime göre bu çok kadında ortak özellik herhalde. Birçok şeyden memnun olmama. Hep daha fazlası. Aslında ben şöyle istiyordum ama öyle oldu falan o zaman mesela söylemiş miydi yok. Sonra mesela biz gittik tabii benim de acemiliğim bir oturma takımı aldık geldik kendi kendimize. O zaman bir şey söylenmedi. Sonradan ortaya çıktı memnuniyetsizlik. (Peki bu memnuniyetsizlik normal zamanda mı çıkıyor yoksa sorun yaşandığında mı mesela?) İşte onunla ilgili bir şey çoğunlukla sorun yaşandığı olumsuz durumlarda ortaya çıkıyor. Çoğunlukla öyle ortaya çıkıyor, bir sorun yaşandığında.”

E6, “Yani öyle çok spesifik çok zorlayan bir şey yok. Ama ben biraz daha muhafazakâr olduğumu düşünüyorum. Eşim sonradan da kapanmış bir insan. Dolayısıyla o böyle kadın erkek ilişkileri konusunda biraz daha rahat daha rahat davranabiliyor. Ne bileyim işte erkeğe el uzatmaktan mesela çekinmez. Dolayısıyla biz hani daha tutucu bir aileden geldiğimiz için bunlar çok hoş karşılanmaz. Dolayısıyla hani gençliğinde aldığı eğitim bizimle çok bu anlamda benzer olmadığı için belki o anlamda bir eleştiri getirebilirim.”

E7, “İlk evlendiğimiz zamanlar da tabii oldu biraz. Ben Fatsalıyım o Rizeli biraz farklı tabii Rize farklı tabii bizim Fatsa'ya göre kültürü yaşantısı. Biraz mizaç farklılığı var o yüzden ilk başta tabii anlamakta biraz zorlandım. Bazen iletişimsiz kaldığımız çok oldu. (Nasıl oldu yani konuşamamak mı?) yani ilk başta iletişim kuramıyorduk. Herkes kendini haklı görüyordu. Tepki

vermekle oluyordu mesela “ben haklıyım o benden özür dileyecek” veya “O haklı ben ondan özür dileyeceğim”, şeklinde.”

Kadının bulunduğu ortam itibarıyla farklı çevrelere çıkamaması, sosyalleşme konusunda yaşadığı problem, karı-koca arasında sorun çıkaran bir duruma dönüşebilmektedir. Kadının geçmişte yaşanan olumsuz bir durumu sürekli gündeme getirmesi, kocasına karşı o konuyu baskı unsuru haline getirmesi, karı-koca arasında çatışma çıkarabilmektedir. Evlilik sonrası süreçte karı-koca arasında sorun çıkarabilme potansiyeli olan konulardan biri de kültür farklılığıdır. Aynı konuda farklı yaşantı biçimlerine sahip olmak kadın ve kocanın birbirlerinin davranışlarını hoş karşılamamalarıyla sorun çıkaran bir duruma dönüşebilmektedir. Benzer şekilde mizaç olarak karı-kocadan birinin yumuşak diğerinin sert karakterde olması veya her ikisinin de sert karakterli olması, karı-koca arasında herhangi bir konuda baskın olmak hususunda gösterilen rekabetle karı-koca arasındaki iletişimi kesmekte ve bağı zedelemektedir.

2.2. Karı-Koca Arasında Çatışmaya Neden Olan Durumlarla Başa Çıkma Yöntemi

Bu kısımda evli bireylerle yapılan görüşmelerde evlilik sonrası sorun olan durumlarda kullandıkları çözüm yöntemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu bulgular “problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, değerlendirme odaklı başa çıkma” grup başlıkları altında kısaca ifade edilmiştir.

2.2.1. Problem odaklı başa çıkma

Problem odaklı başa çıkma problem çözümünde bireyin gerekli çabayı gösterip aktif bir süreç takip etmesini ifade eder. Birey problemin çözümü noktasında pasif bir tutum sergileyip sorumluluktan kaçmaz. Evli erkeklerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgularda problem odaklı başa çıkma grup başlığı altında değerlendirilen temalar “zamana bırakma (n=6), iletişimi devam ettirme (n=1), dostlara danışma (n=1), duruma uygun alternatif bulma (n=1), karşı tarafa hak verme (n=1), kişisel seçimlere saygı (n=1), sorunun konuşulması (n=17), taraflardan birinin çözüm için adım atması (n=1),” gibi çözüm yöntemlerini içermektedir. Bu durumlar görüşmeciler tarafından şu şekilde ifade edilmektedir:

E14, “(Genelde sorunları nasıl çözüme kavuşturursunuz?) konuşarak ve zamana bırakarak. Yani sorunu hemen çözmek değil de yani konuşup daha sonra onu zamana bırakıp o şekilde. Çünkü yani bilmiyorum, benim tecrübem öyle yani bir anda çözülmüyor. Zaten ailede bir anda bir problemi çözemiyorsun. Matematik işlemi gibi değil.”

E15, “Yani şöyle oluyor genelde artık birbirimizi tanıdığımız için tartışma büyüdüğü zaman herkes içindeki ne varsa yüksek sesle söyler 5-10 dakika. Ondan sonra şöyle belki en fazla şimdi için konuşuyorum, bir günlük şöyle bir soğuk savaş süreci olur. Ondan sonra tekrar kendiliğinden normal iletişim kurulacak şeyler üzerinden düzelir. Yani nedir yemek yemek, işte çocukla ilgilenmek, çocuğun mesela kavga etsen bile çocuğun işte şunun banyo yapması gerekir dersin mesela işte eşim banyo yaptırır.”

E11, “Normal olaylara alıştığımız için artık ben hanıma bağırdığım zaman onun yanına gidiyorum. Hanım Nasılsın? diyorum ya da o bana bağırdığı zaman bir süre sonra bir şekilde konuşuyoruz. Konuşmanın sonunda devam edip gidiyor hayat.”

E2, “Ama yani iki üç gün sonra çok acil değil bir mesele ise 2 3 gün sonra zaten iş eski haline dönmüş oluyor. (Nasil eski haline dönüyor?) Yani sorunları çok nasıl diyelim aslında olması gerekeni söyleyeyim meseleleri konuşarak daha üzerinde konuşarak çözülmesi lazım ama bu belki benim psikolojik yapımdan belki biraz da onun yani böyle konuşarak çok fazla meseleleri çözmek değil de zaman ilacıdır diyelim. Bir günde iki günde ya da üç günde çözülmüş oluyor.”

E30, “Aradan zaman geçmesi sorunları çözüyor.”

E8, “Ama bazen zamana yaydığımız da oluyor. Bunun dışında konuşarak tabii hemen çözülmüyor.”

E19, “Çok güvendiğim arkadaşlarım vardır, bir iki tanedir, fazla da değildir. Olayla ilgili onların görüşlerini alırım. Aldıktan sonra bir neticeye ulaşırm.”

E3, “Eşim mesela ailesi annesi rahatsız, şeker hastası, ciddi rahatsızlığı var. Yardımcıya ihtiyacı var ve eşimden başka ona yardımcı olabilecek de pek kimse yok. Dolayısıyla annesine eşim annesine yakın olmak istiyor. Onlar İstanbul'da oturuyorlar. Bu süreçte belki en zorlandığım şeylerden biri bu. Onu da anlıyorum, ihtiyacını da anlıyorum. Bu ihtiyacı çoğunlukla izinlerimi falan kendi anne babamın yanında geçirmektense onlarla geçirerek telafi etmeye çalışıyorum. Yani yılda en az iki kez, bazen üç dört kez, bir hafta, 2 hafta neyse eşimin, onun yanında kalmasına, ilgilenmesine ihtiyaç olduğunda hızlıca oraya gitmeye gayret ediyoruz.”

E8, “İlk zaman hep anlatmaya çalıştım. Ama daha sonra bunu bıraktım. Yani anlatmaya çalışmayı bıraktım. Ona hak vereceğim ifadeler söyledim. Yani doğrudur, haklısın falan. Sen de haklısın falan belki etkili olmuştur. Yani birkaç yıldır böyle bir sıkıntı yaşamıyoruz. En azından tartışma, tartışma hiç büyümüyor buralara gelmiyor.”

E10, “Öyle olmaz”, derim. Bende tek'tir. Evet veya hayır, ben bir şeyi yok dersem evet demem; evet dersem de hayır demem. Vereceğim kararları öyle rastgele almam.”

E6, “Ama dediğim gibi benim kişisel olarak daha naif bir karakterde olmam, beni kavgacı, gürlütcü olmaktan engelliyor. “Benim istediğim olsun”, öyle bir karakterde değilim. Eşim de öyle değil. Bir şey olduğunda seçeneklerden bir tanesi seçilecek diyelim, bana soruyor, “hangisini istersen seç”, diyorum. O da diyor, “bir fikir ver en azından”, diyor. Diyorum ki; “ben bir fikir verdim ve soldakini söyledim”, o da sağdakini aldı. Hani ona da bir şey demiyorum. O da o anlamda hani çok illaki “benim dediğim olsun”, öyle bir karakter değil. İkimiz de o anlamda daha uyumluyuz, yani herhangi bir ikimizde de dominant olarak ben üste çıkayım gibi bir şey yok.”

E11, “Hafif yalan, sağdan dolanarak “bugün gideceğiz”, “yarın gideceğiz”, diyerek 2 senedir devam ediyoruz. Dolanarak bu işi sürdürmeye çalışıyoruz.”

E22, “Konuşarak, uzlaşarak, birbirimizi dinleyerek problemlerimizi çözeriz, ama dediğim gibi çok şükür pek fazla problem yaşamayız.”

E23, “Kimi zaman alttan alarak. Kimi zaman o alttan alıyor. Hani daha sonra konuşarak anlaşıyoruz tabii. (Peki bu sorunlarda çözüme kavuşturamadığımız sorunlar da oluyor mu?) olmuyor. Yani şu ana kadar olmadı. Ya o anlayış gösteriyor ya ben anlayış gösteriyorum. Bir şekilde halletmeye çalışıyoruz.”

Evli kadınlarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgularda problem odaklı başa çıkma olarak değerlendirilen temalar, “sorun olan durumun konuşulması (n=15) ve aile büyükleri ile uyarma (n=1)”dır. Görüşmeciler bu konuda şu ifadelerde bulunmuşlardır:

K11, “En son eşimin kardeşinin aşırı rahatlığı, tutarsızlığı ve eşimin kendi geçiminden önce onun (kardeşinin) borçlarını ödemeyi düşünüyor olması, beni çok sınırlendirdi. “Bu şekilde davrandığın zaman kardeşin hiçbir zaman sorumluluk sahibi olamayacak”, dedim ve anlamsız birçok şey söyledi. Ben de “git kardeşinle kal o zaman”, dedim gitti. Akşam daha anlayışlı bir şekilde konuşup hallettik.”

K26, “Sinirli olmazsa sorunları konuşarak çözeriz. Eşim sakinleşince içimdekileri söylemeyi tercih ederim.”

K19, “Konuşuyorum, dinlemiyorsa “şşş ben buradayım”, gibi tepkiler veriyorum. Çok sabrımı zorluyorsa bağırırım. O küserdi, artık o da küsmüyor. “Büyüklere anlatırım”, dersem çok etkili oluyor.”

Evli kadınlar sorun olduğunda sorun olan durumu karşı tarafa anlatarak sorunu çözmeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Sorunun konuşulması etkili olmazsa aile büyükleri ile uyarı da bulunarak kocalarını sorunun çözümü konusunda harekete geçirmeye çalıştıklarını ifade edenler de bulunmaktadır. Evli erkekler yapılan görüşmelerde sorun olduğunda sorunun konuşulduğu ve sorunun hemen çözülmesinin mümkün olmadığı bilindiği için çözümü zamana bırakma, zaman içinde çözülmesini bekleme şeklinde bir uygulamayla sağlamaya çalıştıklarını ifade etmektedirler. Burada zamana bırakma ifadesi, pasif bir şekilde değil aktif bir şekilde çözüm için ne yapılması gerekiyorsa onu gerçekleştirme yolunda adım atarak çözümü sağlamayı, ifade etmektedir. Benzer şekilde evli erkekler, sorun olduğunda tartışma yaşandığını, herkesin sorun olan durumla ilgili düşüncesi neyse söylediğini ve sonrasında bir gün kadar arada bir soğukluk oluştuğunu, ancak sonrasında ev içindeki normal günlük işler aracılığıyla iletişimin devam ettiğini, ifade etmektedirler. İletişimin devam etmesi süreç içinde aradaki soğukluğu yok edip tekrar eşler arasında normal hale dönüşü, sağlamaktadır.

Evli erkekler, sorunlarda sorunun üzerinden zaman geçmesinin problemin kalkmasında etkili olduğuna, dikkat çekmektedirler. Sorun olduğunda konuşmak yerine sorunun çözümü zamana bırakılmaktadır. Sorun olduğunda verilen ilk tepki zaman içerisinde yumuşamakta ve eşlerin soruna ilişkin birbirlerini anlamalarına katkı sağlayarak sorunun çözümünü kolaylaştırmaktadır. Evli erkekler eşleriyle aralarında sorun olan durumlar için dostlara, yakınlarla danışıp fikir alışverişinde bulunma sonucunda bir karar vererek sorunun çözümünü sağlamaya çalıştıklarını, ifade etmektedirler. Bu şekilde farklı çözüm yöntemlerinden hangisine karar verilirse o yönde sorunun çözümüne, karar verilmektedir. Evli erkekler sorun olan durumların çözümünde o an için uygun seçenek neyse onu değerlendirerek uygun bir alternatifle başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Sorun olan durumda sorunun oluşumundaki sorumluluğu kabul edip karşı tarafa hak verme, eşler arasında sorun oluşmasını önlemektedir.

Evli erkeklerden karısıyla yaşadığı sorunlarda telafisi mümkün olan durumlarda tek taraflı çözüm arayışında olduğunu ifade edenlerle sorun çözümünde susma, konuşma, uzlaşma, alttan alma gibi duruma göre değişen başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ifade edenler de

bulunmaktadır. Genel olarak bakıldığında sorun olan duruma göre kullanılan başa çıkma yöntemleri, farklılaşmaktadır.

2.2.2. Duygu odaklı başa çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, bireyin yaşadığı sorunun kendisinde bıraktığı etkiyle duygusal olarak başa çıkmaya çalışmasıdır. Birey, bu durumda yalnız kalma, içine kapanma, duygusal destek arama gibi yöntemlerle sorunun etkisiyle başa çıkmaya çalışır. Evli erkeklerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgularda sorun olan durumla başa çıkma yöntemi olarak duygu odaklı başa çıkma kategorisinde değerlendirilen temalar, “kabullenme (n=5), sorunu rafa kaldırma-üzzerini kapatma (n=1), alttan alma (n=1)” yöntemleridir.

E26, “Kinci olmamak lazım, sevmiyorum kinciliği. Küsmeyi de sevmiyorum. Karşıdakini anlayarak, alttan alarak, anlatarak çözmeye çalışıyorum. Olayı akışına bırakıyorum.”

E20, “Birincisi, önce iletişim yolunu denerim. Anlamaya çalışırım. Normal bir eş gibi kendi savımı ortaya koyup onunla en doğruyu bulmak için konuşur, tartışırım. Fakat eşimin o meselede sağlıklı olmayan görüşü gittiğini görünce olduğu gibi kabul etme şeklinde, çözerim.”

E17, “Zaten hayatın kendisi etki tepkiden oluşur. Davranış bilimlerinde bu zaten böyledir. Dolayısıyla eşiniz size bir şey söylediğinde konuşmasanız da sessiz kalsanız da ne bileyim, bağırsanız da çağırırsanız da bunların hepsi zaten kendi içerisinde bir tepkidir, ama (Sizin tepkiniz?) dolayısıyla tepkisiz bir şey olmuyor. Yani hani 11 yıllık bir yaşantıdan bahsediyoruz. Artık birçok şey rutine bindi. Alışılmışlıklar var yani. Biliyorum ki ben bir durumla alakalı tartışmayı çıkarırsam girersem biliyorum ki orada üzüleceğiz. Ben de üzüleceğim, eşim de üzülecek, aynı şey senin için de geçerli o konuyu kapatalım diyoruz mesela. Bunu çok yapıyoruz.”

Evli kadınlarla yapılan görüşmelerde sorun olan durumla başa çıkma yöntemi olarak duygu odaklı başa çıkma kategorisinde değerlendirilen temalar “alttan alma (n=9) ve kabullenme (n=6)”dir.

K12, “Genelde ben alttan alırım. Eşim susar, “sen konuşuyorsun ya bana gerek yok”, der, susar, küser. Ertesi gün ben alttan alırım barışırız.”

K16, “Büyük bir sorun olmadı. Benim alttan alma huyum olduğu için bazı konularda. Genelde toleranslıyım. Karşı tarafta beni anlar.”

K17, “Eşimle yaşadığım sorunları genelde alttan alarak aşıyorum. Genelde alttan alıyorum bazen bağıriyorum bazen de o bağırir bazen de ikimizde susarız.”

Evli kadınlar sorun olan durumlarda alttan alarak eşlerine karşı toleranslı davranarak sorun olan durumla başa çıkmaya çalıştıklarını belirtmektedir. Ayrıca evlilikte sorunların olabileceğinin kabul edilmesi, sorunların büyütülmemesi ve alttan almak gibi bir yaklaşımı ortaya çıkarmakta ve sorunun üzerinin kapatılmasına, sebep olmaktadır. Evli erkeklerden sorunların çözümü konusunda zaman içinde eşlerin birbirini tanımasıyla eşin olumlu veya olumsuz yönlerini kabullenme gibi bir sürecin yaşandığını ve çok büyük bir sorun olmadıkça genelde kabullenme yöntemiyle sorunla başa çıkmaya çalıştıklarını ifade edenler bulunmaktadır. Evli erkeklerden sorun çözümünde alttan alarak ve sonrasında konuşmayı deneyerek sorunla başa çıkmaya çalıştıklarını ifade edenler de bulunmaktadır. Görüşmecilerin

anlattıklarına göre zamanla eşlerin birbirini tanınması, sorun olan duruma verilebilecek tepkilerin önceden tahmin edilebilmesini sağlamakta ve bu durum verilen tepkiye karşı, alttan alma gibi bir yaklaşımın geliştirilmesini, sağlamaktadır. Evli erkekler yapılan görüşmelerde sorun olan durumla o sorunu süresiz, konuşma gündeminden uzak tutma yoluyla, üzerini kapatarak başa çıkmaya çalıştıklarını da ifade etmektedir. Sorun olan durum konuşulduğunda bir anlaşmaya varılacak olmaması, o sorunun üzerinin kapatılması ve süresiz, ev içi gündemden kaldırılarak bir daha açılmaması gibi bir süreci beraberinde getirmektedir.

2.2.3. Değerlendirme odaklı başa çıkma

Değerlendirme odaklı başa çıkma bireyin, sorun çözümünde sorunun artıları eksileri şeklinde bir değerlendirme yaparak ona göre çözüm süreci takip etmesini, içerir. Evli bireylerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgularda sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak değerlendirme odaklı başa çıkma kategorisinde değerlendirilen temalar, “anlamlandırarak kabullenme (E-n=3, K-n=1)), yalnız kalmak (n=1)” çözüm yöntemleridir.

E13, “Ben bu noktada da artık pes diyorum. Bu normal bir akılla bunun yapılmayacağını bildiğim için bunu bir rahatsızlık ve hastalık olarak kabul edince kabulleniyorum ve rahatlıyorum.”

E18, “Şimdilerde biraz daha şey yapıyoruz, zaman veriyoruz. Şimdi hepsini gözümün önüne getirmeye çalışıyorum da şimdilerde birbirimize kızsak da olayı şey yapıyoruz. Olayın üstünü örtüyoruz, devam ettiriyoruz. (Kabulleniyor musunuz?) Yani kabulleniyoruz ama hemen kabullenme değil de biraz kafamızda mantıklı iyi bir şeye oturtmaya çalışıyoruz. Belki de açıklama, kendi kendimize açıklama getirmeye çalışıyoruz galiba muhtemelen ama. (O şey devam ediyor mu? Çözülemeyen şey?) çözülmeyen şeyin bir süre sonra çözülüyor, yani çözümsüz kalmıyor ama böyle bir dönem bir sessizlik, yani evet olayın büyüklüğüne göre çok önemli ya da önemsiz oluşuna göre bir normal hayatımıza devam etmek ile birlikte onu belki kafamızda gerekçelendirme, belki bir açıklama bulup ondan sonra kabulleniyoruz.”

K3, “Ne yani o kıza bile surat assa, bağırsa bile onu önemsememeye çalıştım, kafaya takmamaya çalıştım. Onun bir hastalığı gibi düşündüm.”

E19, “Ben yalnız kalmakla çözmeye çalışırım. Yalnız kalırım, belli bir süre. Belli bir süre sessiz yerlere giderim. Sahile giderim, veyahut da arabama biner tek başıma gider bir ormanda olayı bir değerlendiririm.”

Evli erkekler ve kadınlar çözümsüz olan konularda benzer şekilde sorun olan duruma ilişkin zihinlerinde bir anlamlandırma yaparak başa çıkmaya çalıştıklarını ifade etmektedirler. Sorun olan durum ya karşıdaki kişinin bir hastalığı olarak anlamlandırılmakta ya da karşıdaki kişinin değişmeyen bir özelliği olarak gerekçelendirilerek kabullenme durumuna, gidilmektedir. Evli erkeklerden sorun olan durumlarda yalnız kalarak sorun olan durumu değerlendirerek sorunla başa çıkmaya çalıştığını ifade edenler de bulunmaktadır. Yalnız kalarak sessiz, sakin bir ortamda sorun olan durumun zihinde analiz edilmeye ve sorunla başa çıkılmaya çalışılmaktadır.

3. Tartışma

Çalışma grubu demografik özellikler açısından değerlendirildiğinde erkeklerin büyük çoğunluğu (n=23) lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindedir. Kadınlarda ise çoğunluk lise (n=10) ve lisans/lisansüstü (n=12) düzeydedir. Cinsiyet açısından bakıldığında erkek ve kadınlarda başa çıkma konusunda en çok tercih edilen yöntem problem odaklı başa çıkma yöntemi olmuştur. Bu durumun oluşmasında erkek ve kadınlarda görüşmeci çoğunluğunun eğitim düzeyinin yüksek olması etkili olmuş olabilir. Sorunlar incelendiğinde genel itibarıyla aile içinde eşlerin birbirleri veya aileleri ile yaşamış oldukları sorunlar olduğu görülmektedir. Dolayısıyla eşlerin çabaları ile ortadan kalkabilecek veya ailelerin dikkat etmeleri ile ortadan kalkabilecek nitelikte sorunlardır.

Evlilik süresine göre çalışma grubu değerlendirildiğinde çalışma grubundaki kişiler, en az beş yıl evli olmak üzere süre açısından farklı sürelerle evliliği deneyimlemişlerdir. TÜİK tarafından yapılan araştırmaya göre evliliğin ilk beş yılı, boşanma açısından kritik bir dönemdir. Boşanmaların yüzde 35,3'ü evliliğin ilk beş yılı içinde gerçekleşmektedir.¹⁸ Sorunların çözümü ev içinde uyumu ve doyumunu artıran bir faktördür. Çalışma grubunda problem odaklı başa çıkmanın çok tercih edilmesi, eşlerin evlilikten aldıkları doyumunu artıran bir durum olarak çalışma grubundaki kişilerin evliliğinin uzun sürmesinde etkili olmuş olabilir. Evlilik yaşına göre çalışma grubu değerlendirildiğinde hem erkekler hem de kadınlar için büyük çoğunluk 21-25 yaş aralığında evlenmiştir. Bu yaş aralığı genellikle bireylerin üniversiteden mezun olup bir işe girdikleri ve hayatlarını sürdürme konusunda bağımsızlığa kavuştukları dönemi kapsamaktadır.

Çalışma grubundan elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde eşlerin daha çok birbirlerinin kişisel özelliklerinden kaynaklı, yani içsel nedenlerle sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Kadınların erkekler için evlilik sonrası sorun olarak ifade ettikleri temalarda, erkeğin, iş veya başka sebeplerle eş veya çocuklara ilgiyi azaltma, evin geçimi ile ilgilenmeme gibi ev içinde üstlenmesi gereken sorumlulukları yeterince almaması veya alamaması nedeni ile sorunlar yaşandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlar için sorun olarak ifade ettikleri temalarda ise eş, çocuklar veya aile büyüklerine yönelik ses yükseltme, anlayışlı olmama gibi tavır ve hareketlerden kaynaklı sorunlar yaşandığı tespit edilmiştir.

Sosyal rol teorisine göre evlilik sonrası süreçte sorun olarak görülen durumlara bakıldığında, temelde gelenek veya toplum tarafından belirlenmiş olan gelin, damat, kaynana, anne, baba, eş vb. rollerinin gerektirdiği davranış kalıplarını bireylerin, ilişkilere tam olarak yansıtamama veya yansıtılmamasının açtığı sorun alanları, dikkat çekmektedir. Evlilik sonrası kadınlar tarafından erkekler için bahsedilen sorunlar; erkek olarak bir kocanın koca rolünün gerektirdiği kadına, çocuklara, aileye ilgi göstermek gibi sorumlulukların yerine getirilemeyişinin yol açtığı sorunlardır. Kadınlar için erkekler tarafından gündeme getirilen sorunlar da benzer şekilde kadının sorumluluk alanında değerlendirilen konulardaki eksikliklerinden kaynaklı görülmektedir. Dolayısıyla erkek ve kadın olarak evli bireylerin ve ailelerinin evlilik süreci ve sonrasında bu birliktelikten doğan kayın valide, kayın baba, Karı-koca gibi rollerindeki uyumsuzluklar çatışma çıkarılma potansiyeline sahip görünmektedir.

¹⁸ Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), "Evlilik ve Boşanma İstatistikleri 2020-2021" (Erişim 13 Haziran 2024).

Araştırmada cinsiyet rollerine ilişkin bulguların yanında gerçekleştirilen görüşmelerde dikkat çeken diğer bir husus, sorun olan durumların biraz çaba ile üstesinden gelinebilecek şekilde olmasıdır. Boşanan bireylerin boşanmalarına sebep olan durumlarla karşılaştırıldığında evliliği devam eden bireylerin evliliklerinin uzun sürmesinde etkili olan konulardan birinin, görüşme yapılan bireylerin boşanma yaşamış bireylerin deneyimledikleri sorunlarla karşılaşmamış olmaları olabilir. Evli bireyler boşanan bireylerin karşılaştıkları bazı sorunlarla karşılaşsalar bile bu sorunun çiftler arasında boşanmaya neden olacak kadar büyük bir sonucu yol açmamış olması da evliliğin uzun sürmesinde etkili olabilir.

TÜİK tarafından Türkiye’de yaşayan bireylerin boşanma nedenlerine yönelik yapılan araştırmada 2012-2016 yılları arasında “geçimsizlik, terk, akıl hastalığı, zina, cürüm ve haysiyetsizlik, diğer nedenler” gibi sebeplerle evli bireylerin boşandıkları tespit edilmiştir.¹⁹ Ayrıca Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü tarafından yapılan araştırmada cinsiyete göre “sorumusuz ve ilgisiz davranma” erkeklerde %40 kadınlarda ise %61 ile birinci sırada boşanma nedeni olarak yer almıştır. Cinsiyete göre erkeklerde “kadının ailesinin müdahalesi” %24, “kadının ailelere karşı saygısız davranışı” %24 oranında “sorumusuz ve ilgisiz davranma” dan sonra boşanma nedeni olarak yer almıştır. Kadınlarda ise evin “ekonomik açıdan geçimini sağlayamama” %42, “dayak/kötü muamele” %36 oranında boşanma nedeni olarak tespit edilmiştir.²⁰

TÜİK tarafından yapılan araştırmadaki sorunlara bu çalışmada yapılmış olan görüşmelerde değinenler olmamıştır. Aile ve Sosyal Araştırmalar Müdürlüğü tarafından yapılan araştırmalarda boşanma nedeni olarak ifade edilen durumlardan “sorumusuz ve ilgisiz davranma” kadınlar tarafından çatışma nedeni olarak bahsedilirken, “karı ve kocanın ailesinin müdahalesi” hem erkek hem kadınlar tarafından, “kadının kocanın ailesine karşı saygısız davranışı” erkekler tarafından çatışma nedeni olarak gündeme getirilmiştir. Ancak karşılaşılan bu sorunlara rağmen görüşme yapılan evli bireyler evliliklerinin devamını sağlamayı, başarabilmişlerdir.

Araştırmanın sonuçları cinsiyet ve başa çıkma yöntemi bağlamında değerlendirildiğinde olumlu çatışma çözme stili olarak değerlendirilen problem odaklı başa çıkma yönteminin evli erkek ve kadınlar tarafından benzer oranda tercih edildiği söylenebilir. Alttan alma çözüm yöntemi, duygu odaklı başa çıkma yöntemi olarak kadınlar tarafından çatışmalarda erkeklere göre daha fazla tercih edilmiştir. Evlilikte kullanılan başa çıkma yöntemlerine ilişkin literatürde yer alan bulgulara bakıldığında Bıykoğlu tarafından yapılan araştırmada kendilerine yönelik mükemmeliyetçi karakter özelliklerine sahip evli bireyler ile problem odaklı başa çıkma yöntemini karşılaştıkları zorluklarda daha çok tercih eden evli bireylerin, “evlilik uyumları” daha yüksek çıkmıştır.²¹ Taşköprü tarafından gerçekleştirilen araştırmada problem çözme

¹⁹ Murat Binay, “Türkiye’de Boşanma Nedenlerinin Analizi ve Alternatif Uyuşmazlık Yöntemleri”, *Ombudsman Akademik* 5/9 (31 Aralık 2018), 237-267.

²⁰ T. C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, “Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2016” (Erişim 12 Haziran 2024).

²¹ Elit Bilge Bıykoğlu, Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi (Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012).

becerileri ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.²² Aslan ve Güzel tarafından gerçekleştirilen araştırmada problem odaklı başa çıkma yöntemi ile duygusal tükenme arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.²³ Karakaş ve Koç tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaş ve cinsiyet gibi çeşitli değişkenlere göre bireylerin içinde buldukları şartlarda en uygun dini başa çıkma yöntemi ne ise onu tercih ettikleri tespit edilmiştir.²⁴ Eryücel tarafından gerçekleştirilen araştırmada olumsuz dini başa çıkmanın çatışma çözümü üzerinde etkisinin olmadığı ve olumsuz neticeler ortaya çıkardığı tespit edilmiştir.²⁵ Ayten tarafından gerçekleştirilen araştırmada karşılaşılan problemlerli durumların zorluğuna göre bireylerin dini başa çıkma yöntemini tercihlerinin arttığı, tespit edilmiştir.²⁶ Bu çalışmada görüşmeciler yaşadıkları sorunlar bağlamında sorun çözümüne dair herhangi bir dini atıfta bulunmamışlardır. Bulgularla ilgili sınıflandırmada dini başa çıkmanın olmamasının nedeni de ortaya çıkan bu sonuçtur. Bireylerin günlük yaşamda ortaya çıkan zorlayıcı nitelikte olmayan sorunlarda küresel başa çıkma yöntemlerini tercih etmesi literatürde yer alan çalışmalarla uyumlu bir sonuçtur. Üstte yer alan araştırma sonuçları ile bu çalışmanın sonucu paralellik arz etmektedir.

Araştırmada erkek ve kadınların problem odaklı çatışma çözme yöntemini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Literatürde kontrol edilebilir durumlarda, problem odaklı baş etmenin özellikle duygusal odaklı baş etmeden daha etkin olduğu belirtilirken, kontrol edilemeyen durumlarda duygusal odaklı baş etmenin daha etkin olduğu ifade edilmiştir.²⁷ Yukarıda yer alan araştırmalarda problem odaklı başa çıkma yöntemi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğuna değinilmiştir. Dolayısıyla görüşme yaptığımız kişilerin evliliklerinin uzun sürmüş olmasında evlilik uyumlarının yüksek olması, yaşadıkları çatışmalarda sorunu aktif bir şekilde üzerine giderek çözmeye çalışmaları etkili olmuş olabilir.

Kadınlarda erkeklere göre duygu odaklı başa çıkma yönteminin daha fazla tercih edilmesi, duygu odaklı başa çıkma ile stres arasındaki bağ düşünüldüğünde evli kadınların sağlıkları açısından sorunlu durumlar ortaya çıkarabilir. Kaçınma başa çıkma ile evlilik uyumu arasındaki olumsuz durum düşünüldüğünde erkekler tarafından sorunlu durumların çözümünün zamana bırakılması, kaçınma davranışı olarak erkeklerin uyumları üzerinde olumsuz etki bırakabilir. Görüşmeciler kendi kontrolleri dahilinde olan günlük durumlar için dini bir referans noktası olarak ifade etmemişlerdir. Karşılaşılan durumların niteliği, zorluk derecesi bireylerin dini başa çıkmada referans almalarını etkilemektedir. Kontrol edilebilir durumlarda bireylerin problem odaklı başa çıkmayı tercihleri de bu durumu desteklemektedir.

²² Merve Taşköprü, Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü., Yüksek Lisans Tezi, 2013).

²³ Şebnem Aslan-Şerife Güzel, "Duygusal Zeka, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri", *Yönetim Bilimleri Dergisi* 16/31 (2018), 59-82.

²⁴ Ahmet Canan Karakaş-Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631.

²⁵ Sema Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (26 Ekim 2013), 251-271.

²⁶ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012).

²⁷ Heather Littleton vd., "Trauma Coping Strategies and Psychological Distress: A Meta-Analysis", *Journal of Traumatic Stress* 20/6 (Aralık 2007), 977-988.

Sonuç

Araştırma temelde üç soru üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu sorulardan birincisi, evli bireylerin evlilik sürecinde yaşamış oldukları çatışma çıkarır nitelikteki sorunların neler olduğudur. Araştırmadan çıkan sonuca göre evli bireylerle yapılan görüşmelerde üç kategori özelinde sorunlar yaşandığı tespit edilmiştir. Bu sorunlar “sorumluluk kaynaklı nedenler”, “davranış-tutum kaynaklı nedenler” ve “sosyo-psikolojik nedenler”dir. Bu kategoriler altında yer alan sorunlar incelendiğinde genel itibariyle bireylerin çabaları ile aşılabilecek sorunlar olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yer alan ikinci soru, evli bireylerin yaşadıkları çatışmalarla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarıdır.

Araştırmadan çıkan sonuca göre evli bireylerin yaşadıkları çatışmalarda literatürde yer alan Lazarus ve Folkman gibi araştırmacıların tespit etmiş oldukları başa çıkma yöntemlerine başvurdukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda görüşmecilerin çatışma çözümünde kullandıkları yöntemler “problem odaklı başa çıkma”, “duygu odaklı başa çıkma” ve “değerlendirme odaklı başa çıkma” kategorileri altında toplanmıştır. Çalışma grubunda en çok tercih edilen yöntem problem başa çıkma yöntemi, olmuştur. Araştırmada yer alan üçüncü soru, evli bireylerin çatışma çözümünde dinden yararlanma durumlarının ne olduğudur. Araştırmadan çıkan sonuca göre evli bireyler genel itibariyle günlük çatışmalarında başa çıkma olarak dine herhangi bir atıf yapmamışlardır. Bunun sebebi yaşanan sorunların ağır, insanların başa çıkmada zorlanabilecekleri nitelikte sorunlar olamaması olabilir.

Araştırma evlilik sürecindeki yaşanan sorunların çözülebilecek nitelikte sorunlar olduğunu göstermiştir. Bu sorunların aşılamaması evlilik içinde çatışmalara neden olmaktadır. Evli bireylere özellikle evlilik başlangıcında ve sonrası süreçte zaman zaman çatışma çözüm yöntemleri anlamında seminerler, bilgilendirici toplantılar yapılması evli bireylerin yaşamlarını kolaylaştırması anlamında güzel sonuçlar ortaya çıkarabilir. Araştırmada evli bireylerin günlük yaşamlarında başa çıkma anlamında dine referans yapmadıkları tespit edilmiştir. Halbuki din, insanların günlük yaşamlarındaki işlerine kadar pek çok konuda insanlara yol gösteren zengin bir kaynaktır. Dinin insanların yaşamlarına katacağı zenginlikler, çatışma çözümü konusunda dinin sunduğu bakış açısı, çeşitli program veya film, dizi vb. yayın organları aracılığıyla insanlara sunulsa insanların hayatında güzel farkındalıklar oluşturabilir.

Kaynakça | References

- Altuntaş, Serkan-Durmuş, Emine. "Evlilikte Problem Çözmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi". *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 30 (15 Ocak 2018), 321-331.
- Arvas, Fatma Balcı-Hökelekli, Hayati. "Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/34 (11 Aralık 2017), 129-160.
- Aslan, Şebnem-Güzel, Şerife. "Duygusal Zeka, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri". *Yönetim Bilimleri Dergisi* 16/31 (2018), 59-82.
- Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Baltacı, Ali. "Nitel Veri Analizinde Miles-Huberman Modeli". *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 3/1 (2017), 1-15.
- Batık, Meryem Vural-Kalkan, Melek. "Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (04 Aralık 2017), 2630-2646.
- Bıykoğlu, Elit Bilge. *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Binay, Murat. "Türkiye'de Boşanma Nedenlerinin Analizi ve Alternatif Uyumazlık Yöntemleri". *Ombudsman Akademik* 5/9 (31 Aralık 2018), 237-267.
- Corbin, Juliet M.-Strauss, Anselm. "Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria". *Qualitative Sociology* 13/1 (1990), 3-21.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*. London: Sage Publications, 2007.
- Eryücel, Sema. "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma". *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (26 Ekim 2013), 251-271.
- Eshleman, J. Ross. *The family: An introduction*. Boston: Allyn and Bacon., 3. Basım, 1981.
- Fincham, Frank D. "Marital conflict: Correlates, structure, and context". *Current Directions in Psychological Science* 12 (2003), 23-27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Folkman, Susan. "Stress, Coping, and Hope". *Psycho-Oncology* 19/9 (2010), 901-908.
- Karakaş, Ahmet Canan-Koç, Mustafa. "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631.
- Lazarus, Richard S.-Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1st edition., 1984.
- Littleton, Heather vd. "Trauma Coping Strategies and Psychological Distress: A Meta-Analysis". *Journal of Traumatic Stress* 20/6 (Aralık 2007), 977-988.
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (Nisan 2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
- Pargament, Kenneth I. vd. "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping". *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-104.
- Parlar, Hanifi-Akgün, Şükran. "Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi". *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi* 1/1 (01 Haziran 2018), 11-21.
- Sprey, Jetse. "Conflict Theory and the Study of Marriage and the Family". *Contemporary Theories About the Family: Research-Based Theories*. Edited by Wesley R. Burr ... [et AL.].

https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Conflict+theory+and+the+study+of+marriage+and+the+family&author=Sprey%2C+J.&publication_year=1979.

Taşköprü, Merve. Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.

T. C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, "Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2016" (Erişim 12 Haziran 2024).

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2016-24646>.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), "Evlenme ve Boşanma İstatistikleri- 2020-2021" (Erişim 13 Haziran 2024).

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-Istatistikleri-2020-37211>.

Weiner, Assaf vd. "High-Resolution Chromatin Dynamics during a Yeast Stress Response". *Molecular Cell* 58/2 (16 Nisan 2015), 371-386.

Wong-McDonald, Ana-Gorsuch, Richard. "Surrender to God: An Additional Coping Style?" *Journal of Psychology and Theology* 28 (11 Ekim 2012), 149-161.

Yıldırım, Ali-Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008.