

## EVLİ BİREYLERİN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Öğr. Gör. Hülya Gümüş  
Sosyal Hizmet Uzmanı  
Adalet Bakanlığı  
Ankara Personel Eğitim Merkezi  
[gumushulya@gmail.com](mailto:gumushulya@gmail.com)

### Özet

Sosyal desteğin bireyin beden ve ruh sağlığı açısından önemi son yıllarda yapılan araştırmaların bulgularındandır. Sağlıklı bireylerin, sağlıklı aileler oluşturacağı yaklaşımından hareketle, bu araştırmanın amacı evli bireylerin, algılanan sosyal destek düzeyleri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçla yürütülmüş olan çalışmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan çalışan evli bireyler oluşturmaktadır. 500 evli bireye Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde, SPSS İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Sosyal destek, problem çözme, yaşam doyumu.

## THE MARRIED INDIVIDUALS WITH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVEL RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PROBLEM SOLVING SKILLS

### Abstract

One of the findings of the the social support studies carried out in the recent years reveals that the social support is important for the physical and mental health of an individual. Given the approach that the healthy individuals will start healthy families; the aim of this study- which deals with the relationship between the social support, problem solving and life satisfaction in terms of the married individuals- is to identify whether the perceived social support level predict the problem solving skills and life satisfaction scores significantly or not. The sample of this study comprises of married and working individuals from Ankara city. The sample group comprised a total of 500, 246 of which are females and 254 males. In this study; Personal Information Form to gather the demographical data, Problem Solving Inventory to measure the problem solving skills, Life Satisfaction Scale to measure the life satisfaction levels and Multidimensional Perceived Social Support Scale to measure the social support levels were used. SPSS Statistical Package Programme was used for the analysis of the data collected through the questionnaire.

According to the results of the correlation analysis conducted in order to identify the relationship between the perceived social support levels and the problem solving skills of the married individuals, it was observed that there was significantly positive relationship at a high level between the problem solving skills and perceived social support levels of the married individuals. According to the results of the correlation analysis conducted in order to identify the relationship between the perceived social support levels and the life satisfaction levels of

the married individuals, it was observed that there was significantly positive relationship at a high level between the life satisfaction and perceived social support levels of the married individuals.

**Key Words:** Social support, problem solving, life satisfaction.

## GİRİŞ

Bir kavram olarak aile, ekonomik, sosyal, politik ve psikolojik yönleriyle araştırmacıların ilgi odaklarından birisidir. Günümüzde pek çok araştırmacı ve uzman dikkatlerini, aile dinamiklerini incelemeye ve geliştirmeye yönlendirmiştir.

Ailenin yapı taşı olan evlilik ilişkilerinde, son yıllarda artmakta olan problemler ve meydana gelen boşanmalar, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır(Canel,2007).

Araştırmalar son 30 yılda dünyada boşanma oranlarında dramatik bir artış olduğunu, örneğin Amerika'da yeni ve ilk evliliklerin en az yarısının boşanma ile sonuçlandığını göstermektedir. Diğer toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de temel değerlerin zaafa uğraması, nüfusun şehirlerde toplanması, iletişim teknolojileri ve kitle iletişim araçlarındaki gelişmeler, tüketim kültürünün değişmesi, bireysel değerlerin ön plana çıkması ile birlikte toplumun temeli olan aileyi yıkıma götüren aile içi şiddet ve boşanma olgusu birey, toplum ve hukuk açısından giderek daha önemli bir olgu haline gelmiştir.

Türkiye'de boşanma İstatistikleri son olarak 2002 yılında yayınlanmıştır. İçişleri Bakanlığı Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü (NVi) verilerine göre 2000'li yıllarda ülkemizde boşanma hem sayı hem de oran olarak artış göstermiştir.

Sağlıklı bir toplum olabilmek ve toplumsal sorunların üstesinden gelebilmek için; aile yaşamının iyileştirilmesine yönelik yaklaşımların belirlenmesi, ailelerin güçlendirilmesi ve ailelerin sürdürülebilirliğine ilişkin kavramların açıklanması gerekmektedir.

Her insanın hayatı boyunca çeşitli sorunlarla karşılaşması ve bu sorunların üstesinden gelmek için uygun çözüm yolları araması doğaldır ve bu yaşam boyunca sürmektedir. Yaşam boyu karşı karşıya kaldığımız problem ise, temelde bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur (Taylan, 1990). En genel anlamıyla problem, bir olumsuzluk ve belirsizlik ifadesi olarak da tanımlanabilir (Sarıhan, 1998).

Problem çözmenin önemli bir ilişki kurma becerisi olduğunun altını çizen Erbek ve diğerleri, (2005) ilişki kurma becerilerinin ise evlilikte mutluluk ile bağlantılı olduğunu belirtmektedirler.

Evli bireyler yaşadıkları problemleri çözme sürecinde zaman zaman arkadaş, akraba, resmi kurum ve kuruluşlardan destek almaktadırlar.

Dışarıdan gelen sosyal destek bireyin karşılaştığı problemlerle baş etmesini kolaylaştırmaktadır (Dündar,2008;Korkut,2002).

Sosyal destek kavramına bakılacak olursa, bireyin hayatında her zaman yardım bulabileceği kişilerin bulunması ve yardım alabilmesi olarak tanımlanır. Sosyal desteğin sevgi, şefkat, benlik saygısı gibi temel sosyal gereksinimleri karşılayarak, fiziksel ve psikolojik sağlığı doğrudan olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde sorunlarını aşabilmesi, çevreye uyum sağlaması yaşam güçlükleriyle başa çıkmada kişinin en önemli yardımcısıdır (Ünüvar,2003). Sarason sosyal desteği, kişinin güvенеbileceği ilişkiler yoluyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesi şeklinde tanımlamıştır (Akt:Elmacı, 2006); aynı zamanda sosyal destek insanlar arasındaki karşılıklı etkileşimdir. Bireylerin özelliklerinden, ilişkinin niteliklerinden, sosyal ve kültürel durumlardan etkilenen dinamik bir olaydır. Bu dinamik süreçte sosyal destek düzeyi yüksek bireyler, problemlere daha kolay uyum sağlamakta; sorunların üstesinden daha kısa sürede gelebilmektedirler (Lara,1998).

Bireyin yaşamında pek çok açıdan iyi olma halini ifade eden yaşam doyumu; genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Kişiden kişiye farklılık gösteren yaşam doyumu, günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması olarak da tanımlanabilir (Deniz ve Yılmaz, 2004; Veenhoven, 1991; Diener ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşun bilişsel yanı olarak ele alınan yaşam doyumu ile ilgili alanyazın sosyal destek ile iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Türkmen,2001).

Aile, toplumun temel birimi olma özelliğini ve temel fonksiyonlarını modern çağın şartları altında da sürdürmektedir. Son yıllarda dünyanın ve ülkemizin yaşadığı hızlı değişim, aileyi, temel işlevlerini yerine getirmede sorunlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Aile danışmanlığı hizmetleri hızla artmakta, eşler arası sorunlar üzerine eğilen kurumların ve yapılan akademik çalışmaların sayısı çoğalmaktadır.

Evlilik konusunda Batı literatürü incelendiğinde 19. yüzyılın başından beri, evliliğin çeşitli yönlerine ilişkin araştırmaların yapıldığı dikkati çekmektedir. Ülkemizde ise evlilik kavramının incelenmesi yakın geçmişe dayanmakta ve bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir (Demiray, 2006). Türk toplumu üzerinde evlilik ilişkisini açıklamaya çalışan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların daha çok uyum ve doyum kavramlarını ele aldığı görülmektedir (Çakır, 2008; Çınar, 2008; Demiray, 2006; Ergin, 2008; Fidanoğlu, 2007; Güngör, 2007; Güven, 2005; Kalkan, 2002; Özen, 2006)Sosyal destek sistemlerinin eşlerin problem çözme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli bireylerin problem çözme becerileri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evli bireylerin yaşam doyumları çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

### **Sağlıklı Aile ve Sosyal Destek, Problem Çözme, Yaşam Doyumu İlişkisi**

Bireyin, toplumun bir parçası olarak yaşamını sürdürmesinde sağlık anahtar role sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1948 yılında sağlığı; “sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir” şeklinde tanımlamıştır. Sağlığı geliştirme yaklaşımında sağlık sadece içinde bulunulan bir durum olarak değil, daha çok fonksiyonların bir bütünü, bireylerin sosyal ve ekonomik olarak üretken olmaları olarak değerlendirilmektedir (Onur, 1995). Aile açısından sağlık kavramına bakıldığında, ailenin fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi için aile üyelerinin ‘tam bir iyilik halinde’ olmaları gerekmektedir.

Evlilik, aile kurumu ve aile üyeleri; toplum için önemli ve doğal bir sosyal destek kaynağı olarak görülmektedir (Robertson, 1988.akt: Yıldırım1997).

Aile desteği gibi arkadaş desteği de ruhsal sağlık açısından oldukça önemlidir. Burke ve Weir (1978) arkadaş desteğinden daha fazla doyum sağlayan lise öğrencilerinin daha az stres, daha az psikosomatik şikayet ve daha az olumsuz duygu gösterdiklerini vurgulamaktadırlar. Bu konudaki bir diğer çalışmada, Wentzel (1998) arkadaş desteğinin toplum yanlısı amaçların olumlu yordayıcısı olduğunu ve duygusal sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Chou (1999) öznel iyilik hali üzerinde arkadaş desteğinin bağımsız etkiye sahip olduğu ve yakın arkadaş sayısı ile olumlu duygular arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır (Akt: Doğan,2008).

Literatürde, aile ve arkadaş desteğinin benlik saygısı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Lackoviç-Grgin ve Dekoviç, 1994; Franco ve Levitt, 1998; Rosenfeld ve Richman, 1998). Sonuç olarak, araştırmalar sosyal desteğin depresyon, olumlu duygular, uyum, benlik saygısı, stres ve psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal destek artıka depresyon, stres ve psikolojik

belirtilerde azalma olurken, benlik saygısı, uyum, sağlık ve toplum yanlısı davranışlarda artma olduğu görülmektedir (Akt: Doğan, 2008).

Hünler ve Gençöz (2003) bir evliliğin yürütülmesi sırasında karşılaşılan problemlerin doğru problem çözme stratejileri ile çözülmesinin, ilişki için yapıcı ve olumlu sonuçlar doğuracağını belirtmektedirler. Ayrıca yaptıkları araştırma sonucuna göre, algılanan evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik ilişkisinde, bireylerin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmemesi, esler arasındaki etkileşim, paylaşma ve sosyal ilişkilerin hoşgörü sınırlarını aşacak şekilde ciddi şekilde bozulması, eşlerin birinde ya da her ikisinde birden stres oluşturmakta ve bu durum doyumun azalması ile birlikte boşanmaya doğru gidilmesine neden olmaktadır (Özgüven, 2000).

Guidubaldi ve Cleminshaw (1985) çiftlerin genel yaşam doyumlarının ve yaşam tarzlarının evlilik doyumlarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu vurgulamış, eşlerin evlilik doyumlarının ve çocukların sosyalleşmesinin eşlerin davranışları ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca eşlerin ebeveyn rollerini sürdürmelerinin evlilikten aldıkları doyumun yüksek olması ile ilgili olduğunu vurgulayarak doyumu yüksek olan eşlerin ebeveyn rollerini sürdürürken çocuklarına karşı daha açık ve ilgili olduklarını belirtmiştir.

## YÖNTEM

### Çalışmanın Modeli

Evlilik ilişkisinde eşlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin problem çözme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlayan, bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmada kullanılacak olan model, var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan tarama modelidir. Best'e (1970) göre doğada ve toplumda var olduğu şekliyle ele alınan ilişkilerin, uygulamaların, bakış açılarının, inançların veya tutumların ne olduğunun betimlenmesi; var olan durumun önceden gerçekleşen bir olayla ilişkili olma durumunun belirlenmesi ve bu durumun şu anki şartları etkileme olasılığının kestirilmesi ile ilgili araştırmalar, tarama türü araştırmalar olarak kabul edilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2000: 169).

### Çalışmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, uygunluk örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygunluk örnekleme yöntemi rastlantısal yolla değil karşımıza çıkan ya da erişebildiğimiz popülasyon birimlerinin örnekleme dahil edilmesidir (Fraenkel, Wallen, 2006). Bu araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan çalışan evli bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmaya 246 kadın, 254 erkek katılmıştır. % 34,4' ü evliliğinin 5-10. Yılında, % 28' i 1-5. Yılında, %28,6'sı 0-1. yılındadır.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Problem Çözme Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından hazırlanan ve toplam on iki sorunun bulunduğu bilgi formunda demografik özellikler, evlilik yılı, çocuk sayısı, eğitim durumu, yerleşim yeri ve akraba gruplarına yakınlık durumu soruları yer almaktadır.

*Problem Çözme Ölçeği-PÇÖ (Problem Solving Inventory):* Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen Problem Çözme Ölçeği (PÇÖ), problem çözme süreci aşamalarını belirleyen, kişilerin kendi problem çözme davranışları ve yaklaşımları hakkında ne düşündüklerini değerlendiren bir araçtır. Ölçek psikolojik danışmanlık, tıp ve eğitim alanlarında, bireyin problem çözme ya da başa çıkma biçimini belirlemede kullanılabilir. Türkiye uyarlaması Şahin ve diğerleri (1993) tarafından yapılmış ölçek 6 puanlı likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. "1" tamamen katılmayı, "6" ise tamamen katılmamayı göstermektedir.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan 192'dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir.

Yapılan çalışmalar sonunda ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0,72 ile 0,85 arasında bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise 0,25 ile 0,71 arası 104 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ve alt ölçeklerin test tekrar-test güvenilirlik katsayıları  $r = .83$  ile  $r = .89$  arasında değişmektedir (Şahin ve diğ.,1992). Bu çalışmada da; ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95, problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93, yaklaşma-kaçınma alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91, kişisel kontrol alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur.

*Yaşam Doymu Ölçeği:* Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam doymu ölçeği- The Satisfaction with Life Scale (SWLS) - kullanılmıştır. Yaşam doymu ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doymu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 7 : Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha = .87 olarak ,ölçüt bağımlı geçerliliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1993) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. (Alpha = .86) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 (Akt;Yetim, 2001). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı tekrar yapılmış ve Cronbach Alfa değer .81 olarak bulunmuştur.

*Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-ÇBASDÖ (Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS):* Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen bu ölçek, araştırmada yer alan değişkenlerden biri olan sosyal desteğe ilişkin veri toplama amacını gerçekleştirmek için kullanılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve her madde yedi basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. ÇBASDÖ "Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Kesinlikle evet" şeklinde 7 dereceli olarak düzenlenmiş likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin aileden, arkadaştan ve özel insandan alınan sosyal destek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 3. , 4. , 8. , 11. sorular aileden alınan desteği, 6., 7., 9., 12. sorular arkadaştan alınan sosyal desteği ve 1. , 2. , 5. , 10. sorular özel insandan alınan desteği kapsayan maddelerdir. Her bir destek kaynağına ilişkin maddelerden alınan puanlar kendi içlerinde toplanarak üç ayrı sosyal destek puanı, üç ayrı tür sosyal destek puanlarının toplanmasıyla da genel bir sosyal destek puanı elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

ÇBASDÖ ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Normal, medikal ve Psikiyatrik/psikolojik problemleri olan deneklerin oluşturduğu örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır. Aile alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .85, arkadaş alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .88, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .92, toplam puanın güvenilirliği Alpha: .89 bulunmuştur. Bu çalışmada da; Aile alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .97, arkadaş alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .96, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .98, toplam puanın güvenilirliği Alpha: .87 bulunmuştur.

Ölçeğin faktör yapısına ve geçerliliğine ilişkin Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan çalışmalar önerilen üç faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ayrıca ölçeğin geçerliliğinin tatminkâr düzeyde olduğu Zimet ve arkadaşları, Kazarian ve McCabe (1991) , tarafından yapılan çalışmalar ile ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar genel olarak ölçeğin ve ayrı ayrı alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının ve test tekrar test güvenilirliklerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Zimet ve diğ.,1988, Kazarian ve McCabe1991).

## **BULGULAR**

Bu bölümde evli bireylerin sosyal destek, problem çözme ve yaşam doymu puanlarının cinsiyet, yaş, evlilik yılı, çocuk varlığı, eğitim durumu, gelir durumu, yerleşim yeri, akraba yerleşim yakınlığı, akraba ilişkisel yakınlığı değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı; algılanan sosyal destek puanı ile problem çözme ve yaşam doymu arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada ilk olarak analizler yapılmadan önce test edilmesi gereken varsayımlar incelenmiştir. Her bir ölçekten elde edilen veriler için aykırı değerler (outlier), kayıp veri (missing data), normallik (multivariate) analizleri yapılmıştır. Varsayımlar test edildikten sonra verilerin çok değişkenli istatistiklere uygun olduğu görülmüştür.

Ardından araştırmanın alt amaçları doğrultusunda yapılan analiz sonuçları tespit edilmiştir. “Evli bireylerin algılanan sosyal destek, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” Alt amaçlarına ilişkin yapılan analizler ve bulgular aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

### Evli Bireylerin Sosyal Destek ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 1: Cinsiyet t-Testi Sonuçları

#### Sosyal Destek

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	P
Kadın	246	47.80	16.86	498	2.12	.011
Erkek	254	51.15	18.25			
<b>Problem Çözme</b>						
Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	P
Kadın	246	100,2967	7,20808	498	2.29	.000
Erkek	254	102,2323	11,15491			

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.  $t(498)=2.12$ ,  $p < .05$ . Erkeklerin algılanan sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}=51.15$ ), kadınların algılanan sosyal destek düzeyinden ( $\bar{X}= 47.80$ ) yüksektir. Sosyal destek ve cinsiyet ilişkisini ele alan çalışmaların bir kısmında cinsiyet ile sosyal destek arasında ilişki bulunmazken (Bell, Leroy ve Stephenson, 1982; Russell ve Catrona, 1991; Murrell ve Norris,1991; Uzman, 2002; Şimşek, 2000); bazı araştırmalarda (Colarassi, 2001; Güngör, 1996; Bayram, 1996; Frey ve Rothlisberger, 1996) kadınların, erkeklere oranla daha çok sosyal destek aldıkları ortaya çıkmıştır. Evli bireylerin problem çözme becerileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.  $t(498)=2.29$ ,  $p < .01$ . Erkeklerin problem çözme becerileri ( $\bar{X}=102,23$ ), kadınların problem çözme becerilerinden ( $\bar{X}= 100,29$ ) yüksektir.

### Evli Bireylerin Sosyal Destek, Problem Çözme Becerileri ve Yaşam Doyumu Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 2: Evlilik Yılı Anova Sonuçları

#### Sosyal Destek

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	24886,569	3	8295,523	31,514	,000
Grupiçi	130564,429	496	263,235		
Toplam	155450,998	499			
<b>Problem Çözme</b>					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4986,583	3	1662,194	20,771	,000
Grupiçi	39692,217	496	80,025		
Toplam	44678,800	499			
<b>Yaşam Doyumu</b>					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	448,785	3	149,595	3,117	,026
Grupiçi	23808,183	496	48,000		
Toplam	24256,968	499			

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir değişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}$ = 48,2209), 0-1 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeylerinden ( $\bar{X}$ = 46,6154) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}$ = 59,0000) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ise ( $\bar{X}$ = 34,0222) tüm gruptan daha azdır. Güven(2004), eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek düzeyini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında evlilik süresi bakımından 1-5 yıl evli olanların daha fazla süredir evli olanlara göre eşlerinden daha fazla destek gördüklerini algıladıkları bulgusuna ulaşmıştır. 5-10 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri, 0-1 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeylerinden daha fazladır. Bu da ailenin henüz kuruluş aşaması olarak değerlendirebileceğimiz ilk yıllarda çekirdek aile içinde ilişkilerin yoğun olduğu daha sonraki yıllarda ise çocuk sahibi olma ile birlikte akraba çevresinin desteğinin aile içinde fark edilir şekilde artması ile değerlendirilebilir. 1-5 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri tüm gruptan daha fazladır. Sosyal destek sistemleri 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ise tüm gruptan daha azdır. Aile yaşam döngüsü açısından bakıldığında 10 ve üzeri yıl evliliklerde çocukların eğitim, evlilik gibi sebeplerle evden ayrılmaları bir etken olarak değerlendirilebilir. Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir değişle evli bireylerin problem çözme becerileri, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ( $\bar{X}$ = 100,7209), 0-1 yıl arasında evli olanların problem çözme becerilerinden ( $\bar{X}$ = 98,8462) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ( $\bar{X}$ = 105,9714) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ise ( $\bar{X}$ = 96,5556) tüm gruptan daha azdır. Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir değişle evli bireylerin yaşam doyumu, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların yaşam doyumu ( $\bar{X}$ = 31,6279), 0-1 yıl arasında evli olanların yaşam doyumlarından ( $\bar{X}$ =31,2937) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların yaşam doyumu ( $\bar{X}$ = 32,4357) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların yaşam doyumları ise ( $\bar{X}$ = 28,8444) tüm gruptan daha azdır.

### Evli Bireylerin Sosyal Destek, Problem Çözme Becerileri ve Yaşam Doyumu Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 3: Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları

#### Sosyal Destek

Çocuk	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Var	341	52.33	15.17	498	5.39	.000
Yok	159	43.43	20.84			

#### Problem Çözme

Çocuk	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Var	341	100,9619	6,89853	498	,888	.000
Yok	159	101,9623	13,40456			

#### Yaşam Doyumu

Çocuk	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Var	341	33,6540	3,53019	498	11.28	.000
Yok	159	26,9057	9,77001			

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.  $t(498)=5.39$ ,  $p < .01$ . Çocukları olanların algılanan sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}$ =52.33), çocukları olmayanların algılanan sosyal destek düzeyinden ( $\bar{X}$ = 43.43) yüksektir. ASAGEM(2009) tarafından

gerçekleştirilen "Boşanma Nedenleri Araştırması"nda da vurgulandığı gibi araştırmacılar ailenin sahip olduğu çocukların çoğu kez boşanmayı engelleyen en önemli faktör olduğu üzerinde ısrarla durmaktadırlar. Çocuk sahibi olmakla birlikte ebeveynler sorumluluk alma, model olma ve yeni bir bireyin yetiştirilmesi görevlerini üstlenmektedirler. Bu durum gerek eşler arasında gerekse diğer aile ve akraba desteğini gündeme getirmekte, özellikle çalışan annelerin arttığı büyük şehirlerde çocuk bakımı konusunda sosyal destek sistemlerini harekete geçirmektedir. ASAGEM (2010), çocukların gündüz bakımlarını gerçekleştiren kişilerin anneden sonra babaanne ve anneanne olduğunu bildirmektedir. Evli bireylerin problem çözme becerileri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.  $t(498)=,888$   $p<.01$ . Çocukları olanların problem çözme becerileri ( $\bar{X}=100,9619$ ), çocukları olmayanların problem çözme becerilerinden ( $\bar{X}= 101,9623$ ) düşüktür. ASAGEM (2009) Boşanma Nedenleri Araştırması bulguları da çocuk yetiştirme sürecinde yaşanan sorunlarla ilgili olarak kadınların (% 34), çocuk bakımı konusunda erkeklere oranla eşleriyle daha çok sorun yaşadıklarını belirtmektedir. Evli bireylerin yaşam doyumu çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.  $t(498)=11.28$   $p<.01$ . Çocukları olanların yaşam doyumu ( $\bar{X}=33,6540$ ), çocukları olmayanların yaşam doyumundan ( $\bar{X}= 26,9057$ ) yüksektir.

### Evli Bireylerin Sosyal Destek ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 4: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Anova Sonuçları

#### Sosyal Destek

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	8053,257	3	2684,419	9,033	,000
Grupiçi	147397,741	496	297,173		
Toplam	155450,998	499			

  

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4311,950	3	1437,317	17,661	,000
Grupiçi	40366,850	496	81,385		
Toplam	44678,800	499			

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın oturanların sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}= 50,7907$ ), eşinin akraba grubuna yakın oturanların sosyal destek düzeylerinden ( $\bar{X}= 46,7692$ ) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}= 53,3934$ ) tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların sosyal destek düzeyleri ise ( $\bar{X}= 43,7520$ ) tüm gruptan daha azdır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması", ailelerin yüzde 35 oranında ailesi ile aynı şehirde oturduğu, aynı evde yaşama durumu yüzde 27, kayınvalide/kayınpeder ile oturma durumu ise yüzde 11' dir. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların sosyal destek düzeylerinin tüm gruptan daha az olması farklı sosyal destek sistemleri olarak arkadaş, profesyonel destek ve resmi kurum desteğinin ülkemizde akraba-aile desteğine kıyasla çok daha düşük düzeyde olduğunun bir göstergesidir. Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın oturanların problem çözme becerileri ( $\bar{X}= 101,2674$ ), eşinin akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerilerinden ( $\bar{X}= 98,3974$ ) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerileri ( $\bar{X}= 104,4408$ ) tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların problem çözme becerileri ise ( $\bar{X}= 97,7520$ ) tüm gruptan daha azdır. Toplumumuzda akraba grupları önemli bir sosyal destektir ve problem çözme sürecinde önemli ölçüde aile bireylerini



desteklemektedirler. Ancak bazı araştırmalarda ise aile ve akrabalara yakınlık eşler arasında farklı bir problem olarak ortaya çıkmaktadır (ASAGEM, 2009).

### Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 5: Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları  
Sosyal Destek

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	14693,506	3	4897,835	17,259	,000
Grupiçi	140757,492	496	283,785		
Toplam	155450,998	499			
<b>Problem Çözme</b>					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2464,872	3	821,624	9,654	,000
Grupiçi	42213,928	496	85,109		
Toplam	44678,800	499			
<b>Yaşam Doymu</b>					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	6413,867	3	2137,956	59,431	,000
Grupiçi	17843,101	496	35,974		
Toplam	24256,968	499			

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}$ = 52,0526), hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin sosyal destek düzeylerinden ( $\bar{X}$ = 48,1000) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ( $\bar{X}$ = 52,1290) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ise ( $\bar{X}$ = 36,0000) tüm gruptan daha azdır. Ülkemizde son 50 yılda göç ve kentleşmeye bağlı olarak yaşanan toplumsal değişim sürecinde ikincil ilişkilerin daha yaygın olacağı düşünülmekle birlikte akrabalık bağlarının ve komşuluk ilişkilerinin güçlü bir şekilde devam ettiği görülmektedir. Bireyler ve aileler kente göç etseler de akrabalarına yakın mekanlara yerleşmekte ve ilişkilerini burada da sürdürmektedirler (ASAGEM, 2010). Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ( $\bar{X}$ = 102,4946), hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin problem çözme becerilerinden ( $\bar{X}$ = 99,1167) daha fazladır. Her iki akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ( $\bar{X}$ = 102,5263) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ise ( $\bar{X}$ = 96,3182) tüm gruptan daha azdır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması" nda akrabalarla ne tür ilişkilerin kurulduğu sorusuna verilen cevaplara göre; %4 ev işleriyle ilgili, %5 çocuk bakımıyla ilgili, %9 nakdi, % 4 gıda yardımı, % 24 sorunların paylaşımı yönünde ilişkiler kurulmaktadır. Bu da bir sosyal destek sistemi olarak aile ve akrabaların, evli bireylerin, problem çözme sürecinde aktif olduğunun bir göstergesidir. Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doymu arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doymu, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doymu ( $\bar{X}$ = 32,5158), hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin yaşam doymundan

( $\bar{X}$  = 31,8167) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doyumu ( $\bar{X}$  = 33,2509) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doyumu ise ( $\bar{X}$  = 22,4091) tüm gruptan daha azdır. Diener ve Diener (1995) ise üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmanın sonucunda, öğrencilerin doyumun en yüksek düzeylerini arkadaşlar ve aile doyumundan algıladığı bulgusuna ulaşmıştır.

#### **Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanları ile Problem Çözme Becerisi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.  $r=0.741$ ,  $p<.01$ . Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, problem çözme becerisinin artacağı söylenebilir.

#### **Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanları ile Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.  $r=0.67$ ,  $p<.01$ . Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir.

### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bu çalışma evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin, problem çözme becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu; evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ailenin korunması, fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için desteklenmesi çalışmaları son yıllarda ülke politikası olarak ele alınmakta, devlet kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler aracılığıyla çeşitli çalışmalar sürdürülmektedir. Bu alanda çalışmak üzere yetiştirilen meslek elemanları için, aileyi çeşitli boyutlarıyla ele alan araştırmaların gerçekleştirilmesi, ailenin desteklenmesi, problemlerinin çözümünde yaklaşım yöntemleri ve hangi boyutlarda çalışılacağı konuları açısından önemlidir. Sağlıklı ailelerin sağlıklı bireylerin yetişmesi için uygun bir ortam olacağı ve genel olarak da sağlıklı bir topluma ulaşılacağı söylenebilir. Aile içerisinde zaman zaman çeşitli sorunlar yaşanmakta ve çözüm için aileler farklı yollara başvurmaktadır. Sosyal destek kaynakları olarak tanımlanan aile, akraba, arkadaş, kurum ve kuruluşlardan alınan danışmanlıklar ailenin problem çözme süreçlerinde aktif rol almaktadır.

Bireylerin sorunları konuşabileceği birilerinin varlığı bile anlamlı sosyal destek kaynaklarının olduğunu göstermektedir (Korkut, 2002). Yalnızlık ve sosyal destek eksikliği psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu gibi bireye sağlanan sosyal destek yaşamda karşılaşılan stresli durumların etkileriyle başa çıkma stratejilerini kullanmada avantaj sağlamaktadır (Plotnik, 2007). Problem çözme, kişide bütün eğitim ve öğretim etkinliklerinin bir sonucu olarak oluşan bir beceri ise de, bireylerin desteklenmesi ile bu beceri daha kolay ve daha etkili bir biçimde gerçekleşir ve kişinin yaşam uyumunu kolaylaştırır. Problem çözme, stresli ve kaygılı olaylar ile başa çıkabilme, psikolojik sağlık ve uyumla ilişkilidir ve bütün bunlar mevcut veya algılanan sosyal destek ile yakından ilgilidir (Okanlı, Tortumluoğlu ve Kırpınar, 2003).

Boşanma öncesinde evlilikte yaşanan problemlerine çözüm yolu olarak kadınların yüzde 40'ı zamana bıraktığını, yüzde 34'ü aile büyüklerinden yardım istediğini, yüzde 16'sı akraba ve arkadaşlardan yardım istediğini, yüzde 14'ü evliliklerine aracı olanlara başvurduğunu, yüzde 13'ü ise muhtar, müftü, imam, öğretmen gibi kanaat önderlerine, sivil liderlere başvurduklarını belirtmiştir. Boşanan erkeklerin evliliklerinde sorunların çözümünde başvurdukları yollar, kadınlarınkine benzemektedir. Evlilikte yaşanan sorunlarla ilgili olarak aile büyüklerinden yardım isteyenlerin oranının her iki cinsiyette fazla oluşu (kadınlarda %34, erkeklerde %31), ülkemizdeki aile yapısının özelliklerinden olan aile bireyleri arasındaki ilişkilerin sıklığı, kuşatıcı bağların bulunması, dayanışma ve paylaşmaya yönelik ilişki yoğunluğu hakkında da bilgi vermektedir (ASAGEM, 2009). Bu bilgiler ve araştırma

bulguları sorun yaşayan ailelerin problem çözme sürecinde, sosyal destek sistemlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen Wan ve Jaccard (1996) da çalışmalarında sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Yapılan birçok çalışmada da arkadaşlıklardan alınan doyum ile öznel iyi olma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Anderson, 1977; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Falkman, 1973; Aktaran Yetim 2001).

Görülmektedir ki sosyal destek kaynakları evli bireyler için gerek problem çözme süreçlerinde gerekse yaşam doyumlarında önemli rol almaktadır. Sosyal destek kaynaklarını keşfetmek, problem çözme süreçlerinde aileyi bu destek sistemleriyle güçlendirmek bu alanda çalışan meslek elemanları için bir alternatif olmaktadır. Bu noktada aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Ülkemizde aile ile çalışacak uzmanların yetiştirilmesinde sorumlu olan eğitim kurumlarının, sosyal destek sistemleri konularında çalışmalar yapmaları sağlanmalıdır.

Ülkemizde aile destek hizmetlerinin ve bu hizmetleri veren merkezlerin yaygınlığı artırılmalı ve bireylerin bu hizmetler hakkında bilgilendirilerek ulaşmaları kolaylaştırılmalıdır.

Evli bireylere evlilik ilişkisinin geliştirilebilir nitelikte bir kavram olduğunu, yardım arayışlarına başvurulabileceğini ve evlilik problemlerinin çözümsüz olmadığını anlatmak için bilgi verici danışmanlık yada grup rehberliği hizmetleri verilmelidir.

Anaokulundan başlayarak, eğitimin tüm kademelerinde problem çözme, iletişim, stresle baş etme gibi konuları ele alan müfredat programları geliştirilerek bireylerin kendileri ve çevreleri ile uyum içinde olmaları sağlanmalıdır.

İlişkileri içerisinde sorun yaşayan çiftlerin danışma ortamlarına başvurmaları teşvik edilmeli, bu konuda bilinçlendirme ve bilgilendirmeye yönelik çalışmalar tasarlanmalıdır.

Evlilik ilişkisini dolayısıyla da aile içi ilişkileri desteklemek amacıyla düzenli olarak Evlilik Okulları açılmalıdır.

Aile danışma merkezlerinin işlevlerinin genişletilmesi ve yerel uygulama modellerinin artırılması sağlanmalıdır. Avrupa Birliği, Kalkınma Ajansları ve sivil toplum kuruluşları ile aileyi destekleyecek, güçlendirecek projelerin hazırlanması ve yürütülmesi sağlanmalıdır.

**Not:** Bu çalışma 24-26 Nisan 2015 tarihlerinde Antalya’da 16 ülkenin katılımıyla düzenlenen 6<sup>th</sup> International Congress on New Trends in Education- ICONTE’ de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## KAYNAKÇA

ASAGEM (2009), “Boşanma Nedenleri Araştırması”, Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Yay No:140, Ankara.

ASAGEM (2010), “Aile Yapısı Araştırması”, Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Yay No:146, Ankara.

Bayram, D.; (1999), “Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Canel, A.N.; (2007), "Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması", Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı, Eğitim Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.

Cohen, L., Manion, L., Morrison, K.; (2000), “Research Methods in Education”, (5th ed.). London:Routledge Falmer.

Çakır, S.; (2008), “Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi”, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çınar, L.; (2008), “*Evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Demiray, Ö.; (2006), “*Evlilikte uyumun demografik değişkenlere göre incelenmesi*”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Deniz, M.E. ve Yılmaz, E.; (2004), “*Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İle Yaşam Doymaları Arasındaki İlişki*”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004, Malatya.

Diener, E. ve Diener, M.; (1995), “*Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*” , Journal of Personality and Social Psychology, 68 (4):653-663.

Dündar, S.; (2008), “*Polislerin Umutsuzluk Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Polis Bilimleri Dergisi 10(3),77-92

Elmacı F.; (2006), “*Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü*” , Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim Dergisi; 6 (2): 405-423.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R.L.; (2005), “*Evlilik uyumu*”, *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.

Ergin, N.G.; (2008), “*Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Fidanoğlu, O.; (2006), “*Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Fraenkel, J., Wallen, N.; (2009), “*How to Design and Evaluate Research in Education*”, McGraw Hill

Guidubaldi, J., Helen, K.; (1985), “*The development of the Cleminshaw-Guidubaldi Parent Satisfaction Scale*” , Journal of Clinical Child Psychology. C.14, S.4, 293–298.

Güngör, H. C.; (2007), “*Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış doktora tezi”, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Güven, N.; (2005), “*İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kalkan, M.; (2002), “*Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*”, Yayınlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Kazarian S.S., McCabe, S.B.; (1991), “*Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications*”, J Comm Psyc; 19:150-160.

Korkut, F.; (2002), “*Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri*”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23:177-184

Lara, M., Leader, J. , Klein, D.N.; (1998), “*What is social support?*”, Harvard Mental Health Letter; 14(12): 6-8.

Onur, B.; (1995), “*Ergenliği Anlamak*”, Ankara: İmge Kitabevi.

Okanlı, A., Tortumoğlu, G. ve Kırkpınar, İ.; (2003), "Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 98-105.

Özen, A.; (2006), "Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri", Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Özgüven, İ.E.; (2000), "Evlilik ve Aile Terapisi", Ankara: Pdrem Yayınları.

Plotnik, R.; (2007), "*Psikoloji'ye giriş*", (Çev. Tamer Geniş). İstanbul:Kaknüs Yayıncılık.

Sarıhan, İ. H.; (1998), "Yenilikçi Düşünme ve Problem Çözme Teknikleri", Teknoloji Yönetimi, Beta Basım, İstanbul.

Şahin, N.H.,Şahin, N., Heppner, P.P.; (1993), "Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of turkish university students", *Cognit Ther Res* ; 17: 379-396.

Taylan S.; (1990), "Heppner'in Problem Çözme Ölçeğinin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışmaları", Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Türkmen, M.; (2001), "Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi Bir Model Sınaması", Doktora Tezi.Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,Ankara.

Ünüvar, A.; (2003), "Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Veenhoven, R.; (1991), "Is happiness relative?", *Social Indicators Research*, 24 (1): 1-34.

Yetim, Ü.; (2001), "Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri", İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldırım, İ.; (1997), "Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 13: 81-87.

Zimet G., Dahle, N., Zimet, S. ve Farley, G.; (1988), "The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support", *The Journal Of Personality Assesment*, 52 (1): 30-41.