



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMLARININ AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AFFEDİCİLİK AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Gizem TÜRKELİ ŞAN**

**Danışman  
Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER**

**ALANYA  
2025**



T.C.  
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMLARININ AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AFFEDİCİLİK AÇISINDAN  
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Gizem TÜRKELİ ŞAN  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Danışman  
Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER

ALANYA  
(2025)

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Gizem TÜRKELİ ŞAN

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında katkı ve desteklerini esirgemeyen birçok değerli kiőıye teşekkür etmek isterim. Öncelikle, bilgi, deneyim ve rehberliğiyle çalışmamın her aőamasında yol gösteren, kıymetli bilgi ve önerileriyle sürecin daha verimli geçmesini sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER'e en içten teőekkürlerimi sunarım. Araőtırmamın yürütülmesinde destek olan ve katkı sağlayan tüm katılımcılara ve veri toplama sürecinde yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Tez sürecinde manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili aileme, sabırları, anlayıőları ve motivasyonları için minnettirim. Ayrıca dostlarıma ve tüm sevdiklerime verdikleri destekten dolayı teşekkür ederim.

Son olarak, eğitim hayatım boyunca bilgi birikimlerini benimle paylaşan tüm hocalarıma teőekkürlerimi sunarım.

Temmuz, 2025

Gizem TÜRKELİ ŞAN

## ÖZET

# EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMLARININ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AFFEDİCİLİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

Gizem TÜRKELİ ŞAN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Temmuz, 2025 (116 Sayfa)

Evli bireylerin evlilik yaşamları boyunca evlilik doyumlarını etkileyen birçok faktör olmakla birlikte bu tez ile bu faktörlere değinilerek evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklikleri ve affedicilik düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişki, bu araştırmanın cevap aradığı bir konudur.

Araştırmanın çalışma grubu, Antalya ilindeki evli bireylerdir. Uygun (ulaşılabilir) örnekleme yöntemi ile seçilen 320 evli bireye, gönüllülük esasına dayalı olarak ölçekler uygulanmıştır. Antalya’da 18-55 yaş ve üzeri yaşlarında evli olan 223’ü kadın (%71,5), 89’u erkek (%28,5) toplam 312 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan nicel bir çalışmadır. Evli bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan *Kişisel Bilgi Formu*, *Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği*, bilişsel esnekliklerini tespit etmek için *Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği*, affedicilik düzeylerini tespit etmek için *Heartland Affetme Ölçeği* ve evlilik doyumlarını tespit etmek amacıyla *Evlilik Yaşam Ölçeği* kullanılmıştır. Çalışma verilerinin test edilmesi amacıyla, betimsel istatistik yöntemleri, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), çoklu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara dayanarak evli bireylerin evlilik doyumlarını sırasıyla akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Evlilik doyumunun bilişsel esneklik ve affedicilik ile pozitif; akılcı olmayan inançlar ile negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda, affedicilik ve bilişsel esneklik arasında olumlu ve

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Akılcı olmayan inançlar ile affedicilik ve bilişsel esneklik arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, araştırma bulguları alanyazının ışığında tartışılmış ve ilerde gerçekleştirilecek olan araştırmalar için öneriler ifade edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler;** Evlilik, Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik, Affedicilik, Evlilik Doyumu.



## **ABSTRACT**

### **EXAMINING MARRIED INDIVIDUALS' MARRIED SATISFACTION IN TERMS OF IRRATIONAL BELIEFS, COGNITIVE FLEXIBILITY AND FORGIVENESS**

**Gizem TÜRKELİ ŞAN**

**Department of Education Sciences**

**Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University**

**Jul, 2025 (116 Pages)**

There are many factors that affect the marital satisfaction of married individuals throughout their married lives, and this thesis addresses these factors and the predictive effect of married individuals' irrational beliefs, cognitive flexibility, and forgiveness levels on the level of marital satisfaction is a topic that the research seeks to answer.

The study group of the research is married individuals in Antalya. Scales were applied to 320 married individuals who were randomly selected on a voluntary basis. It consists of a total of 312 participants, 223 of whom are women (71.5%) and 89 of whom are men (28.5%), who are married between the ages of 18-55 and above in Turkey. The research is a quantitative study that aims to examine the relationships between variables. Data were collected using the Personal Information Form, Irrational Beliefs Scale, which was developed by the researcher to determine the demographic characteristics of married individuals, the Cognitive Control and Flexibility Scale to determine their cognitive flexibility, the Heartland Forgiveness Scale to determine their forgiveness levels, and the Marital Life Scale to determine their marital satisfaction. Descriptive statistics methods, Pearson correlation analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), multiple and simple linear regression analysis were used to test the study data.

Based on the results obtained from the study, it was determined that the marital satisfaction of married individuals was significantly predicted by the variables of irrational beliefs, cognitive flexibility, and forgiveness, respectively. It was determined that marital satisfaction was positively correlated with cognitive flexibility and forgiveness; and marital satisfaction was negatively correlated with irrational beliefs. As a result of the study, it was determined that there was a positive and statistically

significant relationship between forgiveness and cognitive flexibility. A negatively significant relationship was found between irrational beliefs and forgiveness and cognitive flexibility. Finally, the research findings were discussed in light of the literature and suggestions for future research were expressed.

**Keywords;** Marriage, Irrational Beliefs, Cognitive Flexibility, Forgiveness, Marital Satisfaction.



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK SAYFASI	
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI .....	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ .....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xv
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	5
1.3. Varsayımlar .....	5
1.4. Sayıtlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar ve Kısaltmalar.....	7
2. İLGİLİ ALANYAZINI.....	9
2.1. Evlilik ve Aile .....	9
2.2. Evlilik ve Aile ile İlgili Kuramsal Çerçeve.....	12
2.2.1 Psikodinamik yaklaşımlar .....	12
2.2.2. Yapısal yaklaşım .....	12
2.2.3. Bilişsel yaklaşım .....	13
2.2.4. Davranışçı yaklaşım .....	14
2.2.5. Yaşantısal aile yaklaşımı.....	14
2.2.6. Stratejik aile terapisi.....	15
2.2.7. Sistemik aile terapisi .....	16
2.3. Evlilik Doyumu.....	17
2.3.1. Evlilik doyumuna ilişkin kavramsal çerçeve .....	17
2.3.2. Evlilik doyumunun önemi.....	21

2.3.3. Evlilik doyumu ve evlilik doyumuna etki eden faktörler .....	22
2.4. Akılcı Olmayan İnançlar .....	25
2.4.1. Akılcı olmayan inançlara ilişkin kavramsal çerçeve.....	25
2.4.2. Akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumu .....	28
2.5. Bilişsel Esneklik.....	31
2.5.1 Bilişsel esneklik ile ilgili kavramsal çerçeve .....	31
2.5.2. Bilişsel esneklik ve evlilik doyumu .....	32
2.6. Affedicilik .....	34
2.6.1. Affedicilik ile ilgili kavramsal çerçeve.....	34
2.6.2. Affedicilik ve evlilik doyumu .....	36
2.7. İlgili Araştırmalar.....	37
2.7.1. Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar .....	37
2.7.2. Evlilik doyumu ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalar.....	39
2.7.3. Evlilik doyumu ve bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar.....	40
2.7.4. Evlilik doyumu ve affedicilik ile ilgili araştırmalar .....	41
3. YÖNTEM .....	43
3.1. Araştırmanın Modeli .....	43
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	43
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	46
4. BULGULAR.....	47
4.1. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgular.....	47
4.1.1. Çalışma grubuna ait sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans analizi .....	47
4.2. Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara ve Alt Boyutlara Ait Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler.....	48
4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	50

4.3.1. Evli bireylerin cinsiyete göre evlilik doyumu düzeylerine ilişkin bulgular .....	50
4.3.2. Evli bireylerin cinsiyete göre akılcı olmayan inançlar düzeyine ilişkin bulgular .....	51
4.3.3. Evli bireylerin cinsiyete göre bilişsel kontrol ve esneklik düzeyine ilişkin bulgular .....	51
4.3.4. Evli bireylerin cinsiyete göre affedicilik düzeyine ilişkin bulgular .....	52
4.3.5. Evli bireylerin yaş gruplarına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	53
4.3.6. Evli bireylerin gelir düzeylerine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	54
4.3.7. Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	56
4.3.8. Evli bireylerin evlilik süresine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	59
4.3.9. Evli bireylerin evlilik sayısına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	61
4.3.10. Evli bireylerin çocuk sayısı sayısına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	63
4.3.11. Evli bireylerin evlilik şekline göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular .....	64
4.4. Araştırma Değişkenleri Arasında İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular ....	66
4.4.1. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon testi .....	66
4.4.2. Çoklu regresyon ve basit doğrusal regresyon analizi .....	68
4.4.2.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular .....	68
4.4.2.2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular .....	69
4.4.2.3. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular .....	69

4.4.2.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	70
4.4.2.5. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	70
4.4.2.6. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları .....	70
4.4.2.7. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanı ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ), Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) toplam puanlarını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları .....	71
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	72
5.1. Tartışma.....	72
5.1.1 Demografik değişkenlere göre evlilik yaşam ölçeği, akılcı olmayan inançlar ölçeği, bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği ve heartland affedicilik ölçeği puanları arasında yapılan analizlerin tartışma ve yorumları .....	72
5.1.1.1. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar .....	73
5.1.1.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar.....	77
5.1.1.3. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar.....	78
5.1.1.4. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar.....	81
5.1.2. Evli bireylerin evlilik doyumlarının akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affediciliğe göre tartışılması.....	83
5.2 Sonuçlar.....	84
5.3 Öneriler .....	85
5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	85

5.3.2. Gelecekteki Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	86
6. KAYNAKLAR .....	87
7. EKLER.....	105
7.1. EK-1: Kişisel Bilgi Formu .....	105
7.2. EK-2 Ölçek İzinleri – Evlilik Yaşam Ölçeği .....	106
7.3. EK-3 Evlilik Yaşam Ölçeği .....	107
7.4. EK-4 Ölçek İzinleri – Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	108
7.5. EK-5 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	109
7.6. EK-6 Ölçek İzinleri – Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği .....	110
7.7. EK-7 Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği .....	111
7.8. EK-8 Ölçek İzinleri – Heartland Affedicilik Ölçeği .....	112
7.9. EK-9 Heartland Affedicilik Ölçeği .....	113
7.10. Etik Kurul Onay Sayfası .....	114
7.11. İntihal Programı Benzerlik Oranı.....	115
8. ÖZGEÇMİŞ .....	116

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Çalışma Grubuna Ait Sosyo-Demografik Bilgilere Açidan Tanımlayıcı İstatistiksel Bilgiler .....	47
<b>Tablo 4.2.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler Ve Alt Boyutlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Analizi Sonuçları İle Güvenilirlik Katsayıları .....	49
<b>Tablo 4.3.</b> Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre EYÖ Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	50
<b>Tablo 4.4.</b> Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre AOİÖ Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 4.5.</b> Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 4.6.</b> Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre HAÖ Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 4.7.</b> Evli Bireylerin Yaş Gruplarına Göre araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	53
<b>Tablo 4.8.</b> Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	55
<b>Tablo 4.9.</b> Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	57
<b>Tablo 4.10.</b> Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	59
<b>Tablo 4.11.</b> Evli Bireylerin Evlilik Sayısı Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	62
<b>Tablo 4.12.</b> Evli Bireylerin Çocuk Sayısı Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları. ....	63
<b>Tablo 4.13.</b> Evli Bireylerin Çocuk Sayısı Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	65
<b>Tablo 4.14.</b> Evlilik Yaşam Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Heartland Affedicilik Ölçeği ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam	

Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	66
<b>Tablo 4.15.</b> Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 4.16.</b> Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	69
<b>Tablo 4.17.</b> Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	69
<b>Tablo 4.18.</b> Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 4.19.</b> Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 4.20.</b> Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 4.21.</b> Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanının Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ), Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	71

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

### Kısaltmalar

ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
ALKÜ	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
AOİÖ	Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
APA	American Psychiatric Association
BKEÖ	Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği
bkz.	Bakınız
çev.	Çeviren
Ed.	Editör
EYÖ	Evlilik Yaşam Ölçeği
HAÖ	Heartland Affedicilik Ölçeği
N	Kişi Sayısı
s.	Sayfa
SPSS	Statistical Packet for Social Science
Ss	Standart Sapma
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	Ve Diğerleri
WHO	World Health Organization
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem

Günümüzde aile içi çatışmaların, iletişim problemlerinin yaşandığı ve boşanmaların arttığı görülmektedir. TÜİK 2024 verilerine göre Türkiye’de kaba boşanma hızı diğer yıllara göre artarak 2024 yılında binde 2,19 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2024).

Boşanma nedenleri üzerine çalışma yapan araştırmacılar, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin, evliliğin devam etmesinde ya da sonlanmasında belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Boşanmayla sonuçlanan evliliklerin başlıca sebeplerinden biri, eşler arasındaki evlilik uyumunun ve memnuniyetinin azalması ya da tamamen yok olmasıdır (Eskin, 2012).

Bu çalışmada yordayan değişken olarak ele alınan evlilik doyumuna ilişkin, konuyla ilgilenen araştırmacıların farklı tanımlar ortaya koyduğu görülmektedir. Tezer (1986) evlilik doyumunu, evli bireylerin evlilik ilişkisinde kendi ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığını düşündüğüne dair algısı olarak açıklamıştır. Evlilik doyumu, evli bireylerin evliliklerinden elde ettikleri mutluluk ve memnuniyet düzeyi olarak tanımlanabilir (Halat & Hovardaoğlu, 2010). Evlilik doyumu, eşlerin hem biyolojik ihtiyaçlarının (örneğin bakım ve cinsellik) hem de duygusal gereksinimlerinin (örneğin sevgi, yakınlık ve güven) karşılanmasıyla birlikte evlilik ilişkilerinde bir uyum ve denge haline kavuşmalarıdır (Dönmez, 2000). Başka bir çalışmada, eşlerin birbirlerinden çevresel ve kişisel boyutta elde ettiği psikolojik tatmin olduğunu ifade etmiştir. (Sokolski & Hendrick,1999). Evlilik doyumu, çok sayıda unsuru bir arada bulunduran oldukça karmaşık bir kavram (Ampuero, 2014) olmakla birlikte en yalın haliyle bireyin evliliğine yönelik bakış açısı, evlilik algısı ve evliliği hakkındaki duygularıdır. Kirby'ye (2005) göre, evli bireylerin evlilik kalitesinin ve evlilik doyumunun yüksek düzeyde olması, sağlam ve güçlü bir evlilik yapısına sahip olduğunu gösterir. Roach, Frazier ve Bowden'e (1981) göre evlilik doyumu, bireyin evliliğine yönelik uyum düzeyine dair geliştirdiği olumlu ya da olumsuz değerlendirmeyi ifade eder. Evlilik ve aile kurumunun yedi temel işlevi bulunduğu ifade edilmektedir. Bu işlevler; bireyin toplumda bir statü kazanması, çocukların eğitiminin planlanması, üreme, ekonomik ihtiyaçların karşılanması, çocuklara din eğitimi verilmesi, birlikte boş zaman etkinlikleri gerçekleştirilmesi, karşılıklı sevgi ihtiyacının karşılanması, aile üyelerinin birbirlerini koruması ve cinsel doyumun sağlanması şeklinde ifade edilmektedir (Ogburn, 1963). Bunların yerine getirilip karşılanması, bireylerin evlilik doyum düzeylerini olumlu

yönde etkilerken bu işlevlerin yerine getirilmemesi ve karşılanmaması, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyerek evlilik içi sorun ve problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014; Çalışkan, 2017).

Evlilik ilişkisinin sürdürülebilirliği açısından, evlilik doyumunun zaman içinde nasıl değiştiği ve bu değişimlerin derecesi büyük önem taşımaktadır. Yapılan uzun dönemli araştırmalar, evliliğin başlangıcında yüksek seyreden doyum düzeyinin, çocukların dünyaya gelmesiyle birlikte belirgin şekilde azaldığını göstermektedir (Lindahl, Clements & Markman, 1998; Vaillant & Vaillant, 1993). Çoğunlukla çocukların ergenlik çağına adım atmasıyla birlikte en düşük seviyeye ulaşan evlilik doyumu, çocukların aileden ayrılması ve çiftlerin emeklilik dönemine girmesiyle ise yeniden artış göstermektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Aynı zamanda, bazı çiftler evlilik doyumlarında zamanla herhangi bir değişiklik olmadığını da ifade etmektedirler (Cox, Paley, Burchinal & Payne, 1999; Tucker & Aron, 1993; White & Booth, 1985).

Evlü bireylerin evlilik doyum düzeylerini etkileyen faktörler incelendiğinde kişilik özellikleri, cinsiyet, kültürel özellikler, psikolojik sağlamlık, evlilik süresi, ekonomik durum, eş ile sağlıklı iletişim, evlilikten beklentiler, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, rol beklentileri, evlenme şekli, çocuklu aile yapısı, cinsel yaşam doyumunun ön plana çıktığı görülmektedir (Çağ & Yıldırım, 2013). Fincham ve Bradbury (1987) yaptıkları çalışmada evlilik hayatının çeşitli boyutları olan bir yapı olduğuna dikkat çekerek evlilik doyumuna etkide bulunan birden fazla etken olduğunu ve evlilik doyumunun problem çözme, güven, iletişim, eşlerin özelliklerini algılaması, çocuk bakımı, aile ilişkileri cinsellik gibi faktörlerden meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Buluş ve Bağcı (2016) tarafından yapılan araştırmada, aile yılmazlığı ve eşler arasındaki iletişim becerilerinin yüksek düzeyde olmasının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

İlişkiye dair geliştirilen akılcı olmayan inançlar, evlilik doyumu üzerinde etkili olan faktörlerden arasında sayılmaktadır. Akılcı olmayan inanç düzeyleri yüksek olanların, ilişkilerinde tatmin olmama olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Ellis, 1962). İlişki doyumu, hem ilişki zorluklarını şiddetlendiren bilişsel çarpıtmalara hem de olumlu ve yapıcı bilişsel eğilimlere duyarlıdır. Bu nedenle ilişkilerinden memnun olan katılımcıların daha az mantıksız davranış sergileme eğiliminde olması beklenmektedir (Woodward, Carless & Findlay, 2001). Kervancıoğlu'na (2016) göre, evlilik doyumunu tahmin etmede en önemli faktör, bilişsel çarpıtmalar (gerçekçi olmayan ilişki beklentileri, zihin okuma, yakınlıktan kaçınma) olarak belirlenmiş olup bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır. Pamuk ve Durmuş (2015)

yaptıkları çalışmada, akılcı olmayan inançlar ile bilişsel çarpıtma düzeylerinin evli bireyler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını; özellikle mantıksız inançların ve eşten gerçekçi olmayan beklentilerin varlığının evlilik doyumunu azaltarak, ilişkilerde istenmeyen durumların ortaya çıkmasına zemin hazırladığını belirtmişlerdir. Güven ve Sevim (2007) yaptıkları çalışmada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin evlilik doyumunun önemli göstergelerinden biri olduğunu ve evlilik sürecine yönelik müdahalelerde göz önünde bulundurulması gereken temel bir faktör olarak kabul edildiğini vurgulamışlardır. Ayrıca, evlilik ve eşe dair gerçek dışı beklentilerin, beraberinde hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik duygularını artırabileceği ifade edilmiştir. Duramaz (2020), gerçekleştirdiği araştırmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların artmasının katılımcıların evlilik doyum düzeylerinde anlamlı bir azalmaya neden olduğunu; ayrıca, bu inançların eşler arasındaki romantik yakınlığı azalttığını ve romantik yakınlık düzeyi yükselen bireylerin evlilik doyumlarının arttığını ortaya koymuştur. Akılcı olmayan inançlarla evlilik ya da ilişki doyumları arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmaların genel bulguları, bu tür inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Bradbury & Fincham, 1990; Debord, Romans & Kreshok, 1996; Hamamcı, 2005; Metts & Cupach, 1990; Möller & Van Zyl, 1997; Nurdan, 2005; Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015).

Romantik ilişkilere yönelik algısal süreçler ile işlevsel olmayan inançlar, ilişkilerin niteliği ve bireylerin ilişki standartları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Vangelisti & Young, 2000). Kişisel şemalar, bireylerin ilişkilerindeki düşünce biçimlerini etkileyebilir (Baucom & Epstein, 1990). Özellikle doyum düzeyi düşük olan çiftlerin, partnerlerinin olumsuz davranışlarına karşı daha duyarlı oldukları ve bu davranışları doğrudan içselleştirip hafızalarında tuttukları görülmektedir (Bradbury & Fincham, 1990). Araştırmalar, olumsuz partner şemalarının düşük evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Whisman & Baucom, 2012; Snyder, Castellani, & Whisman, 2006). Bu bireyler, eşleriyle ilgili olumsuz deneyimlere karşı daha hassas bir tutum sergilerken, olumlu deneyimleri görmezden gelme veya unutma eğilimindedirler. Buna karşın, eşlerinin olumlu yönlerini fark eden ve olumlu partner şeması olan kişilerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Whisman & Delinsky, 2002).

Araştırmanın diğer değişkeni olan bilişsel esneklik, bireyin yaşadığı zorlukları veya sorunları etkili bir biçimde çözebilmesi adına gerekli olan davranışsal, duyuşsal ve bilişsel becerilerden biri olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995). İfade edilen bu becerilerden biri olan bilişsel esneklik, bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Eskin, 2014).

Bilişsel esneklik, aynı zamanda zorlu yaşam olaylarını üstesinden gelinbilir algılama, alternatif çözüm seçeneklerinin olduğunu kabul etme, değişen çevre koşullarına göre bilişi değiştirebilme olarak tanımlanmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Zorlu yaşam durumlarını kontrol altında tutulabilir olarak algılama, hayatta karşılaşılabilen durumlara ve insan davranışlarına ilişkin birden fazla seçenek algılama yeteneği ve zor anlarda birden fazla farklı çözüm yolları geliştirme yeteneği, bilişsel esnekliğin üç yönü olarak ortaya konmaktadır (Dennis & VanderWal, 2010).

Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan bireyler, olaylara farklı açılardan bakabilme, sorunlara yaratıcı ve etkili çözümler bulabilme kapasitesine sahiptir; ayrıca bu bireyler genellikle kararlı, kendine güvenen ve güçlü bir benlik algısına sahip olarak tanımlanırlar (Çelikkaleli, 2014). Esnek düşünebilen bireylerin, sosyal ilişkilerde daha destekleyici davrandıkları (Rubin & Martin, 1994) ve kendilerini yeterli, atılgan, dikkatli, empatik ve özgüvenli olarak değerlendirdikleri görülmektedir (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireylerin evlilik içerisindeki çatışmaları daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve dolayısıyla evlilik doyumlarının artmasına katkı sağlamaktadır (Martin & Anderson, 1998). Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir (Karahana & Öztürk, 2019). Buna karşılık, bilişsel esneklik düzeyi düşük kişilerin, karşılaştıkları durumlara daha katı ve karamsar bir bakış açısıyla yaklaştıkları, problemlere çözüm üretmekte zorlandıkları belirtilmektedir (Francazio & Flessner, 2015).

Araştırmanın diğer değişkeni olan affedicilik ise Enright ve Coyle (1998), tarafından kişiye zarar veren ya da adil olmayan bir tutum sergileyen bireye karşı duyulan öfke, olumsuz tutum ve kırgınlık gibi tepkileri sona erdirme yönünde bir istek olarak tanımlanmaktadır. Rye ve Pargament'in (2002) araştırmasına göre ise affetme, bireyin uğradığı haksızlık karşısında geliştirdiği düşmanlık gibi negatif duygusal durumlardan, intikam düşüncesi gibi negatif düşüncelerden ve sözlü saldırı gibi negatif davranışlardan vazgeçmesi; hatta bazı durumlarda olumlu tepkiler sergilemesi süreci şeklinde tanımlanmaktadır.

Gerçekleştirilen bir çalışmada, affedicilik ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin yüksek düzeyde olmadığı görülmüştür (Ağaççanak, 2022). Başka bir çalışmada ise, affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu ve bu iki değişkenin evlilikteki uyuma olumlu bir katkı sağladığı saptanmıştır (Şimşek, 2021). Son olarak yapılan bir araştırmada (Çıtışlı Turgut, 2018); evlilikte çatışma düzeyi yükseldikçe affetme oranı azalmaktadır. Çatışma

düzeyi yükseldikçe evlilik doyum düzeyi de düşmektedir. Ancak, affetme düzeyi arttıkça evlilik doyumunu da artış göstermektedir. Evlilik ilişkilerinde çatışma düzeyi arttıkça bireylerin kendilerini ve yaşanan durumu affetme eğilimlerinin azaldığı, ancak evlilik çatışmaları ile karşı tarafı affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmanın amacı; evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik bağlamında inceleyerek yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkeni hangi yönde ve nasıl etkilediğini, aralarında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymaktır.

Bu çalışmada, evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklik düzeyleri ve affedicilik eğilimleri ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve aile yaşam döngüsü değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

Alan yazını incelendiğinde akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik değişkenlerinin ayrı ayrı evlilik doyum bağlamında ele alındığı fakat akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik kavramlarının birlikte alınıp evlilik doyum ile ilişkilerinin incelenmediği görülmüştür. Yapılacak bu araştırma ile akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik değişkenlerinin evlilik doyum üzerindeki etkileri incelenerek, aile ve evlilik doyumunu artıracak çözüm önerilerinin geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Ayrıca, evlilik doyumunu yüksek olan çiftlerin evliliklerinin sağlıklı biçimde sürdürülmesine katkıda bulunacaktır. Bu araştırma, evlilik doyumunu akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik seviyeleri bağlamında ilk kez inceleyen çalışmalardan biri olacaktır. Araştırmanın bulguları, çift terapisi ve aile danışmanlığı alanında önemli bilgiler sağlayacaktır.

## 1.3. Varsayımlar

Bu çalışmanın ana problemi; evlilik doyum düzeyleri farklılık gösteren evli bireylerin, akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklikleri ve affedicilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu problem durumu çerçevesinde;

- Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlenme biçimi gibi demografik değişkenlerden elde edilen puanlar bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma var mıdır?

- Katılımcıların yaşı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlenme biçimi gibi demografik değişkenler açısından ölçeklerden elde edilen puanlar gruplar arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Evli bireylerin evlilik doyumu ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

- Evli bireylerin evlilik doyumu ve bilişsel esneklik toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

- Evli bireylerin evlilik doyumu ve affedicilik toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

- Evli bireylerin evlilik doyum düzeyi ile akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

- Evli bireylerin akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik düzeyleri evlilik doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Bu alt problemler doğrultusunda, evlilik doyumunu etkileyen demografik ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiler kapsamlı şekilde ele alınarak araştırma soruları oluşturulmuştur.

Bu çalışmanın varsayımları şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Evlilik doyum düzeyleri farklılık gösteren evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklikleri ve affedicilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı ve evlenme şekli gibi demografik değişkenlere göre evlilik doyumu, akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.
3. Evli bireylerin evlilik doyumu ile akılcı olmayan inançlar toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki vardır.
4. Evli bireylerin evlilik doyumu ile bilişsel esneklik toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.
5. Evli bireylerin evlilik doyumu ile affedicilik toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.
6. Akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik, evlilik doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

#### 1.4. Sayıtlar

Aşağıdaki varsayımlar dikkate alınarak bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

1. Araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen ve Antalya’da ikamet eden 312 evli bireyden oluşan bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, bu örneklemin Antalya’daki evli bireyleri temsil ettiği varsayımıyla yürütülmüştür.
2. Katılımcıların, kendilerine yöneltilen ölçek sorularına samimi ve tarafsız bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
3. Bu araştırmada ölçtüklere özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olan ölçme araçları kullanılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırma sonucu ortaya çıkan bulgulara dayalı olarak yapılan çıkarımlar, yalnızca aşağıda belirtilen sınırlılıklar kapsamında geçerliliğini korumaktadır.

1. Bu çalışma, 2023-2024 yılları arasında Antalya ilinde ikamet eden ve ulaşılabilen evli bireylerle sınırlı tutulmuştur.
2. Bu araştırma, araştırmada kullanılan Evlilik Yaşam Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın bulgularının geçerliliği ve güvenilirliği, katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtların doğruluğuna ve içtenliğine bağlıdır; bu durum çalışmanın temel sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

#### 1.6. Tanımlar ve Kısaltmalar

**Evlilik doyumu:** Bireyin evliliğindeki uyumu nasıl değerlendirdiğini, buna yönelik olumlu ya da olumsuz yaklaşımını tanımlar (Roach, Frazier & Bowden, 1981).

**Akılcı olmayan inançlar:** Bireylerin acıdan uzak durma, hayatta kalabilme ve mantıklı bir şekilde mutlu olma gibi temel hedeflerini gerçekleştirmelerini engelleyen zararlı düşünceler ve görüşlerdir (Ellis, 1984).

**Bilişsel esneklik:** Zorlayıcı yaşam koşullarını üstesinden gelenebilir algılama alternatif çözüm seçeneklerinin olduğunu kabul etme, değişen çevre koşullarına göre biliş kümelerini değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dennis & VanderWal, 2010).

**Affedicilik:** Bireyin uğradığı haksızlık karşısında hissettiği olumsuz duyguları (örneğin düşmanlık), sahip olduğu olumsuz düşünceleri (örneğin intikam arzusu) ve gerçekleştirdiği

olumsuz davranışları (örneğin sözel saldırı) terk etmesi ve kimi durumlarda bunların yerine olumlu tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Rye & Pargament, 2002).

**AOİÖ:** Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

**BKEÖ:** Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

**HAÖ:** Heartland Affetme Ölçeği

**EYÖ:** Evlilik Yaşam Ölçeği



## 2. İLGİLİ ALANYAZINI

### 2.1. Evlilik ve Aile

İnsan doğası gereği yalnız yaşamaktan ziyade, sosyal etkileşim içinde bulunmaya eğilimlidir ve bu durum, karşı cins ile kurulan ilişkilerde de diğer insanlarla olan ilişkilerdeki gibi etkileşim ve iletişim ihtiyacını beraberinde getirir (Çaplı, 1992).

Aile kavramının sosyolojik, psikolojik, hukuki ve evrensel bir yanı olmasından dolayıdır ki aile üzerinde birçok tanım karşımıza çıkmaktadır.

Gladding'e (2014) göre aile, genellikle aynı ev ortamında yaşayan, psikolojik ve biyolojik bağlarla birbirine bağlı iki veya daha fazla kişiden oluşan bir toplumsal yapı şeklinde ifade edilmektedir. Aile, bireyin dünyaya gözlerini açmasıyla beraber dahil olduğu, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu, destek ve bakımın sunulduğu sosyal bir ortamdır. Aile yapısında sosyalleşmenin ciddi ve yoğun biçimde yaşanmasıyla birlikte toplumun getirdiği, uyulması gerek normatif kurallar ve değer yargıları bulunmaktadır (Sayın, 1990). Aile; ortak bir evde yaşam süren, gelirlerini paylaşan, evlilik veya kan bağıyla birbirine bağlı olan bireylerden oluşan ve bu bireylerin çeşitli roller üstlenerek birbirlerini etkilediği, yasal, toplumsal ve ekonomik temellere dayanan bir yapıdır (Özgüven, 2009). Bilindiği gibi toplumu meydana getiren en küçük birim aile olarak karşımıza çıkar. Toplumun sağlıklı, huzur ortamı içerisinde devamının temelinde de toplumu oluşturan ailenin dinamikleri, güçlü aile, sağlıklı aile yatmaktadır. Aile düzeni ve tertibinin bozulmasıyla toplum da bundan olumsuz düzeyde etkilenecektir. Bu nedenle aile yapısı ve dinamikleri güçlendirilerek toplumun huzuru ve sükûneti sağlanabilecektir. Buradan yola çıkarak aile, bireylerinin arasında evlilik, çocuk bağları ve kan bağı olan, aynı ev ortamında yaşayan, dahil olduğu sosyal çevre ile etkileşim ve iletişim içerisinde bulunan, kendine ait inançları ve değer yargılarına sahip bireylerin bir araya gelerek oluşturduğu en temel toplumsal kurumdur (Dönmezer, 1999).

Aile kavramı insanlık tarihi kadar eski bir kavram olup tarihsel gelişim süreçlerini geçirmiştir. Tarihsel süreçte, eski çağlarda yaygın olan geniş ataerkil aile yapısı Ortaçağ'da yerini daha küçük ölçekli ataerkil ailelere bırakmış, günümüzde ise modern ve demokratik aile biçimi öne çıkmıştır. Böylelikle toplumsal yapı da bu tarihsel gelişim süreçlerinden geçmiştir (Ağdemir, 1991). Aile, sağlıklı bir geleceğin inşasında ve toplumsal kalkınmada kritik bir rol üstlenmektedir. Evlilik kurumu ise ailenin temeli olarak önemli bir yer tutar. Kadın ve erkeğin, ortak bir yaşam sürerken saygı, sevgi, hoşgörü gibi değerleri paylaştıkları,

neslin devamı ve hayatın anlamı için hak, yükümlülük, sorumluluk, rol ve görevleri birlikte yerine getirerek bir arada buldukları bir yapıdır.

Aile yapısı, aile üyeleri arasındaki etkileşim kalıpları, bireysel üyelerin ve ailenin kendisi hakkında taşıdığı anlatılar ile aile ve üyeleri tarafından benimsenen varsayımlara uyum sağlama ve etkili yanıt verme yeteneği gibi çok boyutlu dinamikleri kapsamaktadır. Ailenin geleneksel ya da yenilikçi olması, uyumlu ya da uyumsuz olması, verimli ya da kaotik bir şekilde olması, evli ya da çocuklu ya da çocuksuz olması aile yapısı hakkında bilgi vermektedir (Bowen, 1978).

Hayatını başka bir insanla birleştirmeyi tercih eden bireyler kurumsal bir yol ve bir ilişki biçimi olan evliliği tercih eder.

Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2015), evliliği şu şekilde tanımlamaktadır: İki kişinin kendilerini sosyal olarak onaylanmış bir ilişkiye adadıkları, cinsel ilişkinin meşrulaştığı ve herhangi bir çocuğa karşı yasal sorumlulukların bulunduğu sosyal bir kurumdur.

Evlilik; bir kadın ile bir erkeği “eş” olarak bir araya getiren, dünyaya gelen çocuklara toplumsal bir konum kazandıran ve devletin denetim, hak ve sorumluluk alanına giren bir ilişkiler ağıdır (Özgüven, 2009).

Evlilik ailenin temeli kabul edilir ve evlilik bireylerin hukuken kabul edilen ve toplumca kabul gören her iki tarafa da bir takım hak ve sorumluluklar veren ve genel olarak cinselliği de içine alan bir ilişkidir (Budak, 2005). Evlilik, sosyal hayatın bir parçası olup eşlerin uyum içinde olmasını gerektiren bir birlikteliktir. Evliliğin, bireylerin duygusal, ruhsal, sosyal ve cinsel yönlerden uyum içinde olmalarını gerektiren bir ilişki biçimi olduğu, bu uyumun sağlanmasının ise eşlerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları açısından büyük önem taşıdığı ifade edilmektedir (Kalkan, 2002).

Tarih boyunca toplumun düzenini koruyan, kültürel değerlerin ve geleneklerin devamını sağlayan, yeni kuşakların bakımı ve eğitimi gibi önemli görevleri üstlenen evlilik kurumu; toplum, dinî yapılar ve devlet tarafından desteklenen bir yapıya sahip olmuştur (Yıldırım, 1993).

Evliliğin sadece bir birliktelik değil, aynı zamanda psikolojik ve kültürel bir olgu olduğu; kadın ve erkeğin hem bedensel hem de ruhsal açıdan birbirlerine ihtiyaç duyduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca geçmişte evliliğe atfedilen anlamla günümüzdeki anlam arasında farklılıklar bulunduğu ve her toplumda evliliğin farklı şekillerde yaşandığı ifade edilmektedir (Tarhan, 2005).

Bireyler evlilik kararı alırken ihtiyaçlarını (biyolojik, sosyal ve psikolojik) karşılama amacıyla bu kararı verme eğilimindedir (Kahraman, 2011). Bireyler, evlilikle birlikte sosyal ve psikolojik ihtiyaçları kapsamında güven, ait olma, korunma ve dayanışma içinde olduklarını hissetmeyi; geleceğe dönük olarak birlikte umut, gurur ve onur duyabilmeyi; biyolojik ihtiyaçlar açısından ise cinsel gereksinimlerini karşılamayı amaçlamaktadır. Özetle, evlilik; toplumdan topluma değişen biçimlerde görülebilen, aile kurma ve neslin devamını sağlama amacı taşıyan, iki bireyin uzun süreli bir beraberlik kurmak üzere birliktelik sağlayarak, aralarındaki bağa ve çocuklarına karşı ortak görev ve sorumlulukları üstlenmeyi kabul ettikleri, karşılıklı bağlılık temeline dayanan evrensel bir yapıdır (Saxton, 1982).

Evlilik ve aile, toplumun temel yapı taşlarıdır. Her ikisi de bireylere sosyal destek, sevgi, aidiyet duygusu ve güvenlik sağlar. Her aile biçimi ve evlilik kendi içinde benzersizdir ve kendi avantajlarına ve dezavantajlarına sahiptir. Evlilik ve aile, zaman içinde birçok değişikliğe uğramıştır. Geçmişte, evlilik ve aile daha çok geleneklere ve sosyal normlara dayanıyordu. Günümüzde ise evlilik ve aile daha çok bireysel seçime dayanmaktadır. Evlilik ve aile, günümüzde birçok zorlukla karşı karşıyadır. Boşanma oranları artmakta (TÜİK, 2024), aile içi şiddet yaygınlaşmakta ve birçok aile ekonomik zorluklarla mücadele ederken, evlilik ve aile hala birçok insan için önemli bir değer taşımaktadır. Evlilik ve aile, bireylere sevgi, destek ve aidiyet duygusu sağlayabilir.

Günümüzde aile, evlilik-aile ilişkilerine ve evlilik kavramına yönelik araştırmalar giderek artmakla birlikte evliliği etkileyen evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evliliği etkileyen faktörler gibi değişkenler de araştırmacılar tarafından özveri ile incelenmektedir. Greef (2000), yaptığı çalışmada aileyi etkileyen belirleyiciler olarak yaşam doyumu, evlilik doyumu, çatışma yönetimi, iletişim ve cinsel doyum gibi faktörlerin karşımıza çıktığını belirtmiştir.

Evlilik ve aile unsurları arasındaki bağın nasıl oluştuğunu inceleyen bazı araştırmalar, bu unsurların kimi zaman birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu, kimi zaman ise aralarında herhangi bir bağ bulunmadığını ortaya koymuştur (Cherlin, 2004; Kagıtcıbaşı, 1982; Thornton & Fricke, 1987). Ayrıca, bazı durumlarda evlilik ilişkisini etkileyen etmenlerin yalnızca eşler üzerinde etkili olduğu, bazı durumlarda ise bu etkenlerin ailenin diğer bireylerini de etkileyebildiği görülmüştür (Everett, 1990).

## **2.2. Evlilik ve Aile ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

Kişilik kuramlarında olduğu gibi aile danışmanlığında da farklı yaklaşımlar ve bakış açıları mevcuttur.

### **2.2.1 Psikodinamik yaklaşımlar**

Nathan Ackerman psikanalize bağlı kalarak psikodinamik aile terapisine katkı sağlamıştır. Bu aile terapisti bireysel psikanalizin ana ilkelerini aileye uygulayan bir yaklaşımı içerir. Aile terapilerinde sıklıkla tercih edilen bir yaklaşım olup bu aile terapisinin başlıca isimleri arasında Sigmund Freud, Donald Williamson, Robin Skynner, Theodore Lidz, Nathan Ackerman, Ivan Boszormenyinagy, James Framo, Lyman Wynne ve Norman Paul yer almaktadır. Helm Stierlin, Robin Skynner, Arnon Bentovim, William Meissner, Warren Kinston, Michael Nichols, Samuel Slipp, Fred Sander, Nathan Epstein, Henry Grunebaum ve Clifford Sager sayılabilir (Nichols, 2013).

Diğer bir psikodinamik kökenli aile terapisti yaklaşımı olan Bowen Aile Sistem Teorisidir. Kurucusu Muray Bowen, Menninger kliniğinde çalıştığı 1950'li yıllarda aile kavramıyla ilgilenmeye ve ailelerle çalışmaya başlamıştır. 30 yıllık tecrübesi ve psikanalizi birleştiren Bowen, kapsamlı bir aile terapisti kuramı geliştirmiştir. Bowen'a göre, birey ilk duygusal deneyimlerini ailesi içinde edinir. Aile ortamında yaşanan bu ilk duygular ve öğrenimler hem bireyin yaşamında hem de kurduğu çekirdek ailede iz bırakır ve kuşaklar boyunca aktarılır. İnsan davranışlarını belirleyen üç temel sistem bulunmaktadır: duygusal sistem, heyecansal sistem ve zihinsel sistem. Bu üç sistem birbiriyle sürekli etkileşim halindedir ve zihinsel sistem, duygusal ile heyecansal sistemlerin verdiği tepkileri düzenleyen bir konumdadır (Bowen, 1985; Helm, 2014; Nichols, 2013). Bowen aile terapisinin öncüleri arasında Murray Bowen'ın yanı sıra Michael Kerr, Philip Guerin ve Ed Friedman da yer alır.

### **2.2.2. Yapısal yaklaşım**

Salvador Minuchin'in geliştirdiği bu kuram ailenin toplumsal bir kurum niteliği taşıdığını ve ailede var olan sosyal yapının aile üyelerinin etkileşimi ile değiştiğini ortaya koymaktadır. Bu kurama göre, aile bir sistem olarak ele alınmakta ve bu sistemin parçaları olan alt sistemlerin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğu, eşler ile çocuklar arasındaki

dengeinin nasıl kurulduğu, ailenin geri bildirim mekanizmasının nasıl işlediği ve sağlıksız iletişim kalıplarının nasıl geliştiği incelenmektedir (Minuchin, 2005).

Gladding'e (2002) göre, aile yapısı; hiyerarşi, sınırlar, dış çevre ve alt sistemler gibi çeşitli unsurları kapsar. Bu yaklaşımın temel görüşlerden biri, ailenin yaşam döngüsü boyunca sürekli olarak değişen deneyimlerle karşı karşıya kaldığıdır. Ailenin sağlıklı, mutlu ve işlevsel olması ise, bu değişimlere ne lde uyum sağlayabildiğiyle yakından ilişkilidir. İlgili modele göre, aile; karşılıklı etkileşim halinde olan daha küçük alt sistemlerden oluşan bir bütün olup bu alt sistemler aile yapısının temelini oluşturur. Alt sistem olan evlilik, eşlerin oluşturduğu bir yapıdır. Evliliğin ilk dönemlerinde bireyler, etkileşim biçimleri geliştirerek birbirlerini tanımaya başlarlar. Eşlerin birbirlerinden davranış, düşünce, değer ve duygulara dair belli beklentileri olur. Ancak bu etkileşimin sağlıksız bir Şekilde gelişmesi, çiftler arasında tatminsizlik yaratabilir (Minuchin & Fishman, 1981). Griffin ve Green'e (1999) göre, çiftler arasındaki çatışma ve memnuniyetsizlik, alt sistemlerin ihtiyaçlarının karşılanmaması, sistemler arası iletişimin zayıf olması ve sorumlulukların yerine getirilmemesinden kaynaklanmaktadır.

Çiftler hem kendi psikolojik doyumlarını hem de ailedeki diğer bireylerin doyumlarını sağlamak için, bireyin aidiyet hissi, farklı duyguları deneyimleyebilme ve bu duyguları başkalarına aktarabilme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamalıdırlar (Gladding, 2002).

### **2.2.3. Bilişsel yaklaşım**

Bu bölümde, akılcı-duygusal yaklaşıma odaklanılmaktadır. Akılcı-duygusal terapistler, aile bireylerinin irrasyonel inançlarının duygusal sorunlara yol açabileceğini fark etmelerini sağlamaya çalışırlar (Nichols & Schwartz, 1984). Aile yelerinin mantıksız inançları tanımalarına destek olmak, bu inançları nasıl terk edeceklerini öğretmek, bireylere akılcı olmayan inançlarıyla başa çıkmayı öğretmek ve aynı zamanda aileleriyle sağlıklı bir Şekilde ilgilenmeyi göstermek akılcı duygusal yaklaşımın amacı olarak karşımıza çıkmaktadır (Ellis, 1991). Evli bireyler arasındaki ve aile içindeki doyumsuzluğun sebebi gerçekçi olmayan düşüncelerden, davranışlardan ve duygulardan kaynaklanmaktadır. Bu doyumsuzluğun bilişteki gerçek dışı düşüncelerin değiştirilmesiyle ortadan kalkacağına inanılmaktadır (Sullivan & Schwebel, 1995). Bilişsel yaklaşımda, insanların birbirlerine karşı hissettikleri duygular, düşünceler ve algılar kuramda önemli bir yer kaplamaktadır. Eşlerin birbirlerine karşı geliştirdiği

olumsuz düşünceler ve yargılar, evliliklerinde çatışmalara ve zorluklara yol açmaktadır (Ellis, 1995).

#### **2.2.4. Davranışçı yaklaşım**

Davranışçı yaklaşıma göre, davranışın devam etmesi, o davranışın sonucuna bağlıdır. Davranışa yönelik olumlu sonuçlar pekiştirecek şekilde davranışı güçlendirirken, olumsuz sonuçlar davranışı zayıflatıp azaltan cezalandırıcı etki yaratır (Skinner, 1953).

Davranışçı aile yaklaşımında, ebeveyn, çocuk ve eş sistemlerinin işlevsel olmayan davranışlarının değiştirilmesi hedeflenir. İşlevsel olmayan bu davranışlar yerini işlevsel olanlara bıraktıkça, ailedeki ve evlilikteki doyumun olumlu yönde değişmesi beklenir (Dattilio, 1998). Davranışçı aile yaklaşımını benimseyen terapistler, terapötik süreçte aileler ile birlikte çalışırken, öğrenme kuramının ilkelerini uygularlar. Klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri, ailedeki gelişimi sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Çünkü aile üyelerinin tüm davranışlarının öğrenilmiş olduğu kabul edilir ve olumsuz, etkisiz davranışlar da öğrenilmiş olup pekiştirildikçe evlilik içindeki problemler artmaktadır. Ancak etkisiz davranış örüntüleri, yeni davranışlarla değiştirilebilir (Gladding, 2002).

Davranışçı aile terapisi, aile üyelerine şu hedefleri kazandırmayı amaçlamaktadır:

- Başkalarının isteklerini açık bir şekilde sorabilmek.
- Hem olumlu hem de olumsuz geri bildirimleri vermeyi ve almayı öğrenmek.
- Saldırganlaşmadan kendine güven ile birlikte kendini ifade etmeyi öğrenmek.
- Suçlamadan açıkça konuşabilmek.
- Sağlıklı bir benlik algısı oluşturmak.
- İletişim ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmek.
- Aile içindeki problemlere çözüm üretmek amacıyla problem çözme tekniklerini öğretmek (Fenell & Weinhold, 1989).

#### **2.2.5. Yaşantısal aile yaklaşımı**

Yaşantısal aile yaklaşımı, Hümanistik psikoloji ve varoluşçu psikoloji görüşünü temel alarak ortaya çıkmış olup yaklaşımın mimarları Virginia Satir ve Carl Whitaker'dır.

Psikolojinin insancıl kanadından ve dışavurumcu terapilerden aldığı şimdi ve burada deneyimine vurgu yapan bir terapi dalı olup Gestalt terapisi ve karşılıklı gruplarından duygusal yüzleştirme ve rol yapma gibi teknikleri alırken dışavurumcu

yöntemlerden aile resmi ve yontmayı alarak sanat ve psikodrama etkilerini taşımaktadır (Nicolas & Schwartz, 2013).

Satir (2016), ailedeki sorunların kaynağı olarak genellikle bir aile üyesini “tanımlanmış hasta” olarak görür. Bu kavram, ailedeki bir bireyin yaşadığı sıkıntıların, ailenin diğer üyelerinden ayrı olarak tanımlanması ve ele alınması şeklinde açıklanır. "Tanımlanmış hasta", çoğu zaman ailenin sorunlu ebeveynlik ilişkisinin belirgin bir ifadesi olarak ortaya çıkar ve ailedeki dinamiklerin bu bireyde somutlaşmasına neden olur. Satir’in bakış açısına göre, bu tanımlama, ailenin daha geniş sistemindeki sorunların dış vurumu olabilir. Aile dengelenmesi kavramına vurgu yaparak aile bireylerinin kendi ilişkilerinde bir denge yakalamaya çalıştığını savunur. Bunu yaparken aile bireylerinin özgün ve biricik olduğunu kabul eder. Aileyi bir ünite olarak almak yerine bireyin kendisiyle ilgilenir. Satir, her ailenin kendine özgü yaşantısal bir yapısı olduğunu ve ailevi durumların, deneyimlerle şekillendiğini belirtir ve ailenin mimarlarının terapi seansında bulunması gerektiğine inanmaktadır (Satir, 2016).

Yaşantısal aile yaklaşımı, bireyin sahip olduğu potansiyele büyük değer verir. Bu yaklaşım, uyumsuz ya da sağlıklı davranışların, bireyin gelişim sürecinde yaşanan bazı aksaklıklardan kaynaklandığını ifade eder. Aile içindeki sorunların temelinde ise, bireyin kendi yeteneklerinin ve kapasitesinin farkına varamaması yatmaktadır. Bu yaklaşım, aile üyelerinin kendi duygusal ve davranışsal durumlarına dair farkındalıklarını artırmaya yönelik bir odaklanma sağlar. Bu yüzden, aile ve evlilikteki sorunları çözmek için eşlerin ve aile üyelerinin kendi potansiyelini fark etmeleri, kapasitesini keşfetmeleri ve bunu mevcut zamanda deneyimlemeleri, sağlıklı bir evlilik ve aile için büyük önem taşımaktadır (Goldenberg & Goldenberg, 1996). Şimdi-Burada’yı yaşayabilmek, sağlıklı aile ve evlilik için aile üyelerinin kapasitelerini fark etmeleri amacıyla Satir, terapilerinde heykelleştirme, aile yaşam kronolojisi, aile haritası oluşturmak ve kişisel mandala yöntemlerini kullanmaktadır (Nicolas & Schwartz, 2013).

#### **2.2.6. Stratejik aile terapisi**

Aile terapistleri arasında popüleriteye sahip olan bu kuramın öncüleri Salvador Munichin, John Weakland, Cole Madanes ve Paul Watzlawick’tir.

Stratejik aile yaklaşımına göre, eşler arasındaki iletişim tarzı, ilişkinin temel yapısını oluşturur. Bu yaklaşıma göre, çiftlerin birbirleriyle kurdukları iletişim biçimi, evlilik doyumunu büyük ölçüde etkiler. Eşlerin aralarındaki etkileşimde samimi, içten ve açık bir iletişim kurmaları, sağlıklı bir ilişki için oldukça önemlidir. Bu yaklaşıma göre evlilikte

ortaya çıkan problemler birer hastalık belirtisi olarak değerlendirilmez; bunun yerine, bu sorunlar kişiler arası etkileşimler bağlamında ele alınır (Minuchin, 1974; Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). Bu tür sorunların çözümünde ise, her bir probleme özel stratejiler geliştirilmesi gerektiği savunulur. Problemlere yönelik özel çözümler üretmek, evlilikte tatmin düzeyini artırmak açısından oldukça değerli kabul edilmektedir (Haley, 1976; Madanes, 1981).

Stratejik aile kuramı, aşağıda belirtilen unsurları ele almaktadır (Gladding, 2002):

- **Aile kuralları:** Aile içindeki açık ve gizli kurallar, ailenin gelişimine katkı sağlamak için kullanılır.
- **Aile dengesi:** Ailedeki alışkanlıkların işlevselliğini sürdürmek amacıyla gösterilen eğilimdir. Örneğin, her gün aynı saatlerde yatma ve kalkma alışkanlığı.
- **Karşılık:** Aile içindeki bir bireyin davranışları, diğer bireylerin tutum ve hareketlerine göre şekillenir.
- **Gereksiz kurallar:** Aile, rahatsız edici ya da gereksiz rutinler üzerinden etkileşime girer.
- **Noktalama:** Etkileşim halindeki bireyler, söylediklerinin diğer kişilerin tepkileriyle nasıl bir ilişki içinde olacağını düşünürler.
- **Simetrik ve bütünleyici ilişkiler:** Ailede kurulan ilişkilerin bir kısmı eşit düzeyde, bir kısmı ise eşitsizdir.
- **Döngüsel nedensellik:** Yaşanan olayın başka bir olayın nedeni olmadığı, ancak olayların birbirleriyle ilişkili olduğu anlayışıdır.

### 2.2.7. Sistemik aile terapisi

Mara Selvini Palazzoli, Peggy Papp, Luigi Boscolo sistemik aile terapisinin önde gelenlerindedir (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin, & Prata, 1978).

Sistemik aile terapisi, genellikle aile terapistleri tarafından tercih edilen bir yaklaşımdır ve bu yaklaşım bağlamında, karı-koca ilişkisi ailenin temelini oluşturur. Eş alt sistemi, erkek ve kadın arasındaki ilişki ile evlilik etkileşimi hakkında bir model oluşturarak diğer aile sistemlerini yönlendirir. Eşlerin ihtiyaçlarını karşılaması, farklılıkları tartışması, ortak kararlar alması, bağlılık ve cinsellik gereksinimlerini karşılaması gibi unsurlar, bir eşin diğerine yönelik davranışlarını şekillendirir. Bu etkileşim, yalnızca eş alt sistemini değil, aynı zamanda diğer aile sistemlerinin iletişim ve etkileşimini de etkiler. Sistemik aile terapisine göre eş sisteminin yerine getirmesi gereken gereksinimleri giderme gibi sorumlulukları vardır. Bunların giderilip giderilememesi

aileyi, evlilik ilişkisini olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Selvini Palazzoli vd., 1978).

Üyelerinin birbirini desteklediği, duygularına saygı gösterdiği ve kendilerini güvende hissettikleri bir aile, sağlıklı aile sistemi olarak tanımlanmaktadır. Bu tür ailelerde, çiftlerin evlilik doyumunun yüksek olduğuna dikkat çekilmektedir (Nystul, 1999).

Aile sistem teorisi üç temel noktaya dikkat çekmektedir (Schwab, 2000):

1. Aile bir sistem ve organizasyondur. Aile sisteminin davranışlarını anlamamanın en etkili yoludur. Aile üyelerinin aralarında kurdukları etkileşimleri ve iletişim biçimleri davranışlarının sonucudur. Evlilik problemleri de aile içindeki iletişimdeki fonksiyonel bozuklukların bir yansımasıdır.
2. Aile, değişimlere karşı direnç gösteren ve denge, istikrar sağlama eğiliminde olan bir sistemdir. Aile, mevcut dengesini ve homeostazını koruma yönünde bir eğilim gösterir.
3. Sistematik gelişim, aileyi açık bir sistem haline getirir.

Kısacası bu yaklaşım aileyi birbirini etkileme gücü olan alt sistemlerden oluşan ailenin devamı için önemli olan bu alt sistemlerin etkileşimine önem veren bir bütün olduğunu ortaya koymaktadırlar. Karı-koca, çocuk, çocuk-baba, çocuk-anne alt sistemlerinin birbirini etkilediği var olan bir problemin diğer sistemde yankı bulacağını ifade ederken bireylerin doyum sağlayabilmesi ve sağlıklı aile oluşumu ve gelişimi için ihtiyaçların giderilmesi, duygu paylaşımı ve benliği ortaya koyabilmenin önemi üzerinde durulmaktadır.

## **2.3. Evlilik Doyumu**

### **2.3.1. Evlilik doyumuna ilişkin kavramsal çerçeve**

Evlilik doyumu kavramı üzerinde ilk çalışmalar yapıldığı andan itibaren, çeşitli bakış açılarına dayanan farklı tanımlamalar geliştirilmiştir.

Evlilik doyumu kavramı; evlilikte mutluluğu ve istikrarı değerlendirmek için sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Evli bireylerin ilişki kalitesi ve uyumu sonucunda elde ettikleri psikolojik doyum ve bu doyumun getirdiği mutlu olma hali ve evlilik dinamiklerinin uyum içerisinde devam etmesidir (Heyman vd., 1994). Robert (2005), evlilik doyumunun bireyler arası karşılıklı etkileşim faktörlerine bağlı olarak şekillendiğini ve bu doyumun, kişilerin evlilikteki etkileşimin kalitesini nasıl algıladıklarıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, evlilik doyumunun nesnel ölçütlerden ziyade bireyin

öznel deneyimleri ve değerlendirmeleriyle bağlantılı olduğunu savunmuştur. Evlilik doyumu, evli bireylerin evliliklerine ilişkin kolektif bir yargıdan çok, bireysel memnuniyet ve mutluluk algılarının bir yansıması olarak ele alınmaktadır. Bu öznel değerlendirme, bireyin evlilik sürecinde deneyimlediği mutluluk, tatmin ve hoşnutluk duygularının dışavurumudur (Güngör, 2007).

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan diğer tanımlara bakıldığında Halat ve Hovardaoğlu'na (2010) göre evlilik doyumu, çiftlerin evlilik yaşamlarında hissettikleri mutluluk düzeyini ifade etmektedir. Nichols (2005) ise evlilik doyumunu, bireyin eş ilişkisi çerçevesinde yaşadığı memnuniyet ve mutluluk seviyesinin bir göstergesi olarak tanımlamaktadır. Evlilik ilişkisinin birçok çift için birincil sosyal destek kaynağı olarak görüldüğü ve hem psikolojik hem de fizyolojik sıkıntılara karşı koruyucu görevi düşünüldüğünde, evlilik doyumu bireyler için fiziksel ve zihinsel sağlığı, yaşam doyumu, iş başarısı ve sosyal iletişimi etkilemektedir. Evlilik doyumu, eşlerin birbirlerinin zevklerine uyum sağlaması, kişilik özelliklerini tanıması ve sağlıklı ilişki kalıpları geliştirmesi sürecinde, evlilik ilişkisi açısından önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Tavakol, Nasrabadi, Moghadam, Salehiniya & Rezaei, 2017). Evlilik doyumu bireyleri ve içinde buldukları aile bireylerini bütüncül olarak etkilemektedir. Evli bireylerin evlilik doyumları azaldıkça bu durum aile sisteminde bulunan çocukların fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Fishman & Meyers, 2000).

Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri evlilik doyumunu etkilemekle birlikte evlilik doyumu yükseldikçe evlilik süreci olumlu seyretmekte evlilik doyum düzeyi düştükçe evlilik stresli ve olumsuz geçmektedir. Bu çerçevede, evliliklerinden yeterli tatmini alamayan bireyler, sorunları büyütebilecek davranışsal ve bilişsel kalıplar geliştirebilirler. Evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyen stres kaynakları içinde savunmacı olma, sürekli çatışma yaşama, boyun eğme ya da direnç gösterme, duygusal uzaklaşma, partnerin düşüncelerini tahmin etmeye çalışma, sık sık anlaşmazlık yaşama, küçümseyici tutumlar, öfke patlamaları, kaygı, şikâyet etme gibi unsurlar sayılmaktadır (Gottman & Krokoff, 1989; Gottman, 2014). Elde edilen bulgular, eşlerin karşılıklı olarak gösterdikleri gönüllü fedakârlık davranışlarının, evlilikten duyulan tatmini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak uzak mesafeli evlilik sürdüren çiftlerde, istemeyerek yapılan fedakârlıkların hem bireyin kendi evlilik doyumunu hem de eşinin doyum düzeyini olumsuz etkileyebileceği görülmektedir (Tomar, Gürhan & Kölemen, 2023). Burr'a (1970) göre, evlilik doyumu, evliliğin birçok farklı alanındaki bireylerin

deneyimlerini kapsar. Bu alanlar arasında eve giren paranın yönetimi, çiftin sosyal etkinlikleri, eşin ev içindeki görevlerini yerine getirme durumu, eşler arasındaki dostluk, cinsellik ve çocuklarla olan ilişkiler yer alır. Evlilik doyumu, bu faktörlerin her birinde bireylerin yaşadıkları deneyimlere dayalı olarak şekillenir ve çiftin ilişkilerini değerlendirmede önemli bir rol oynar.

Rosen-Grandon ve diğerleri (2004), evlilik doyumunun sağlanmasında bir dizi önemli faktöre dikkat çekmiştir. Evlilikteki güven, sadakat, bağlılık, mutluluk, çatışmanın azlığı, eşlerin birbirine karşı yapıcı tutumları ve evlilikten alınan tatmin doyum düzeyini belirleyen temel unsurlar bunlar arasında yer almaktadır. Ayrıca, eş tarafından takdir edilmek ve değer görmek, ortak paylaşımlarda bulunmak, deneyimleri eşiyile paylaşmak ve birlikte keyif alınan etkinliklere zaman ayırmak, çiftlerin evlilik doyumunu anlamlı şekilde artırmaktadır (Graham, 1991). Bu bulgular, çiftler arası etkileşimin niteliği ve paylaşım düzeyinin, evlilik kalitesinin önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Bu tür etkileşimler, çiftin duygusal bağını güçlendirir ve evlilikteki genel tatmin düzeyini artırır.

Özetle, alan yazınında evlilik doyumu kavramı ele alınırken bireylerin evliliklerinden beklentilerinin ne ölçüde karşılandığı, evlilik ilişkisine dair öznel algıları ve bu ilişkiden duydukları tatmin ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda evlilik doyumu, bireyin mevcut evliliğinin kendi ölçütleri doğrultusunda ne derece tatmin edici olduğuna dair kişisel değerlendirmesini ifade etmektedir (Ünal & Akgün, 2022). Bireyin evlilik ilişkisindeki beklenti ve isteklerinin ne ölçüde tatmin edildiği ve karşılandığı, kişisel algısıyla ilişkili bir kavramdır. Bireyin sahip olduğu bu algı, evlilikteki çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle şekillenir ve bir bireyin evlilikte mutlu, tatmin olmuş ve tatmin edici bir ilişki deneyimi yaşayıp yaşamadığını yansıtır. Bu bağlamda, evlilik doyumu bireyin evlilik ilişkisindeki çeşitli dinamikleri ve deneyimlerinin birlikte değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir (Bahr vd., 1983; Bird & Melville, 1994; Lavner & Bradbury, 2010; Spanier & Lewis, 1980; Tezer, 1996).

Aile danışmanlığı kuramları bağlamında evlilik doyumu;

Sistemik aile terapisine göre evlilik doyumu, bu terapi türü evliliğe bütüncül bakış açısıyla bakar, evlilik içerisindeki iletişim kalitesi, davranış kalıpları, aile üyelerinin evliliğe etkisi gibi durumları ele alarak bütüncül bir perspektif sunar. Bu etkileşimlerin olumlu ve olumsuz şekilde evlilik doyumunu etkileyeceğini söyler. Evliliği olumsuz etkileyen davranışlar var ise bunların farkına varılıp düzeltilmesi, aile üyeleriyle olumlu iletişim kalıpları kurulması evlilik doyumunu artırıcı unsurlar olarak görülmektedir. Kısacası, sistemik aile terapisi, evliliği bir bütün olarak ele alarak, eşlerin birbirleriyle olan

etkileşimlerini ve iletişimlerini iyileştirmeye odaklanır. Bu sayede evlilik doyumu artırılabilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurulabilir (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin & Prata, 1978).

Bowen aile terapisi, evliliği bir sistem olarak ele alır ve bu sistemdeki bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini, özellikle de aile geçmişlerinin etkilerini inceler. Bu yaklaşımda, evlilik doyumu, bireylerin kendi ailelerinden getirdikleri duygusal örüntülerden ve bu örüntülerin evlilik ilişkisine yansımalarından etkilenir. Özetle, Bowen aile terapisi, evlilik doyumunu, bireylerin aile sistemleriyle olan ilişkileri ve bu ilişkilerin evliliklerine yansımaları üzerinden açıklar. Terapi, bireylerin kendi iç dünyalarını daha iyi anlamalarına, aile geçmişlerinin etkilerinden kurtulmalarına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur (Bowen, 1978).

Yaşantısal aile terapisi (Satir, 1983; Whitaker, 1989), evlilik ilişkisini, duygusal deneyimlerin ve bireylerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin bir araya gelmesi olarak görür. Bu yaklaşımda, evlilik doyumu, çiftlerin birbirleriyle olan duygusal bağlarının derinliği, samimiyetleri ve birbirlerini anlama düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Aynı zamanda evlilikte kurulan duygusal bağ, samimiyet, anlama ve kabul etme, duygusal ifade ve bireysel büyüme durumları evlilik doyum düzeyini etkilemektedir. Kısacası, yaşantısal aile terapisi, evlilik doyumunu, çiftlerin duygusal deneyimleri ve birbirleriyle olan etkileşimleri üzerinden açıklar. Terapi, çiftlerin birbirleriyle daha derin bir bağ, daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve daha mutlu bir evlilik yaşamalarına yardımcı olur.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) (Beck, 2011; Dattilio, 2010), evliliği bir dizi düşünce, duygu ve davranışın bir araya gelmesi olarak görür. Bu bakış açısıyla evlilik doyumu, çiftlerin birbirleriyle olan etkileşimlerindeki olumlu duygusal deneyimlerin, karşılıklı tatmin ve ilişkiden beklenen ihtiyaçların karşılanmasıyla yakından ilişkilidir. Olumsuz düşünceleri yapılandırma, davranışsal değişim, duygu düzenleme teknikleri evlilik doyum seviyesinin artırma teknikleri arasında yer alır. Kısacası, BDT, evlilik doyumunu artırmak için çiftlerin düşünce, duygu ve davranışlarını hedef alır. Bu yaklaşım, çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerini daha anlamlı, daha mutlu ve daha tatmin edici hale getirmelerine yardımcı olur.

Yapısal aile kuramı ise aileyi bir sistem olarak görür ve bu sistemdeki her bir üyenin rolünü ve etkileşimlerini inceler. Bu kurama göre (Minuchin, 1974), evlilik doyumu, çiftin oluşturduğu alt sistemin sağlamlığı, esnekliği ve üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerinin kalitesi ile yakından ilişkilidir. Ailedeki sınırlar, ittifaklar ve koalisyonlar, hiyerarşi ve iletişim kalıpları evlilik doyumunu şekillendirici unsurlar olarak

karşımıza çıkmaktadır. Sınırları yeniden düzenleme, ittifakların çözümlenmesi, hiyerarşinin yeniden yapılandırılması, iletişim becerilerinin geliştirilmesiyle evlilik doyumunun yükseleceği ön görülmektedir. Özetle, yapısal aile kuramına göre evlilik doyumu, çiftin oluşturduğu sistemin sağlamlığı ve esnekliği ile yakından ilişkilidir. Bu yaklaşım, çiftlerin ilişkisindeki yapısal sorunları belirleyerek, bu sorunlara çözüm bulmayı ve evlilik doyumunu artırmayı hedefler.

### **2.3.2. Evlilik doyumunun önemi**

Evlilik doyumu; toplum, aile ya da evli bireyler için neden önemlidir? Keçeli (2020), evlilik doyumunun iki nedenle önemli olduğunu belirtmektedir: Birincisi, çekirdek ailede uyumun sağlanması; ikincisi ise toplumu kalkındırarak sağlıklı bireylerin yetiştirilmesidir. Aynı zamanda aile içi iletişimde, boşanma kararlarında, psikolojik ve öznel iyi oluşta, bireyin yaşam doyumu ve kalitesinde, sağlıklı toplumun oluşmasında evlilik doyumunun önemi bulunmaktadır. Evlilik ilişkisinin sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürdüğünü gösteren başlıca kriterlerden biri, eşlerin evliliklerinden aldıkları tatmin düzeyidir. Evlilik doyumunun düşük olması ise çoğu zaman ayrılık düşüncelerini tetikleyerek, ilişkinin sona ermesine ya da boşanmaya zemin hazırlayabilir (Gottman & Levenson, 1992). Evliliklerdeki sıkıntılar, ayrılık ve boşanma durumları, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla da ilişkilendirilmektedir ve bu durumlar genellikle oldukça ağır sonuçlar doğurabilmektedir (Fincham & Beach, 1999). Bu nedenle, evlilik doyumu hem ilişkilerin sürdürülebilirliği hem de bireylerin sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu yüksek çiftlerde, olumlu davranışlarda bulunma, anlayışlı ve fedakâr olma, geleceğe umut ve özgüvenli olma, yüksek benlik saygısı, demokratik aile tutumu, aile içi sağlıklı iletişimde bulunma karşımıza çıkmaktadır (Gottman, 1994; Hawkins vd., 2002; Karney & Bradbury, 1995; Spanier, 1976). Buradan hareketle evlilik doyumunun bireylerin hayatlarının hemen hemen her noktasına dokunan ve onları etkileyen bir olgu olduğu görülmektedir. Evlilikteki doyumsuzluk, hem çocukların hem de çiftlerin fiziksel ve duygusal sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle, çiftlerin evliliklerinde yüksek bir doyum seviyesine sahip olmaları hem kendi evliliklerinin devamının sağlanabilmesi hem de ailedeki diğer kişilerin psikolojik sağlığı ve toplumun genel huzuru için büyük öneme sahiptir (Güleç, 2012).

Evlilik doyumu seviyesindeki yükselme ya da düşme süreç içerisinde bireyin ruhsal, fizyolojik ve psikolojik dengesi üzerinde söz sahibi olmakla beraber bireyin çevresiyle kurduğu yakın ilişkileri, çocuk bakımı ve yetiştirme süreçlerini, aile dinamiklerini, aile içi iletişim modellerini ve aile içi tutum-davranışları da etkilemektedir. Bu nedenle, evlilik doyumu özellikle bireyleri ve aileyi anlama, bulunan problemleri çözme, sağlıklı toplum yetiştirme konusunda en önemli olgulardan biridir.

### **2.3.3. Evlilik doyumu ve evlilik doyumuna etki eden faktörler**

Uzun süredir araştırmaların ve incelemelerin odak noktası olmuş bir konu olan evlilik doyumu ve evlilik kavramı aile danışmanlığı ve çift terapisi alanında büyük öneme sahiptir. Bu sebeple, evlilik doyumunu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen çeşitli faktörler araştırma konusu olmuştur. Araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumuna etki eden faktörler; eş seçimi, evlilik yaşam döngüsü, öznel evlilik beklentileri, düşünme ve inanç kalıpları, bilişsel esneklik, aile dinamikleri, iletişim ve problem çözme becerileri, benlik ve benlik algısı, ilişkisel yılmazlık, çocuk yetiştirme tarzı, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik sayısı vb. olduğu görülmektedir. Evlilik, iki kişinin yasal olarak buluşması olarak görülse de ailenin beklentileri, düşünce biçimleri ve aile dinamikleri de evlilik doyumunu belirleyen faktörler arasındadır. Aynı zamanda, aile sisteminin her üyesinin köken aileden getirdiği değişimlerin (Bowen, 1978) evlilik doyumunu etkileyen birçok değişkenden biri olduğu söylenebilir. Evlilik doyumunu etkileyen başlıca unsurlar arasında çiftlerin evlilik öncesi ilişki süresi, dini inanç düzeyleri, etnik ve ırksal kimlikleri, çocuk sahibi olup olmadıkları, eşler arasında görev ve sorumlulukların nasıl paylaşıldığı, ekonomik koşulları ve aralarındaki iletişim biçimleri yer almaktadır. Bu değişkenler, çiftlerin evlilikten aldıkları tatmin düzeyini anlamada önemli belirleyiciler olarak görülmektedir (Cox, 2006). Ayrıca, bireylerin sadakat düzeyleri, çatışmaları çözme becerileri, sorumluluk almaya yatkınlıkları ve hem kendileriyle hem de eşleriyle kurdukları iletişim tarzları evlilik doyumunu etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Meeks, Hendrick & Hendrick, 1998). Buna ek olarak, evlilik doyumunu yordayan diğer önemli değişkenler arasında eşine saygı göstermek, cinsel sadakati sürdürmek, eşe duygusal destek sağlamak, iyi bir eş olma ve iyi bir arkadaş olabilmek konusunda hevesli davranmak da bulunmaktadır (Rosen-Grandon vd., 2004). Bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi, evlilik doyumunu artıran unsurları daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Evlilikte mutluluğun temeli, doğru eş tercihiyle atılmaktadır. Bu nedenle evlilik planlayan bireylerin, eş seçim sürecinde ayrıntıları dikkatle değerlendirmeleri, geleceğe dair hedeflerini belirlemeleri ve bu doğrultuda bir plan yapmaları gerekmektedir. Gerçekçi beklentiler oluşturmak ve bu beklentilere uygun bir eşle evlenmek büyük önem taşımaktadır (Ece, Gürmen, Acar, & Buyukcan-Tetik, 2024). Tutarel-Kıslak'ın (1997) çalışmasına göre, eşleriyle uyum içinde olmayan bireyler, olumsuz eş davranışlarından daha çok eşlerini sorumlu tutma eğilimindedirler. Aynı zamanda, depresif ya da uyumsuz bireylerin bu tür sorumluluk atamalarını daha sık nedensel açıklamalarla destekledikleri görülmüştür. Araştırma, uyum düzeyi arttıkça ve depresif belirtiler azaldıkça, eşin olumsuz davranışlarına verilen tepkilerin daha olumlu hale geldiğini ve ilişki içindeki gerginliğin daha kısa sürdüğünü ortaya koymuştur.

Evlilik doyumu, evli bireylerin evliliklerinden aldıkları tatminin ne ölçüde karşılandığına bağlıdır. Evlilik, tüm toplumlarda ortak bir kurum olarak varlığını sürdürürken, kültürel değerler ve toplumun normlarına göre farklı şekillerde yaşanabilir. Her kültür, evliliğin yapılış şekli, ev içindeki rollerin paylaşılması ve evliliğin sonlandırılma biçimi gibi konularda farklı standartlar belirler. Evli bireylerin köken ailelerinden getirdiği kültürel ve sosyal farklılıklar, evli bireyler üzerinde büyük bir kaygı yaratabilir. Çünkü çiftler sadece fiziksel olarak aynı evi paylaşmakla kalmaz, aynı zamanda geçmiş yaşantılarını, değerlerini ve inançlarını da birbirleriyle bütünleştirirler. Bu faktörler, çiftlerin evlilik hayatından aldıkları doyum düzeyini etkileyebilir ve kültürel bağlamda bu etkileşimler evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemli rol oynar (Tekin Çatal & Kalkan, 2019).

Evlilik doyumuna etki eden diğer bir faktör yeniden evliliklidir. Yapılan araştırmalar, ilk kez evlenen bireylerin, yeniden evlenen bireylere kıyasla evlilik doyumunun daha düşük olduğunu göstermektedir (Jose & Alfons, 2007).

Eşler arasındaki iletişim biçimleri, evlilik doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Mutlu ve mutsuz çiftler arasında yapılan karşılaştırmalarda, düşük evlilik doyumuna sahip bireylerin partnerlerine karşı olumsuz tavırlar sergiledikleri ve bunun sonucunda partnerlerinden de benzer olumsuz tepkiler aldıkları gözlemlenmiştir. Bu davranışlar, çiftler arasında olumsuz bir davranış kalıbı oluşturarak evlilik doyumunu etkileyebilir (Bradbury, Fincham & Beach, 2000).

Benlik ise evlilik doyumuna etkide bulunan faktörler arasında sayılabilir. Bireyin kendini ve eşini algılama biçimi, istekleri, beklentileri ve tüm bunları ifade edebilmesi, evlilik ilişkisinde kendisini algılama biçimi, eşine duyduğu saygı, çiftin ilişkisinden

duyduğu memnuniyeti etkilemektedir (Çelik, 2006). Benlik ve benlik algısıyla evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde; Murphy ve O'Leary'nin (1989) araştırmasında, özsaygısı düşük olan evli bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel şiddet davranışlarında bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bu yaşanan durumun evlilik düzeyini azaltıldığı ifade edilmiştir. Öte yandan Filsinger'in (1980) gerçekleştirdiği alan araştırmasında, evlilik ilişkilerini etkileyebilecek sosyal faktörler ele alınmış; eşlerin benlik algıları, kişilerarası yeterlilikleri, karar alma yetileri, liderlik becerileri ve sosyal etkileşim düzeyleri gibi unsurların evlilik uyumuna olan etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, evlilik uyumunda en belirleyici sosyal faktörün benlik algısı olduğunu ortaya koymuştur. Çakal ve Güven (2024) yaptıkları araştırma ile ilişkiyel yılmazlık kavramının evlilik doyumunu olumlu etkilediğini, evlilik birliğinin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi ve doyumunu yüksek bir evlilik yaşamı için evli bireylerin yaşadıkları sorunlar karşısında ilişkiyel yılmazlıklarını geliştirmelerinin son derece önemli olduğunu ortaya konmuştur. İlişkiyel yılmazlığın evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör olduğu söylenebilmektedir.

Evliliğin başlangıcında çocuk yetiştirme süreciyle ve özellikle çocukların ergenlik dönemleriyle birlikte çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin azalma eğiliminde olduğu görülmektedir (McCubbin, 1990). Çin'de yapılan bir araştırmada ise evlilik doyum düzeyini cinsel istismara uğramış olmanın ve diğer olumsuz çocukluk deneyimlerinin negatif yönde etkilediği ortaya konmuştur. Cinsel istismara uğramış bir bireyin evlilik yaşamında özellikle ileri yetişkinlik döneminde daha düşük cinsel tatmin yaşadığı ve evlilik doyum düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır. Diğer olumsuz çocukluk travmaları yaşamış bireylerin şu an evli olmama ve birden fazla evlilik yapma durumu evlilik doyumunu ile ilişkilendirilmiştir (Kong, Easton & Zhang, 2023).

Çin'de yapılan diğer bir araştırmaya göre evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör; annelerin çocuk bakımı baskıdır. Bu araştırma annelerin çocuk bakımı baskısının, depresyonu ve evlilik çatışmasını artırarak evlilik doyumunu azalttığını, annenin depresyonunun ise evlilik çatışması olasılığını artırdığını ortaya koymaktadır. Kısacası, annelerin evlilik doyumunu, ebeveynlik stresi ile öz-şefkatin ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiye pozitif yönde aracılık ettiği ortaya konmuştur. (Wang, Xie, Ding, Yuan, Kayani & Li, 2023).

## 2.4. Akılcı Olmayan İnançlar

Araştırmanın akılcı olmayan inançlara ilişkin bölümünde, bu kavramın dayandığı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı, A-B-C kuramı ve akılcı olmayan inançlar kavramı hakkında açıklamalar verilmekte; ayrıca konuyla ilgili gerçekleştirilen araştırmalara da değinilmektedir.

### 2.4.1. Akılcı olmayan inançlara ilişkin kavramsal çerçeve

Akılcı olmayan inançlar, bilişsel terapi yaklaşımı içinde yer alan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında kavramsal bir boyut olarak ele alınmaktadır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel niteliklerden biri, düşünebilmesi ve bu düşüncelerinin bilincinde olabilmesidir. Modern psikoloji içinde düşünceye hak ettiği önemi veren ilk yaklaşımlardan biri, Albert Ellis'in kurucusu olduğu Akılcı Duygusal Terapi (ADT) olmuştur. Ellis'e göre (1962), bireylerin yaşadığı ruhsal sorunların büyük bir bölümü, onların akılcı olmayan ve gerçeklikle örtüşmeyen inançlarından kaynaklanmaktadır.

Aaron Beck tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilen Bilişsel Terapi ise, düşüncenin psikopatolojilerin ortaya çıkmasındaki merkezi rolünü vurgulayarak, psikoloji ve psikiyatri alanında önemli bir kabul görmüştür. Aynı dönemde, psikanalistik yaklaşımlara tepki olarak gelişen davranışçı terapi de bu yeni bilişsel akımla olumlu biçimde etkileşim kurmuştur. 1980'li yıllardan itibaren birçok davranışçı terapist, bilişsel kuramı benimseyerek kendi yaklaşımlarını Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) adı altında birleştirmiştir. Böylece, Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisi, Beck'in Bilişsel Terapisi ve klasik davranışçı terapi anlayışı, düşünceyi merkeze alan bütüncül bir psikoterapi modeli haline gelmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin ruh sağlığının korunması ve ruhsal bozuklukların tedavisinde düşünce süreçlerine merkezi bir önem vermektedir (Beck, 1976; Corey, 2008; Ellis, 1962).

Alber Ellis tarafından 1955 yılında geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi modeli felsefesi olan bir danışma kuramıdır (Corey, 2008). Ellis, sırasıyla 1955, 1961 ve 1993 yıllarında yaptığı çalışmalar ile modellemede isim değişikliğine giderek Akılcı Terapi, Akılcı Duygusal Terapi ve son değişikliği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi şeklinde yapmıştır (Ellis, 1995).

Seligman ve Reichenberg'e (2019) göre, bu terapinin temelinde duygu ve davranışları değiştirmede en önemli noktanın düşünceleri değiştirmek olduğu ve bu

modelde düşünce, davranış ile duygunun ayrıştırılmadan bir bütün olarak ele alındığı kabul edilmektedir. Bireylerin yaşadığı duygusal sorunlar ve işlevsel olmayan düşünce kalıpları, yalnızca karşılaştıkları olaylardan değil, bu olaylara verdikleri anlamlardan ve yaptıkları değerlendirmelerden de kaynaklanmaktadır. İnsanların verdikleri tepkileri ve sergiledikleri davranışları etkileyen en önemli etken, olayların kendisi değil, olaylar hakkındaki yorumlarıdır. Ellis'in modelinde bu tür düşünce hataları “akıl dışı inançlar (irrational beliefs)” olarak adlandırılırken, Beck'in yaklaşımında ise “bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions)” terimi kullanılmaktadır. Her iki kuramda da bu düşünce biçimleri benzer özellikler taşır: bu düşünceler çoğunlukla işlevsizdir, mantıksal ve deneysel olarak geçerli değildir, ancak bireyler tarafından sorgulanmadan doğru kabul edilirler ve kişinin kendine zarar vermesine neden olabilecek yapılar içerirler (Beck, 1976; Ellis, 1962).

Diğer yandan, akılcı inançlar; esneklik gösteren, bireyin hedefleriyle örtüşen, mantıklı ve gerçeklik temelli düşüncelerken, akılcı olmayan inançlar ise katı, bireyin hedeflerine ulaşmasına ket vuran, mantıktan uzak ve gerçekle bağdaşmayan düşünce biçimleridir (Neenan & Dryden, 2004).

Akılcı olmayan inançlar kavram boyutunda incelendiğinde bilişsel katılık, yaşamlarını zorlaştıran işlevsel olmayan, dogmatik ve bireyi geliştirmeyen düşünceler tam aksine bireyi aşağı çeken bir örüntü içerdiği görülmektedir (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Ellis'in teorisi, dört ana ilkeye dayanır. Bunlardan ilki, bireyin duyguları ve davranışları üzerinde sorumluluğa sahip olmasıdır. İkinci olarak, akılcı olmayan düşünceler, olumsuz duyguların ortaya çıkmasına ve verimsiz davranışların gelişmesine neden olur. Üçüncü ilkeye göre ise, gerçekçi bir bakış açısı zamanla öğrenilebilir ve birey tarafından benimsenebilir. Son olarak, gerçekliğe dayalı bir perspektif, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesine ve yaşamdan tatmin elde etmesine katkı sağlar (Ellis, 1962).

Bu perspektif ile akılcı duygusal davranışçı terapi şekillenmiştir. Bu terapi, bireylerin kendilerine zarar veren, hayatını zorlaştıran düşünce ve davranışlarında değişim meydana getirerek onların mutlu bireyler olmasını hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir.

Albert Ellis tarafından ifade edilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), bilişsel davranışçı terapilerle birçok ortak yön taşır ve düşünmeyi, yargılamayı, karar vermeyi, analizi ve uygulamayı içeren yapısıyla dikkat çeker.

ADDT'nin temel felsefesi, psikolojik sorunlarımızın olayları ve yaşadıklarımızı nasıl yorumladığımıza dayandığına işaret eder. Bu yaklaşımda, düşünceler, duygular ve davranışlar birbirleriyle etkileşim içindedir ve bu etkileşim bir neden-sonuç ilişkisi oluşturur. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), duygularımızın temel

olarak inançlarımıza, değerlendirmelerimize, yargılarımıza ve olaylara verdiğimiz tepkilere dayandığımızı savunur. Bu terapi, biliş, duygu ve davranışın birbirini tamamlayan ve esnek bir şekilde etkileşime girdiği bir yaklaşımı benimser. ADDT'nin teorisi, bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlar geliştirebileceğini ileri sürer. Akılcı inançlar, kişilerin zorlu durumlarla başa çıkarken uygun ve etkili tepkiler göstermelerine yardımcı olurken, akılcı olmayan inançlar genellikle işlevsiz ve uygunsuz tepkilere yol açar (Ellis & Dryden, 1997).

Diğer bazı psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), bilişsel süreçleri ve davranışları ön plana çıkaran yaklaşımlar ile benzer özellikler taşır. ADDT, düşünme, yargılama, karar verme ve analiz yapma gibi bilişsel işlevleri vurgular. Bu terapi, terapötik sürecin mantıklı, ikna edici, yorumlayıcı ve felsefi bir yapıya sahip olmasını sağlar. Aynı zamanda, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler arasındaki karşılıklı etkileşimi ve bu etkileşimlerin neden-sonuç ilişkilerini terapötik süreçte belirleyici bir rol olarak kabul eder (Corey, 2008).

Türkçapar'a (2019) göre, gerçekliğin direkt olarak çarpıtılmasına bağlı olarak yanlış sonuçlara ulaşılmasından veya çıkartılan sonuçların yanlış değerlendirmesi ya da yorumlanmasından dolayı ruhsal bozukluklar ortaya çıkar. Kısaca ABC olarak bilinen modelle açıklarsak A aktive edici olumsuz bir olay, B bireyin inanç sistemi tarafından olayların çözülmesi ve yorumlanması, C olayın davranışsal ve duygusal sonuçlara yol açmasıdır. Ellis insanların yaptığı değerlendirme ve yorumlamanın altında akıl dışı ve akılcı inançların karışımından oluşan inanç sistemi bulunduğunu savunmaktadır. Akılcı inançlar nesnel gerçeklikle daha uyumlu olma eğilimindedir; genellikle duruma bağlı ve görelî biçimde dile getirilir, bireyin kendine değer verme hissini ve hedefe yönelik davranışlarını destekler. Buna karşın, akılcı olmayan inançlar çoğunlukla gerçeğin çarpıtılmasıyla ortaya çıkar, koşulsuz ve kesin ifadelerle sunulurlar ve bireyde uyumsuz duygulara neden olarak kişisel hedeflere ulaşmayı zorlaştırırlar.

Walen, DiGuseppe ve Dryden (1992)'ye göre, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) altı temel ilkeye dayanır:

1. **Düşünceler duyguları belirler:** Bireyin kendini iyi ya da kötü hissetmesini sağlayan olaylar değil, bu olaylar hakkındaki düşünceleridir.
2. **Duygusal sorunların kaynağı akılcı olmayan düşüncelerdir:** Abartmalar, aşırı genellemeler, hatalı çıkarımlar gibi düşünceler, duygusal problemleri tetikler.

3. **Problemler düşüncelerin değişmesiyle çözülür:** Akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan sorunlarla başa çıkmanın en etkili yolu, bu yanlış düşüncelerin değiştirilmesidir.
4. **Akılcı olmayan inançlar çevresel ve kalıtsal faktörlere dayanır:** Çevremizde bu tür inançların sıkça bulunması, bu düşünceleri kolayca öğrenmemize neden olur.
5. **Şu anki düşünceler geçmişten daha etkili:** ADDT, geçmiş yaşantılardan çok, şu anki düşünce ve davranışların daha etkili olduğunu savunur.
6. **Akılcı olmayan düşünceler değiştirilebilir:** Kolay olmasada akılcı olmayan düşünceler değiştirilebilir; söz konusu bu durum ADDT'nin temel ilkelerindedir.

#### 2.4.2. Akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumu

Evlilik doyumu ve akılcı olmayan inançlarda aktive edici olaylardan sonra aile üyelerinin duygusal olarak rahatsız olduklarında veya üzüldüklerinde duygusal ve davranışsal sonuçlar meydana gelir. Olaylar, duygusal ve davranışsal sonuçlara önemli katkıda bulunulabilir; ancak gerçekte aile üyelerinin inanç ve düşünce sistemleri tarafından davranışlar ortaya çıkmaktadır. İstenmeyen veya yıkıcı sonuçlar meydana geldiğinde bunların izi büyük ölçüde insanların akılcı olmayan-mantıksız inançlarına bağlıdır. Bu akılcı olmayan inançlara mantıksal, ampirik ve pragmatik yollarla karşı çıkılarak etkili bir şekilde tartışıldığında, rahatsız edici sonuçlar yani olumsuz davranışlar en aza indirilebilir, ortadan kalkabilir veya nadiren tekrar edebilirler (Ellis & Beck, 2007). Akılcı duygusal davranışsal terapinin ABC teorisi aile yaşamındaki rahatsız edici duygusal sonuçların temel veya ana nedeninin yaşanan olayda ailede meydana gelen etkinleştirici deneyimlere dayanmadığını belirtir. Duygusal sonuçların temelinde eşlerin ve çocukların bu olaylarla ilgili mantıksız inançları yatmaktadır. Mantıksız inançlardan her biri birkaç önemli alt kategori içeren 3 temel inanca indirgenebilir. Bunlar; 1) “İyi performans göstermeliyim ve başkaları tarafından onaylanmalıyım bunu yapmazsam bu çok kötü! Buna dayanamıyorum ben bu açılardan başarısız olduğumda oldukça çürük bir insan oluyorum!” 2) “Bana düşünceli ve adil davranmalısınız. Eğer davranmazsanız bu çok kötü beni yüzüstü bırakırsanız kötü bir şey olur ve ben sizin iğrenç davranışlarınıza dayanamam.” 3) “Şartlar benim istediğim gibi olmalı olmaması çok kötü. Bu kadar berbat bir dünyada yaşamaya dayanamıyorum! Kesinlikle iğrenç bir yer!” Ellis'e (2003) göre, evliliklerdeki bozulmalar, eşlerin birbirleriyle ve evlilik ilişkisinin kendisiyle ilgili akılcı onay ve performans taleplerine dayanan akılcı olmayan beklentilerden kaynaklanmaktadır. Bu tür beklentiler,

eşlerin birbirlerinden ve ilişkilerinden gerçekçi olmayan beklentiler içine girmelerine ve sürekli onay arayışında olmalarına yol açar; bu durum ise ilişkiyi olumsuz etkiler.

Aile üyelerinin bu 3 temel zorluktan bir veya daha fazlasına veya bunların türlerine uygun düşünceleri varsa bunu çeşitli duygusal rahatsızlıklar ve işlevsiz davranışlar takip edecektir (Ellis & Dryden, 2007).

Evlilikte evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri akılcı olmayan inançlardır. Evlilik hakkında katı, akılcı olmayan inançlar, eşlerin evliliklerine dair gerçekçi olmayan ve genellikle olumsuz olan inançlardır. Bu inançlar, evlilik doyumunu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, "Evlilik her zaman zordur" veya "Eşler her zaman birbirini mutlu etmelidir" gibi inançlar, eşlerin evliliklerinde yaşadıkları zorlukları kabullenmelerini ve çözüm üretmelerini engelleyebilirken "Evlilik her zaman mükemmel olmalı" veya "Eşim her zaman beni mutlu etmeli" gibi inançlar, eşlerin gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmesine ve hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilir.

Wills, Weiss ve Patterson (1974) araştırmalarında, hoşça gitmeyen davranışların evlilik doyumunu pozitif davranışlardan daha fazla etkilediğini bulmuşlardır. Bu durumda, sağlıklı bir ilişkide pozitif tepki değiş tokuşu gerçekleşirken, hoşça gitmeyen tepki değiş tokuşu daha alt düzeyde kalmaktadır. Başka bir deyişle, iyi ilişkilerde pozitif pekiştirici denetimi hakimdir ve bu, ilişkinin doyumunu artıran bir faktördür.

Evli bireylerde bulunan akılcı olmayan inançlar, aile ve evlilik sistemi üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir. Akılcı olmayan ilişki inançları, ilişkilerin yapısına ve ilişkide yer alan bireylere dair aşırı, sert, esnek olmayan ve mantık dışı düşünce kalıpları olarak tanımlanmaktadır. Bu tür inançlar, bireylerin ilişkilerinde sorun yaşama olasılıklarını artırmaktadır (Ellis, 1986; Friedman & Whisman, 1998).

ADDT'ye göre dünyayı algılamamızı, yorumlamamızı sağlayan ve davranışsal olarak tepkide bulunmamıza sebep olan düşüncelerimizdir. Evlilik doyumunu bağlamında evlilikte Ellis'in de ifade ettiği 3 temel düşünme biçimi hâkim ise evlilikte tatminsizlik ve mutluluk doyum düzeyi de bundan negatif yönlü etkilenmektedir.

Yapılan araştırmalar, akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu etkilediğini ortaya koymaktadır. Evli bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar, evli bireylerde olumsuz duygular ve davranışlara yol açmaktadır. Bazı akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu üzerinde etkisi olmuştur;

- "Evlilik her zaman mükemmel olmalı" gibi inançlar, eşlerin gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmesine ve hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilir (Eidelson & Epstein, 1982).

- "Eşim beni her zaman mutlu etmeli" gibi inançlar, eşlerin mutluluğunun tamamen partnerine bağlı olduğunu düşünmesine ve partnerine karşı öfke ve kızgınlık duymasına yol açabilir (Bradbury, Fincham & Beach, 2000).
- "Eşim beni anlamaz" gibi inançlar, evli bireylerin kendi aralarında net ve samimi bir şekilde iletişim kurmasını engelleyebilir (Gottman & Silver, 1999).
- "Eşimle tartışmak işe yaramaz" gibi inançlar, eşlerin problemleri çözmek için çaba göstermesini engelleyebilir (Bradbury, Fincham & Beach, 2000).
- "Evlilik her zaman zordur" gibi inançlar, eşlerin evliliklerinde mutsuz ve tatminsiz hissetmesine neden olabilir (Epstein & Eidelson, 1996).
- "Eşim beni terk edecek" gibi inançlar, eşlerin evliliklerinde sürekli bir endişe ve kaygı duymasına neden olabilir (Beck, 1976).
- "Eşimi kontrol etmeliyim" gibi inançlar, eşlerin birbirine karşı kontrolcü ve manipülatif davranmasına neden olabilir (Dutton & Goodman, 2005).
- "Eşimden uzak durmalıyım" gibi inançlar, eşlerin birbirinden uzaklaşmasına ve evliliklerinde duygusal yakınlık eksikliği yaşamasına neden olabilir (Bowlby, 1969).

Akılcı olmayan inançlar, bireylerin kendileri, eşleri ve evlilikleri hakkında gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmasına neden olarak evlilik doyumunu üzerinde kritik öneme sahiptir ve genellikle evlilik doyumuna negatif yönde etki eder. ADDT perspektifine göre, evlilik sorunlarının temelinde eşlerin kendileri, birbirleri ve evlilik hakkında sahip oldukları mantıksız inançlar yatmaktadır (Ellis, 1962).

Akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu olumsuz etkilemesinin çeşitli yolları bulunmaktadır. Öncelikle, mükemmel eş veya her zaman uyumlu bir ilişki beklentisi gibi gerçekçi olmayan beklentiler (Eidelson & Epstein, 1982), bu beklentiler karşılanmadığında hayal kırıklığına ve tatminsizliğe yol açar. İkinci olarak, "meli-malı" içeren katı ve esnek olmayan düşünce biçimleri, çiftlerin farklılıklara uyum sağlamasını ve sorunları çözmesini zorlaştırır (Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989). Ayrıca, akılcı olmayan inançlar olumsuz duygusal tepkilere (örneğin, öfke, kıskançlık, değersizlik) neden olarak iletişimi bozar, çatışmaları artırır ve yakınlığı azaltır (Fincham & Bradbury, 1987). Bu inançlara sahip bireylerde görülebilen eleştirel, suçlayıcı, savunmacı veya geri çekilen iletişim sorunları da evlilik doyumunu olumsuz etkiler. Bazı akılcı olmayan inançlar, bireyin kendi değeriyle ilgili olup düşük benlik saygısına yol açarak eşe aşırı bağımlılık ve güvensizlik gibi sorunlara neden olabilir (Cramer, 2003). Son olarak, bilişsel çarpıtmalar (örneğin,

felaketleştirme, zihin okuma), evlilik içindeki olayların yanlış yorumlanmasına ve dolayısıyla tatminsizliğin artmasına katkıda bulunur (Young, Klosko & Weishaar 2003).

Sonuç olarak, akılcı olmayan inançlar evlilik doyumunu çeşitli psikolojik süreçler aracılığıyla olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, çiftlerin bu tür inançlarının farkına varması ve daha gerçekçi ve işlevsel düşünce biçimleri geliştirmesi, evlilik ilişkilerinin kalitesini artırmak için önemli bir adımdır.

## **2.5. Bilişsel Esneklik**

### **2.5.1 Bilişsel esneklik ile ilgili kavramsal çerçeve**

Bir kişinin (a) herhangi bir durumda var olan seçeneklerin ve alternatiflerin farkında olması, (b) duruma uyum sağlama ve esnek olma isteği, (c) esnek davranış sergileme konusunda kendi yeterliliğine inanması bilişsel esneklik kavramını ifade eder. Yani, herhangi bir durumda kişinin nasıl hareket edeceğine dair seçenekleri bulunur (Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yeni durumlarla başa çıkmaya, farklı iletişim yollarını keşfetmeye ve koşullara göre davranışlarını değiştirmeye açıktır (Demirtaş, 2019).

Alan yazını incelendiğinde, bilişsel esnekliğin tanımı konusunda bir görüş birliği olmamakla birlikte, birçok bilişsel esneklik tanımında bilişsel esnekliğin en önemli ögesinin, değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak amacıyla bilişsel yapıların değiştirilmesi yetisi olduğu vurgulanmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, farklılaşan sorumluluklara uyum sağlama gibi bireyin zihnini kısa sürede yeniden yapılandırma yeteneğidir (Braem & Egner, 2018).

Gurvis ve Calarco'ya (2007) göre, bilişsel esneklik, farklı düşünme tarzları ve zihinsel yaklaşımlar geliştirme yeteneğiyle ilişkilidir. Bu beceriye sahip bireyler, değişen durumları anlamak ve çevreyi keşfederek birden fazla çözüm stratejisi geliştirmek suretiyle, her duruma uyum sağlama amacı güderler.

Stevens (2009), bireyin yeni durumlara adapte olabilme kapasitesini, bir düşünceden diğerine geçiş yapabilme becerisini veya çeşitli problemlere farklı stratejilerle yaklaşabilme yeteneğini bilişsel esneklik olarak tanımlar. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler, değişimlere hızla uyum sağlayabilir ve kendiliğinden değişiklikler yapabilirken, düşük bilişsel esneklik gösteren kişiler bu tür uyum sağlamada güçlük yaşamaktadırlar (Cox, 1980).

Martin ve Anderson (1998) ise yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, farklı durumlarla başa çıkabilecek iletişim becerilerine sahip olduklarına inandıklarını ve beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında iletişimde yeni ve farklı yollar denemeye ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla uyum sağlamaya istekli olduklarını belirtirler.

Bilişsel esneklik, bireyin beklenmedik bir duruma uyum sağlayarak karşılaştığı problemi çözmek için yeni tutumlar ve izlenimler geliştirme becerisi olarak da tanımlanabilir (Canas vd., 2003). Bilişsel esneklik, üç temel özelliği kapsayan bir kavramdır. İlk olarak, bilişsel esneklik, bireyin öğrenebileceği ve deneyimler yoluyla geliştirilebilen bir beceridir. İkinci olarak, bilişsel esneklik, düşünsel süreçlerde kullanılan stratejilerin uyarlanmasını gerektirir. Bu anlamda, bir strateji, bir problemi çözmek için izlenen işlem basamakları dizisidir (Payne vd., 1993). Evlilikte ise Altunkol (2011) tarafından belirtildiği gibi, bireyler yeni durumlarla karşılaştıklarında bilişsel süreçlerini esnek bir şekilde yeniden düzenleyerek, problemlere farklı açılardan bakabilir ve yenilikçi çözümler üretebilirler. Bu durum, onlara daha az stres yaşama imkânı sağlar.

### **2.5.2. Bilişsel esneklik ve evlilik doyumu**

Bilişsel esneklik, zorlayıcı durumlarda farklı bakış açıları geliştirebilme ve bu durumlara uygun yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, evlilikteki sorunlara daha kolay uyum sağlayabilir ve çatışmaları daha etkili bir şekilde çözebilirler.

Evlilik süreci içinde bireyler, aile sistemi içerisinde döngüsel tepkiler verirler. Farklı ya da aynı durum karşısında tekrar tekrar aynı tepkiyi verip farklı sonuçlar bekleme arzusu içindedirler; ancak bu mümkün değildir. İşte burada döngüsel tepki kavramı devreye girmektedir. Aynı tepkiler verildiğinde sonuç değişmemektedir, ancak buna rağmen bu davranışlar sürdürülmektedir.

Aile içerisinde yaşanan çatışmalar ve anlaşmazlıklar evlilik doyumu üzerinde negatif yönlü bir etkiye sahiptir. Çatışma ve anlaşmazlık durumlarında evli bireyler, müzakere yaparak ve etkili duygusal ve bilişsel stratejiler kullanarak çözüm ararlar. Bilişsel stratejiler, çatışmaları ve anlaşmazlıkları bitirirken çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirir ve birbirlerinin desteklerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Buna göre yüksek bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu da beraberinde getirmesi beklenmektedir (Shareh & Sani, 2019). Bu bağlamda bilişsel açıdan esnek bireylerin var olan kapasitelerini ortaya koyabilmeleri için sorunlarını etkili biçimde çözebilmesi beklenmektedir (Çelikkaleli,

2014). Esnek düşünme yeteneğine sahip insanlar, alternatif gerekçeler kullanır, entelektüel çerçevelerini olumlu bir şekilde yeniden oluşturur, zorlu durumları veya stresli olayları kabul eder ve daha az esnekliğe sahip olanlara kıyasla psikolojik olarak daha dayanıklıdır (Shareh & Sani, 2019). Özellikle çatışmalar ve anlaşmazlıkları çözmeye çok yönlü ve sağlıklı iletişim kurma önemlidir. Poroy'a (2010) göre, evliliklerde genellikle bireyler, karşılaştıkları sorunları kendi bakış açılarıyla ele alarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışmaktadırlar. Bununla birlikte, sağlıklı bir evlilik ve yüksek tatmin düzeyi için, her bireyin sürekli olarak eşinin perspektifini anlamaya çalışarak empati kurması gerekmektedir. Martin ve Anderson (1998), yaptıkları çalışmada yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin iletişimde çok yönlü olmalarının yanı sıra atılgan ve öz güvenli olmaları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve ayrıca bilişsel esnek bireylerin sadece kişisel ve ilişkisel hedefler koymakla kalmayıp, bu hedefleri başardıklarını ortaya koymaktadırlar.

Evlilik ilişkisi çerçevesinde bilişsel esneklik, evli bireylerin evliliklerinde ortaya çıkan yeniliklere uyum sağlama ve karşılaştıkları zorluklar karşısında farklı çözüm yolları üretme becerisi olarak tanımlanabilir (Çelik & Buğa, 2022).

Yapılan araştırmalara bakıldığında bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu ortaya konmuştur (Martin & Anderson, 1998; Hayes, 2004; Smith & Johnson, 2010). Bu sonuçları etkileyen en önemli unsur bilişsel esnekliğe sahip bireylerin özellikle çatışma ve anlaşmazlık durumlarında, yeni sorunlar ve durumlar karşısında sergiledikleri iletişim örüntüsü, empati kurma yetenekleri, öz yetkinlik inançları ve kendilerine duydukları güven olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilişsel esneklik, evliliklerin daha mutlu ve daha tatmin edici olmasını sağlayabilecek önemli bir faktör ve bireylerin düşüncelerini ve bakış açılarını değiştirebilme yeteneğidir. Bireyler, yeni durumlarla karşılaştıklarında bilişsel süreçlerini esnek bir şekilde yeniden düzenleyerek, problemlerine farklı bakış açıları ve yenilikçi çözümler getirebilir, böylece daha az stresle başa çıkabilirler (Altunkol, 2011). Evlilikte bilişsel esneklik, eşlerin birbirlerinin bakış açılarını anlayabilmelerine ve uzlaşabilmelerine yardımcı olabilmektedir. Bunun da evlilik doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olabilmekte ve aynı zamanda bilişsel esnekliği geliştirmek için çaba göstermek, evlilik doyumunu düzeyini de arttırabilmektedir.

## 2.6. Affedicilik

### 2.6.1. Affedicilik ile ilgili kavramsal çerçeve

İlgili alan yazını incelendiğinde, affedicilik kavramına dair farklı açıklamalar bulunmakla birlikte, kavramın kesin bir biçimde sınırlandırılmadığı ve bu konuda çalışan araştırmacılar arasında görüş birliği olmadığı görülmektedir. Felsefe, din, psikoloji, etik, siyasi bilimler gibi pek çok alanda geçmişten beri değişmeyen bir konu olarak varlığını sürdürmektedir (Özbek, 2015). Wade ve Worthington (2005) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, 1990'lı yıllardan itibaren affetme kavramı üzerine farklı tanımlamalar ve bakış açıları ortaya çıkmıştır.

Affetme kavramı, son yıllarda farklı yönleriyle incelenmeye başlanmış olup, bu alandaki ilk deneysel araştırma 1964 yılında gerçekleştirilmiştir. Affetme üzerine yapılan çalışmalar 1980'li yıllarda artış göstermiş ve 2000'li yıllarda bu konu, psikoloji ve din psikolojisi alanlarında yoğun biçimde ele alınan başlıklardan biri haline gelmiştir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte affetmenin psikoloji ve psikoterapi alanlarındaki yeri daha da önem kazanmıştır. Bu gelişimi somutlaştıran bir örnek olarak, 1988-1999 yılları arasında affetme konusunda yayımlanan 362 psikoloji makalesine karşılık, yalnızca beş yıl içinde, 2000-2005 döneminde bu sayının 634'e çıkması gösterilebilir (Şener & Çetinkaya, 2015).

Affedicilik zaman ve durumlarda farklılık göstermeksizin kişilerin olayları affetme eğilimi olarak ele alınmaktadır. Affetme, bireyin yaptığı şeyden dolayı kendisini affetmesini (kendini affetmesini) ve kendisine zarar veren başka bir kişiyi affetmesini (başkalarını affetmesini) içermektedir (Enright & Fitzgibbons, 2000). McCullough (2000), affetmeyi, kişilerin olumsuz duygularını (intikam ve kızgınlık gibi) bir kenara bırakıp, hoşgörü ve empati gibi daha olumlu duygularla değiştirmeleri olarak tanımlar. Affetme, bir kişinin duygusal olarak zarar gördüğü bir durumda, intikam ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkmanın ve bu süreçte ilişkisini sürdürmenin sağlıklı bir yolu olarak kabul edilir (Asıcı & Karaca, 2014). Bir birey, özellikle yakın bir partneri tarafından incitildiğinde, ilişkisini sürdürebilmek önemli bir insanlık sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Affetme, karşımızdakinin yol açtığı kırgınlıkları ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda bu engellerin aşılması için bir çözüm yolu sunar (Fincham, 2000). Hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek için birey, bu zorlukların üstesinden gelmeli ve başkalarının kendinde yol açtığı yaraların iyileşmesine olanak sağlamalıdır. Bu süreç, durumu göz ardı etmek ya da yok saymak anlamına gelmez; aksine, kişi acıyı hissetmeyi

birakarak durumla yüzleşmeli ve kabul etmelidir. Acı veren durumu ve kişiyi affetmek, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel açıdan rahatlamasını sağlar (Çıtışlı Turgut, 2018). Psikolojik iyileşme sağlama ve kaygı ve depresyonu azaltma gibi faydaları sağlaması ile birlikte psikolojik, fiziksel ve ahlaksal ihlaller yaşandığında kişilerarası ilişkilerde de bir iyileşme ve pozitif yönlü bir etki sağlamaktadır (Taysi, 2010). Kişilik özellikleri ele alındığında uyumlu kişilerin affediciliklerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Berry, 2001).

Affetmenin tanımı konusunda ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Öncelikle affetmenin ne anlama gelmediğine bakıldığında affetme; yasal bir bağışlama, suçluyu gereğinden fazla olumlu bir şekilde değerlendirme anlamındaki merhamet, suçlu meşrulaştırma, yapılan hatayı görmezden gelme ya da tamamen unutmaya süreci değildir (Taysi, 2007). Affetme, kişiler arası bir zararın ardından ortaya çıkan bir uzlaşma süreci olarak değerlendirilmemelidir. Çünkü bir uzlaşmanın gerçekleşmesi affetmenin mutlaka yaşandığı anlamına gelmediği gibi, affetme de her zaman uzlaşmayla sonuçlanmayabilir (Worthington & Drinkar, 2000).

Enright (1996) göre affedicilik, bireyin kendisini yaralayan kişiye karşı taşıdığı olumsuz düşünce ve duyguları bir kenara bırakarak, bunların yerine olumlu düşünce ve duyguları koyabilme yeteneğidir.

Thompson ve diğerleri (2005), affetmenin “başkalarını affetme”, kendini affetme” ve “durumu affetme” gibi boyutlarını sıralarken; Enright ve Fitzgibbons (2000) yaptıkları çalışmada affetmeyi kişinin kendisini affetmesi (kendini affetmesi) ve başka bir kişiyi affetmesi (başkalarını affetmesi) şeklinde ifade etmektedirler.

Rye ve Pargament (2002) affetmeyi, bireyin karşılaştığı haksızlıklar karşısında verdiği bir tepki olarak açıklamaktadır. Affetme, suçlu geçersiz kılmanın uygun olmadığı durumlarda soğukluğun sona ermesini sağlayan, genellikle uzun süren ve hem ilişkisel hem de bireysel açıdan düşük maliyetli bir süreçtir (Fincham, 2000).

Gordon ve Baucom (1998), yaptıkları çalışmada affedicilik üzerine psikolojik travmanın iyileşmesi durumunu göz önüne alarak bunun üç aşamalı bir yapı olduğunu bunların; etki, anlam arayışı ve iyileşme olduğunu ve bunun akabinde üç aşamalı bu yapının içerisinde her aşamada üç bileşen bulunduğunu ve bileşenlerin bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenler olduğunu, affetme sürecinin bu aşama ve bileşenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan bir çalışmada, affetmenin kabul, olumlu bir şekilde yeniden değerlendirme ve etkin baş etme stratejileriyle olumlu bir ilişki gösterdiği, buna karşın inkâr ve davranışsal

geri çekilmeyle negatif yönlü bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Rasmussen & Lopez, 2000).

### 2.6.2. Affedicilik ve evlilik doyumu

Fincham (2000), evlilik kalitesi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuş ve affetmenin, evlilik doyumundan bağımsız olarak partnere yönelik genel davranışları öngördüğünü göstermiştir. Affedicilik, eşlerin birbirlerinin hatalarını affetme yeteneğidir ve eşlerin birbirlerinin hatalarını affetme ve geçmişe takılıp kalmadan ilerlemeye istekli olma durumudur. Affediciliği yüksek olan eşler, evliliklerinde daha az öfke ve kızgınlık yaşar ve birbirlerine karşı daha fazla sevgi ve şefkat gösterirler.

Fenell (1993) uzun süreli ilk evliliklerin özelliklerini incelerken insanların kendilerinin de affetme ve affetme kapasitesinin evliliğin uzun ömürlülüğüne ve tatminine katkıda bulunan en önemli faktörlerden biri olduğunu kabul ettiklerini buldu. Eşlerin birbirlerini affetme düzeyleri arttıkça, evliliklerinde olumlu beklentiler gelişmekte, güç dengesi sağlanmakta ve çiftler daha yakın, uyumlu ve sağlıklı ilişkiler sürdürmektedirler (Fincham ve ark., 2006; Gordon & Baucom, 1998; Worthington, 2001).

Affetme, genel ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmekte ve hem bireyin kendi ilişki doyumunu ve bağlılığı hem de partnerinin ilişki doyumunu ile affetme arasındaki bağa dikkat çekilmektedir (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown & Hight, 1998).

İncinme yaşandıktan sonra eşlerini affeden evli bireylerde, ilişki içindeki zihinsel ve fiziksel karmaşanın bile olumlu etkilendiği gözlemlenmiştir (Canel, 2007). Affedicilik, kabul edicilik ile birleştiği zaman evlilik doyumunu besleyen ve arttıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalar, affedicilik ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Fincham & Beach, 2002). Evlilikte affedicilik, eşlerin geçmişteki kırgınlıkları geride bırakabilmelerine ve birlikte geleceğe bakabilmelerine yardımcı olabilir. Bu da evlilik doyumunu üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Özellikle çözülmemiş çatışmalar, empatiyi engelleyebilir ve bağışlamanın tüm yönlerini azaltarak uyum sağlama istekliliğini düşürebilir. Benzer şekilde, devam eden çözülmemiş çatışma, hissedilen bağlılığı zayıflatabilir ve daha düşük bir seviyede tutmak için geri bildirimde bulunabilir.

Evlilik doyumunda affedicilik bağlamında değerlendirildiğinde evlilik sayısı da mühim bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Orathinkal ve Vansteenwegen (2006)

tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, birinci ve ikinci evliliğini yapan bireylerin affetme davranışları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı fakat ikinci evliliklerinde evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İlâveten, affetme davranışı ile genel yaşam uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çıtışlı Turgut (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, evlilik çatışması, evlilik doyumu ve affetme arasındaki bağlantılara bakılmıştır. Çalışmanın bulguları, çatışma sıklığının hem affetmeye hem de evlilik doyumuna olumsuz yönde etkide bulunduğunu ortaya koymuştur. Çatışmaların artması, evlilik doyumu ve affetme düzeylerinin düşmesine yol açmaktadır. Ayrıca, evlilik doyumu ile affetme arasında olumlu bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışma, evlilikte yaşanan çatışmaların doyuma olumsuz etkide bulunduğunu ve affetme yeteneğinin bu olumsuz etkileri azalttığını göstermektedir. Evlilik doyumu ve affedicilik birlikte hareket ederek evlilikteki çatışma ve olumlu-olumsuz koşullardan aynı yönde etkilendiği söylenebilmektedir.

## **2.7. İlgili Araştırmalar**

Bu kısımda, araştırmanın değişkenleri ve ilgili kavramlara dair kapsamlı bir çerçeve çizmek amacıyla evlilik doyumu, demografik değişkenler, akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affetme arasındaki ilişkileri araştıran bazı araştırmalara değinilmiştir.

### **2.7.1. Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar**

Evlilik doyumu üzerine yürütülen araştırmalara bakıldığında, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, çocuk sayısı, evlilik süresi, evlilik türü ve gelir durumu gibi demografik faktörlerin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir (Glenn, 1990; Kurdek, 1998; Amato, Johnson, Booth & Rogers, 2003). Bunun yanı sıra affetme, bilişsel esneklik ve akılcı olmayan inançlar gibi faktörlerin de evlilik doyumu üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Fincham, Hall & Beach, 2006; Neff & Karney, 2005; Ellis, Abrams & Abrams, 1988). Evlilik uyumu kavramının da evlilikten alınan memnuniyeti ölçmede kullanıldığı (Yılmaz, 2001) için, bu bölümde evlilik uyumu ile ilgili bulgulara da yer verilmektedir.

Milholland ve Avery (1982) tarafından yapılan bir izleme araştırmasında, evli çiftler üzerinde uygulanan etkileşim programlarının evlilik doyumu, kendini açma (self-disclosure) ve dürüstlük gibi faktörler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Program sonrasında çiftler izlenmiş ve kendini açma ile dürüstlük gibi değişkenlerde olumlu bir

değişim gözlemlenmiş; bu değişikliklerin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Evlilik doyumunu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin, evlilik sorunları, cinsiyet ve problem çözme gibi çeşitli faktörlere göre değişebileceği belirtilmiştir (Gottman, 1994; Karney & Bradbury, 1995; Markman, Stanley & Blumberg, 2010). Burluson ve Denton (1997) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kişilerarası iletişim becerileri (iletişim mesajlarının karmaşıklığı, etkili iletişim, dinleme ve anlama) ile evlilik doyumunu arasındaki bağlantı değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan 30 sorunlu ve 30 sorunsuz çiftin analizleri, sorunsuz çiftlerde iletişim becerileri ve evlilik doyumunu konusunda daha olumlu değerlendirmeler yapılırken, sorunlu çiftlerde ise bu değerlendirmelerin daha olumsuz olduğunu göstermiştir.

Seksenli yıllardan itibaren evliliklerdeki iletişim biçimlerini inceleyen Fitzpatrick ve Noller (1990), iletişim tarzlarının evlilik doyumuyla olan ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, evliliklerin ve iletişim biçimlerinin zaman içinde evrildiğini ve evlilik doyumunu ile eşler arasındaki iletişim tarzları arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Murat (2019), yaptığı çalışmada çiftlerin kıskançlık nedenleriyle ilgili düşünceleri ve bu durumla başa çıkma stratejileri arttıkça evlilik uyumlarında azalma görüldüğünü belirtmiştir. Buna karşılık, çiftlerin cinsel doyum düzeyleri, bedenlerinden duydukları memnuniyet ve sahip oldukları akılcı ilişki inançları yükseldikçe, evlilik uyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kamm ve Vandenberg (2001) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerinden mahrum büyümüş evli çiftlerin evlilik doyumları, acı tepkilerini ve iletişim tarzlarını incelemiştir. Araştırmaya, bir çocuğunu kaybetmiş 36 çift katılmış ve çiftlerin zamanla acı ve kederle başa çıkma yeteneklerindeki değişim ile iletişim tarzları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Sonuçlar, kaybın yoğun olduğu dönemlerde açık iletişimle ilgili olumlu tutumların yüksek acı ile bağlantılı olduğunu ve acının giderek azaldığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte kadınların eşlerine kıyasla daha fazla olumlu tutum sergileyip, daha açık iletişim kurdukları belirlenmiştir. Araştırmada, evlilik doyumunu ile olumlu tutumlar arasında erkekler ve kadınlar için bir ilişki tespit edilememiştir.

Tezer (1992), evli ve aktif olarak çalışan 63 bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumunu ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya katılanlara uygulanan iş doyumunu ölçeği ve evlilik yaşamı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye bakıldığında hem genel katılımcı grubunda hem de cinsiyet bazında anlamlı ve yüksek düzeyde korelasyonlar tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre,

cinsiyet farkı gözetilmeksizin hem evlilik hem de iş doyumu puan ortalamalarında ve bu iki değişken arasındaki ilişki düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak korelasyon katsayısının 0.45 olduğu belirlenmiş ve özellikle kadın katılımcılarda evlilik ve iş doyumu arasındaki ilişki düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Acar (1998) tarafından yürütülen bir araştırmada, bireysel özellikler, kişisel sorunlar, evliliğe dair demografik faktörler ve evlilikteki sorunların evlilik doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya, Ankara'daki SHÇEK'e bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan, üniversite mezunu (açık öğretim hariç) 149 evli personel katılmıştır. Evlilik doyumunu ölçmek amacıyla Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, katılımcıların yaş, meslek, cinsiyet, evlilik süresi, ilk evlenme yaşı ve evlenme şekli gibi demografik faktörlerin evlilik doyumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, eşler arasındaki duygusal ve düşünsel paylaşım, ev içindeki ve dışındaki sorumlulukların dengeli bir şekilde paylaşılması, karşılıklı saygı ve sevgi, birlikte sosyal aktivitelerde bulunma, finansal harcama konusunda uzlaşma, cinsel uyum, güven, otorite paylaşımı, rol çatışmalarının olmaması, aile ve arkadaş müdahalesinin bulunmaması, şiddetin yaşanmaması ve sosyo-ekonomik farkların olmaması gibi evlilikle ilgili problemlerin eksikliği, evlilik doyumunun artmasında önemli bir rol oynamıştır.

### **2.7.2. Evlilik doyumu ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalar**

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye (ADDT) göre, bireylerin karşılaştıkları ciddi ilişki problemlerinin temel sebeplerinden biri, bireylerde var olan akılcı olmayan inançlardır (Ellis, 1986; Grieger & Alexander, 2019).

İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, sadece evlilik ve ilişki kalitesini değil, aynı zamanda bireylerin evlilik uyumunu ve evlilik ile partner ilişkilerinden aldıkları doyumu da önemli ölçüde etkilemektedir. Bu tür inançlar, bireylerin ilişkilerine yönelik beklentilerini ve tutumlarını şekillendirerek, evliliklerinin genel doyum seviyelerini düşürebilir (Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989; Bradbury & Fincham, 1988; Kurdek, 1992; Haferkamp, 1994; Flett, Hewitt, Shapiro & Rayman, 2001; Cann, Mangum & Wells, 2001; Hamamcı, 2005; Gizir, 2013; Küçükarslan & Gizir, 2013; Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015).

Bireylerin evlilikle ilgili sahip oldukları akılcı olmayan düşünceler ve inançlar, evliliklerinin başlangıcında ve ilerleyen süreçlerinde çiftlerin tutumlarını etkileyebilir. Bu olumsuz inançlar, iletişim sorunlarına, çatışmalara ve anlaşmazlıklara yol açarak, zamanla evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini zorlaştırabilir. Bu durum, çiftlerin ilişkilerinde

ciddi sorunlar yaşamasına ve nihayetinde evliliklerin sonlanmasına neden olabilir. (Eidelson & Epstein, 1982; Knee, 1998; Sprecher & Metts, 1999; Knee, Patrick & Lonsbary, 2003; Küçükarslan & Gizir, 2013; Whisman & Friedman, 1998; Gizir, 2012; Park & Rosen, 2013).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADDT) perspektifine göre, bireyler ilişkilerinde kendilerine, partnerlerine veya ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar geliştirebilirler (Grieger & Alexander, 2019). Yapılan araştırmalar, bu tür inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermesine rağmen, ilişkiye özgü akılcı olmayan inançların doğrudan ilişki doyumuyla bağlantısını inceleyen çalışmalar sınırlıdır (Bradbury & Fincham, 1993; Kemer, Yıldız & Bulgan, 2016; Stackert & Bursik, 2003; Woodward, Carless & Findlay, 2001). Eidelson ve Epstein (1982) ise, bireylerin ilişkilerine yönelik olarak beş farklı akılcı olmayan inanç geliştirdiğini tespit etmiştir. Bunlar, anlaşmazlığın yıkıcı olduğu, zihin okuma beklentisi, partnerlerin değişmezliği, cinsel mükemmeliyetçilik ve cinsiyet farklılıklarıdır. Bu akılcı olmayan inançlar, bireylerin evlilik doyum düzeylerini etkilemektedir. Yapılan bir araştırmada, romantik ilişkisi olan Türk bireylerin ilişkilerinde sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, farklı düşünceler, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançlar taşıdıkları bulunmuştur (Sarı & Owen, 2015).

Evli bireylerin birinde veya her ikisinde var olan akılcı olmayan inançlar, evliliğe yönelik tutumlarını olumsuz etkileyerek, evlilik doyumunun temel bir yordayıcısı haline gelir. Araştırmalar, akılcı olmayan inançların arttıkça, bireylerin evlilik doyum düzeylerinde bir düşüş yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu tür inançlar, evlilikle ilgili olumsuz algıları ve çatışmaları artırarak, ilişkinin genel tatminini olumsuz yönde etkileyebilir (Bradbury & Fincham, 1988; Metts & Cupach, 1990; Christian, O'Leary & Vivian, 1994; Goodwin & Gaines, 2004; Güven & Sevim, 2007; Azkhosh & Asghari, 2008; Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015).

### **2.7.3. Evlilik doyum ve bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar**

Yurt içi ve yurt dışı alan yazınına bakıldığında evlilik doyum ve bilişsel esnekliği birlikte ele alan sınırlı sayıda araştırma mevcuttur.

Bilişsel anlamda katı olan bireylerin daha fazla psikolojik problemler yaşadığı birçok araştırma tarafından saptanmıştır. Bireylerin karşılaştıkları sorunlara karşı esnek bir bakış açısına sahip olması, var olan durumlara karşı mevcut seçenekleri görebilmeleri ve

farklı çözümler üretebilmeleri yaşam doyumuna da pozitif yönde katkı sağlayacaktır (Ciarrochi, Said, & Deane, 2005).

Bazı araştırmalar, bilişsel esnekliğin, diğer bireylerle sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmayı ve bu ilişkileri doyum olarak sürdürmeyi kolaylaştıran çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Dunleavy & Martin, 2006; Martin & Anderson, 1998).

İmamoğlu, Balakbabalar ve Öztürk (2023), yaptıkları araştırmada Bilişsel esnekliğin alt ölçekleri olan alternatif üretme ve otokontrol becerileri ile evlilik uyumunun ayrı ayrı karşılaştırılmasında her iki alt ölçeğin de evlilik uyumunu etkilediğini saptayarak bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıka evlilik uyumlarının da arttığını ortaya koymuşlardır.

#### **2.7.4. Evlilik doyumunu ve affedicilik ile ilgili araştırmalar**

Evlilik doyumunu ile affetme ilişkisi çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Yapılan çalışmalar, yüksek affedicilik düzeyine sahip bireylerin aile hayatı, arkadaşlık ve iş ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıklarını ve daha güçlü bağlılıklar geliştirdiklerini göstermektedir (Berry & Worthington, 2001; Fincham & Beach, 2001; McCullough, Fincham & Tsang, 2003).

McCullough ve diğerleri (1998), affetme olgusunu evlilik uyumu çerçevesinde incelemişlerdir. Araştırmalarına göre, ilişkiye katkı sağlayan bireylerin, ilişkilerini koruma arzuları daha güçlüdür. Ayrıca, uyumlu evliliklerde, çiftlerin karşılaştıkları zorluklara ve olumsuzluklara daha fazla tolerans göstererek, ilişkilerinin sürdürülmesi adına acı çekmeye daha istekli oldukları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, affetme davranışının evlilik uyumunu artırmada belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Fincham ve Davila'nın (2005) yaptığı bir çalışmada, affetme ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Çalışmanın bulgularına göre, eşlerin affedicilik düzeyleri yükseldikçe evlilikten aldıkları doyum da artmaktadır. Fincham, Paleari ve Regalia'nın (2005) gerçekleştirdiği başka bir araştırmada ise, affetmenin evlilik kalitesini etkileyen önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Allemand, Amberg, Zimprich ve Fincham (2007) ise aynı şekilde, çiftlerin ilişki doyumunu arttıka affedicilik davranışlarında bulunma eğilimlerinin de arttığını saptamışlardır.

Çıtışlı-Turgut'un (2018) araştırmasına göre, evlilikte yaşanan evlilik içi çatışmalar ile affetme arasında karşılıklı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, kendini ve karşı tarafı affetme eğilimi azaldığında çatışmalar artmakta ve evlilik doyumunu

düşmektedir. Tersine, çatışma sıklığı azaldıkça affetme davranışlarında artış gözlenmekte ve evlilikten alınan tatmin yükselmektedir. Özellikle kendini affetmenin, çiftler arasında yaşanan anlaşmazlıklar sonrasında ilişkinin devamlılığı açısından önemli bir unsur olduğu ve suçluluk ile kaygı gibi olumsuz duygularla baş etmede kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Orathinkal ve Vansteenwegen (2006), affetme, evlilik doyumu ve evlilikteki istikrar konularını ele aldıkları çalışmalarında, ilk evliliğini sürdüren bireylerle ikinci kez evlenen kişilerin affedicilik ve evlilik doyumu düzeylerini karşılaştırmışlardır. Çalışma bulgularına bakıldığında, evlilik doyumu ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlk evliliğini sürdüren bireylerin affedicilik düzeyleri, yeniden evlenen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Ancak beklenenin aksine, ikinci evliliğini yapan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, ilk evliliği devam eden bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, araştırmanın hipoteziyle çelişen bir sonuç olarak dikkat çekmiştir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklik düzeyleri, affedicilik düzeyleri ve evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada, elde edilen veriler doğrultusunda ilişkisel araştırma yöntemi benimsenmiştir. İlişkisel desenlerde, birden fazla değişken arasındaki doğrusal ilişki ve korelasyonlar analiz edilmektedir (Heppner, Wampold & Kivlighan, 2008/2013).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Antalya ilindeki evli bireylerden seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi (Cohen, Manion & Morrison, 2018) ile belirlenen 320 evli bireye gönüllülük esasına dayalı olarak ölçekler yüzyüze ve çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde, anketler başlangıçta 320 kişiye dağıtılmıştır. Ancak, 8 anketin eksik veya hatalı olması nedeniyle geçersiz sayılmış ve böylece yalnızca 312 kişinin anket verileri istatistiksel analizler için kullanılmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklik ve affedicilik düzeyleri evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ölçme araçları kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan anket beş bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın anket formunda yer alan ilk kısmı, evli bireylerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu* (EK-1) olup evli bireylerin; akılcı olmayan inançlarını belirlemek için *Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ)* (EK-2), bilişsel esnekliklerini belirlemek amacıyla *Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği* (EK-3), affedicilik düzeylerini belirlemek için *Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)* (EK-4) ve son bölümünde evlilik doyumlarını belirleme amacıyla *Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ)* (EK-5) yer almaktadır. Araştırmada kullanılan anketi oluşturan ölçeklere dair detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

### ***Kişisel Bilgi Formu (EK-1)***

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda araştırmaya katılanlara; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, evlilik yaşı, evlilik süresi, eş ile evlenme biçimi ve çocuk sayısı sorulmuştur.

### ***Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ-K) (EK-2)***

Türküm (2003) tarafından bireylerin akılcı olmayan (irrasyonel) inanç düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği – Kısa Formu (AOİÖ-K), 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) toplam 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Onaylanma İhtiyacı, Kişiler Arası İlişkiler ve Ben şeklinde adlandırılmaktadır. Ölçeğin geliştirme sürecinde yapılan faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %42,9'unu açıklayan üç faktörlü yapı elde edilmiştir. Onaylanma İhtiyacı alt boyutu toplam varyansın %15'ini, Kişiler Arası İlişkiler alt boyutu %14,05'ini ve Ben alt boyutu ise %13,4'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları .50 ile .52 arasında değişmektedir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75, on hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .81 ( $p < .0001$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısının cinsiyet gruplarında da tutarlı olduğu görülmüştür. Bu araştırmada yapılan analizlerde, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .88 olarak saptanmış olup, onay ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler ve ben alt boyutları toplam güvenirlik katsayıları sırasıyla .72, .78 ve .70 olarak hesaplanmıştır. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği – Kısa Formu'nun yüksek düzeyde güvenirlige sahip olduğu görülmüştür.

### ***Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (EK3)***

Bilişsel kontrol ve Esneklik Ölçeği, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkarken bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerini değerlendirmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde üç aşamalı çalışma yürütülmüş ve yapılan faktör analizleri sonucunda iki faktörlü yapının (“Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol” ve “Değerlendirme Esnekliği”) en uygun model olduğu belirlenmiştir. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi derecelendirme sistemi ile (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) puanlanmaktadır. Geliştirici çalışmalarda ölçek puanlarının depresif belirtiler, stres değerlendirmeleri ve duygusal tepkilerle anlamlı ilişkiler gösterdiği bildirilmiştir. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Demirtaş (2019) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin dilsel eşdeğerliği sağlanmış, yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin orijinal iki faktörlü yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğunu ve yeterli

düzyeyde uyum sağladığını ortaya koymakta olup, modifikasyon sonrasında hesaplanan uyum indeksleri  $\chi^2/sd = 2.63$ ,  $NFI = .94$ ,  $CFI = .96$ ,  $GFI = .86$ ,  $AGFI = .82$ ,  $IFI = .96$ ,  $SRMR = .07$  ve  $RMSEA = .08$  olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için .88, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için .88, ölçeğin tümü için .90 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada ise, ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94, değerlendirme başa çıkma-esneklik alt boyut toplam güvenilirlik katsayısı .95 ve bilişsel kontrol alt boyut toplam güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

#### ***Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) (EK-4)***

Thompson ve diğerleri (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin kendini, başkalarını ve durumsal affetme düzeylerini değerlendirmek için geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), 7'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle (1: Beni hiç yansıtmıyor, 7: Beni tamamen yansıtıyor) toplam 18 maddeden ve üç alt boyuttan (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme) oluşmaktadır. Bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması, Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyonunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri ise .81'dir. Aynı zamanda, ölçeğin üç faktörlü yapısının Türk örnekleminde geçerli olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde modelin araştırma verisine uyum düzeyinin yeterli olduğu saptanmıştır ( $GFI = .92$ ,  $AGFI = .90$ ,  $RMSEA = .06$ ). Bu araştırma kapsamında ise, Cronbach alfa katsayıları kendini affetme için .73, başkalarını affetme için .70 ve durumu affetme için .74 olarak bildirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeğinin bu araştırmadaki güvenilirlik katsayısı .91 olup kendini affetme, başkalarını affetme ve durumsal affetme alt boyutları toplam güvenilirlik katsayıları sırasıyla .87, .87 ve .78 olarak hesaplanmıştır.

#### ***Evlilik Yaşamı Ölçeği (EK-5)***

Tezer (1986) tarafından oluşturulan Evlilik Yaşam Ölçeği, bireylerin evlilik ilişkilerinden aldıkları genel doyum düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Toplamda 10 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) ölçek, 10 ile 50 arasında değişen puanlar üretmektedir; yüksek puanlar, daha yüksek evlilik doyumunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin geçerliğini değerlendirmek amacıyla evli ve boşanmış bireylerden elde edilen puan ortalamaları karşılaştırılmış ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu ( $t = 6.23$ ,  $p < .01$ ) belirlenmiştir. Elde edilen sonuç,

ölçeğin dış ölçüt geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği test-tekrar test yöntemiyle 0.85 olarak belirlenmiş; iç tutarlılık katsayısı ise erkeklerde .88, kadınlarda .91 olarak bulunmuştur. Bu veriler doğrultusunda ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeğinin bu araştırmadaki güvenilirlik katsayısı .93'tür.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Değişkenlere ait betimsel istatistikler ile korelasyon analizleri, IBM SPSS Statistics 27 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak elde edilen istatistiki bilgiler, hatalı kodlama açısından kontrol edilmiş; eksik veya boş bırakılan formlar analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumlarının akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik düzeyleri açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada yer alan evli bireylerin demografik bilgilerine (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı ve çocuk sayısı) göre verilerin frekans ( $f$ ) ve yüzde (%) analizleri içeren tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada evlilik doyumu (yordayan değişken) ve akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik, affedicilik (yordayıcı değişkenler) arasındaki; istatistiksel ilişkilerin incelenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA One-way) testleri ve yorumlayıcı istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Ayrıca, korelasyon (Pearson Correlation), basit doğrusal regresyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılarak veriler arasında ilişkiler incelenmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin evlilik doyumlarının akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklik ve affedicilik açısından incelenmesidir. Bu kısımda, demografik verilerle birlikte ölçeklerden elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri gibi betimleyici istatistiklere, normallik testi bulgularına araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine, değişkenler arası ilişkiyi ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi sonuçlarına, gruplar arası farklılıkları tespit etmek amacıyla *t* testi ve ANOVA analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgular

#### 4.1.1. Çalışma grubuna ait sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans analizi

Araştırmanın sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi için sıklık (*f*) ve yüzdelik (%) dilimleri hesaplanmıştır. Tablo 4.1 de yüzdelik (%) ve sıklık (*f*) bilgileri verilmiştir.

Araştırmaya katkı sağlayan çalışma grubuna ait sosyo-demografik açıdan tanımlayıcı istatistik bilgiler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Çalışma Grubuna Ait Sosyo-Demografik Bilgilere Açidan Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler**

Değişkenler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	223	71,5
	Erkek	89	28,5
Yaş	18-24	3	1
	25-34	117	37,5
	35-44	138	44,2
	45-54	43	13,8
	55 Ve Üzeri	11	3,5
Gelir Düzeyi	Düşük	12	3,8
	Orta Altı	30	9,6
	Orta	183	58,7
	Orta Üstü	84	26,9
	Yüksek	3	1
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	5	1,6
	Lise	33	10,6
	Üniversite	200	64,1
	Yüksek Lisans / Doktora	74	23,7
Kaç Senelik Evlisiniz?	0-1 Yıl	49	15,7
	2-5 Yıl	61	19,6
	5-10 Yıl	74	23,7
	10-15 Yıl	59	18,9
	15-20 Yıl	32	10,3
	20 Yıl Ve Üzeri	37	11,9
Kaçınıcı Evliliğiniz?	1	287	92
	2	23	7,4
	3 Ve Üzeri	2	0,6
Kaç Çocuğunuz Var?	Yok	78	25
	1	123	39,4
	2	86	27,6
	3 Ve Üzeri	25	8,0
Eşinizle Nasıl Evlendiniz?	Aşk Evliliği	233	74,7
	Mantık Evliliği	55	17,6
	Aile Baskısı	10	3,2
	Diğer	14	4,5

Çalışmaya 18 yaş ve üzeri toplam 312 kişi katılmıştır. Katılımcıların 223’ü (%71,5) kadın, 89’u (%28,5) erkektir. Yaş dağılımına göre katılımcıların %1’i (n=3) 18-24 yaş aralığında, %37,5’i (n=117) 25-34 yaş aralığında, %44,2’si (n=138) 35-44 yaş

aralığında, %13,8'i (n=43) 45-54 yaş aralığında ve %3,5'i (n=11) 55 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında %3,8'inin (n=12) düşük, %9,6'sının (n=30) orta altı, %58,7'sinin (n=183) orta, %26,9'unun (n=84) orta üstü ve %1'inin (n=3) yüksek gelir seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde; katılımcıların %1,6'sı (n=5) ilköğretim, %10,6'sı (n=33) lise, %64,1'i (n=200) üniversite ve %23,7'si (n=74) yüksek lisans ya da doktora mezunudur. Katılımcıların evlilik sürelerine bakıldığında; %15,7'si (n=49) 0-1 yıl, %19,6'sı (n=61) 2-5 yıl, %23,7'si (n=74) 5-10 yıl, %18,9'u (n=59) 10-15 yıl, %10,3'ü (n=32) 15-20 yıl ve %11,9'u (n=37) 20 yıl ve üzeri süredir evlidir. Çocuk sayısı açısından katılımcıların %92'si (n=287) bir çocuğa, %7,4'ü (n=23) iki çocuğa ve %0,6'sı (n=2) üç veya daha fazla çocuğa sahiptir. Evlilik türü açısından katılımcıların %74,7'si (n=233) aşk evliliği, %17,6'sı (n=55) mantık evliliği yapmış; %3,2'si (n=10) aile baskısı ile evlenmiş, %4,5'i (n=14) ise diğer seçeneğini işaretlemiştir.

#### **4.2. Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara ve Alt Boyutlara Ait Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler**

Toplam 320 katılımcıdan elde edilen veriler incelendikten sonra, hatalı ya da eksik doldurulan formlar analiz dışı bırakılmış ve geriye kalan 312 katılımcının verileri üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenlere dair ortalama ve standart sapma değerleri, betimsel istatistikler aracılığıyla hesaplanıp elde edilen veriler Tablo 4.2'de belirtilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler onaylanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler, ben alt boyutlarıyla "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği", duygular üzerine bilişsel kontrol ve değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutlarıyla "Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği", Kendini affetme, başkalarını affetme ve durumsal affetme alt boyutlarıyla "Heartland Affetme Ölçeği" ve "Evlilik Yaşam Ölçeği" dir. Söz konusu ölçeklerin normallik varsayımlarına uygun olup olmadığını değerlendirebilmek için öncelikle çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerini -1,5 ile +1,5 arasında bulunması gerektiği Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından savunulmaktadır. Bu bağlamda çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım şartını sağladığı kabul edilmektedir (Tablo 4. 2). Güvenilirlik analizleri yapılarak AOİÖ, BKEÖ, Heartland Affedicilik Ölçeği ve EYÖ sırasıyla .88, .94, .91 ve .93 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan bu ölçeklerin alt boyutlarına ait Cronbach Alfa

değerleri ise Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Sonraki kısımlarda ise araştırma hipotezlerinin test edilmesi için çalışmanın temel analizleri ve bulguları sunulmuştur.

**Tablo 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Analizi Sonuçları ile Güvenilirlik Katsayıları**

Ölçek/Alt Boyut	N	En Küçük Değer(min)	En Büyük Değer(max)	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
AOİÖ Genel Toplam Puanları	312	75	20	43.27	12.35	-.188	-.935	.886
AOİÖ Onaylanma İhtiyacı Alt Boyutu Toplam Puanları	312	5	25	13.85	4.52	.134	-1.075	.721
AOİÖ Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu Toplam Puanları	312	5	25	17.42	4.90	-.720	-.523	.782
AOİÖ Ben Alt Boyutu	312	6	25	15.55	4.47	.008	-.971	.705
BKEÖ Genel Toplam Puanları	312	21	126	80.82	23.97	-.372	-.895	.944
BKEÖ Bilişsel Kontrol Alt Boyutu Toplam Puanları	312	9	63	36.16	12.62	-.150	-1.025	.883
BKEÖ Esneklik Alt Boyutu Toplam Puanları	312	9	63	44.66	13.54	-.666	-.608	.951
HAÖ Genel Toplam Puanları	312	24	124	77.14	22.13	-.196	-.720	.915
HAÖ Kendini Affetme Alt Boyutu Toplam Puanı	312	9	42	27.75	8.98	-.459	-.785	.872
HAÖ Başkalarını Affetme Alt Boyutu Toplam Puanı	312	6	42	23.41	9.34	.164	-.872	.876
HAÖ Durumsal Affetme Alt Boyutu Toplam Puanı	312	6	42	25.97	7.45	-.151	-.379	.785
EYÖ Genel Toplam Puanları	312	10	50	33.03	11.42	-.239	-1.251	.937

Not.  $\bar{X}$  = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma;  $\alpha$  = Güvenilirlik Katsayısı; AOİÖ = Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; BKEÖ = Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği, Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik.

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılanların Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğine ilişkin ortalama değer 43.27 (Ss = 12.35) olduğu, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise ortalama değerlerin; onaylanma ihtiyacı için 13.85 (Ss = 4.52), kişilerarası ilişkiler için 17.42 (Ss = 4.90) ve ben alt boyutu için 15.55 (Ss = 4.47) olduğu görülmektedir. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği incelendiğinde ortalama değer 80.82 (Ss = 23.97) olduğu, bu ölçeğin alt boyutları için ortalama değerlerin; duygular üzerine bilişsel kontrol için 36.16 (Ss = 12.62), değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu için 44.66 (Ss = 13.54) olduğu görülmektedir. Heartland Affetme Ölçeğine affetme düzeyine ilişkin ortalama değer 77.14 (Ss = 22.13), Heartland Affetme Ölçeği alt boyutlarından kendini affetme için 27.75 (Ss = 8.98), başkalarını bağışlama için 23.41 (Ss = 9.34) ve durumsal bağışlama için 25.97 (Ss = 7.45) olarak hesaplanmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeğine göre evlilik doyum düzeyine ilişkin ortalama değer 33.03 (Ss = 11.42) olduğu görülmektedir.

### 4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın bir varsayımı, "Araştırmaya katılan evli bireylerin cinsiyet, yaş grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi, evlilik sayısı ve evlenme şekli gibi demografik değişkenlerine göre, ölçeklerden elde edilen puanlar anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir" şeklinde ifade edilmiştir. Belirtilen varsayımları test edebilmek ve ölçek puanlarının demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. İkili gruplar arasındaki farkları değerlendirmek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup içeren değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arası farkın anlamlı bulunması durumunda, farklılıkların hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla post-hoc testleri uygulanmıştır. Varyansların homojen olduğu durumlarda Tukey testi, homojenlik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell testi tercih edilmiştir. Araştırmaya ait istatistiksel analizler ve elde edilen bulgular, ilgili alt başlıklar altında detaylı şekilde sunulmuştur.

#### 4.3.1. Evli bireylerin cinsiyete göre evlilik doyum düzeylerine ilişkin bulgular

Cinsiyet değişkenine göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki anlamlılık düzeyi incelenmiş ve bu amaçla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Katılımcıların EYÖ'den aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve örneklem büyüklüğü (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere ait sonuçlar Tablo 4. 3'te sunulmuştur.

**Tablo 4.3. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Yaşam Ölçeği Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları**

Puanlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					sd	t	p
Evlilik Yaşam Ölçeği Toplam	Kadın	223	33.48	11.33	310	-1.091	0.276
	Erkek	89	31.92	11.64			

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ= Evlilik Yaşam Ölçeği.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde kadınların EYÖ'den aldıkları toplam puan ortalaması  $\bar{X} = 33.48$  ve erkeklerin EYÖ'den

aldıkları toplam puan ortalaması  $\bar{X} = 31.92$ 'dir. Analiz sonucunda evli bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği toplam puanları açısından cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $t = -1.091, p > .05$ ).

#### 4.3.2. Evli bireylerin cinsiyete göre akılcı olmayan inançlar düzeyine ilişkin bulgular

Cinsiyet değişkenine göre evli bireylerin akılcı olmayan inançlar düzeyi arasındaki anlamlılık düzeyi araştırılmış olup bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Evli bireylerin AOİÖ'den aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve örneklem büyüklüğü (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere ait sonuçlar Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.4 Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre AOİÖ Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları**

Puanlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					sd	t	p
Onaylanma	Kadın	223	13.69	4.47	310	-.946	.345
İhtiyacı	Erkek	89	14.23	4.64			
Kişilerarası	Kadın	223	12.36	4.58	137.04	1.08	.281
İlişkiler	Erkek	89	17.63	5.62			
Ben	Kadın	223	15.33	4.25	141.87	-.663	.508
	Erkek	89	15.73	4.98			
AOİÖ Toplam	Kadın	223	46.67	11.62	138.12	-.124	.902
	Erkek	89	46.88	14.10			

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; AOİÖ= Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.

Tablo 4.4'te ifade edildiği üzere, katılımcıların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden (AOİÖ) aldıkları puanların cinsiyet değişkeni doğrultusunda anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından olan onaylanma ihtiyacı ( $t = -.946, p > .05$ ), kişilerarası ilişkiler ( $t = 1.08, p > .05$ ), ben alt boyutu ( $t = -.663, p > .05$ ) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ( $t = -.124, p > .05$ ) toplam puanları açısından cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### 4.3.3. Evli bireylerin cinsiyete göre bilişsel kontrol ve esneklik düzeyine ilişkin bulgular

Evli bireylerin cinsiyete göre bilişsel esneklik ve kontrol düzeyleri arasındaki anlamlılık düzeyi incelenmiş olup bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Evli bireylerin BKEÖ'den aldıkları puan ortalamaları, standart sapma ve örneklem büyüklüğü (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere dair sonuçlar Tablo 4.5'te verilmiştir.

**Tablo 4.5. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve *t* Testi Sonuçları**

Puanlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i> testi		
					sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilişsel Kontrol	Kadın	223	35.76	12.44	310	.871	.384
	Erkek	89	37.14	13.07			
Esneklik	Kadın	223	45.19	12.68	137.52	-1.01	.314
	Erkek	89	43.32	15.48			
BKEÖ Toplam	Kadın	223	80.95	22.64	139.34	-0.150	.881
	Erkek	89	80.47	27.16			

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik; BKEÖ= Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği

Tablo 4.5'te ifade edildiği üzere, katılımcıların Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkeni doğrultusunda anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından olan duygular üzerine bilişsel kontrol ( $t = .871$ ,  $p > .05$ ), değerlendirme-baş çıkma esneklik ( $t = -1.01$ ,  $p > .05$ ) ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ( $t = -.150$ ,  $p > .05$ ) toplam puanları açısından cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

#### 4.3.4. Evli bireylerin cinsiyete göre affedicilik düzeyine ilişkin bulgular

Cinsiyet değişkenine göre evli bireylerin affedicilik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı analiz edilmiş olup bu amaçla bağımsız örneklem için *t*-testi yapılmıştır. Evli bireylerin HAÖ puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma ve örneklem büyüklüğü (*n*) gibi betimsel istatistiksel veriler Tablo 4.6'da ortaya konmuştur.

**Tablo 4.6. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Heartland Affedicilik Ölçeği Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve *t* Testi Sonuçları**

Puanlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i> testi		
					sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Kendini Affetme	Kadın	223	78,49	20,87	136,60	-1,999	,048
	Erkek	89	73,76	24,81			
Başkalarını Affetme	Kadın	223	23,73	9,06	148,58	-,923	,358
	Erkek	89	22,60	10,02			
Durumu Affetme	Kadın	223	26,30	7,33	310	-1,212	,227
	Erkek	89	25,16	7,74			
HAÖ Toplam	Kadın	223	78,49	20,87	140,29	-1,588	,115
	Erkek	89	73,76	24,81			

Not.  $\bar{X}$  = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği.

Tablo 4.6'daki veriler ışığında, katılımcıların Heartland Affedicilik Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Kendini affetme alt boyutu ( $t = -$

1.999,  $p = .048$ ;  $p < .05$ ) grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kadınların kendini affetme puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre başkalarını affetme ( $t = -.923$ ,  $p > .05$ ), durumu affetme ( $t = -1.212$ ,  $p > .05$ ) ve affetme toplam puanları açısından ( $t = -1.588$ ,  $p > .05$ ) grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

#### 4.3.5. Evli bireylerin yaş gruplarına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin yaş gruplarına göre evlilik doyum, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farkın görülüp görülmediği incelenmiş ve bu amaçla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylerin EYÖ, HAÖ, BKEÖ, AOİÖ ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve örneklem değeri (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere dair sonuçlar Tablo 4.7’de yer verilmiştir.

**Tablo 4.7. Evli Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss	Var. Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
EYÖ	18-24	3	3.3	1.55	G.Arası	8.388	4	2.097	1.618	.169	-
	25-34	117	3.5	1.07	G.İçi	397.788	307	1.296			
	35-44	138	3.1	1.17	Toplam	406.175	311				
	45-54	43	3.3	1.96							
	55 Ve Üzeri	11	3.0	1.06							
	Toplam	312	3.3	1.14							
Onaylanma İhtiyacı (AOİÖ)	18-24	3	3.5	.92	G.Arası	1.222	4	.305	.370	.830	-
	25-34	117	3.1	.89	G.İçi	253.199	307	.825			
	35-44	138	3.2	.89	Toplam	254.420	311				
	45-54	43	3.3	.91							
	55 Ve Üzeri	11	3.3	1.14							
	Toplam	312	3.2	.90							
Kişiler Arası İlişkiler (AOİÖ)	18-24	3	3.0	1.22	G.Arası	1.433	4	.358	.369	.831	-
	25-34	117	2.5	0.88	G.İçi	298.105	307	.971			
	35-44	138	2.4	1.00	Toplam	299.538	311				
	45-54	43	2.5	1.08							
	55 Ve Üzeri	11	2.5	1.22							
	Toplam	312	2.5	.98							
Ben (AOİÖ)	18-24	3	3.2	1.6	G.Arası	.475	4	.119	.147	.964	-
	25-34	117	2.8	.86	G.İçi	248.528	307	.810			
	35-44	138	2.9	.91	Toplam	249.003	311				
	45-54	43	2.9	.88							
	55 Ve Üzeri	11	2.8	1.02							
	Toplam	312	2.9	.89							
AOİÖ Toplam	18-24	3	3.2	1.22	G.Arası	.714	4	.179	.261	.903	-
	25-34	117	2.8	.77	G.İçi	210.307	307	.685			
	35-44	138	2.8	.83	Toplam	211.022	311				
	45-54	43	2.9	.87							
	55 Ve Üzeri	11	2.8	1.00							
	Toplam	312	2.8	0.82							

Kendini Affetme (HAÖ)	18-24	3	5.5	.8	G.Arası	3.851	4	.963			
	25-34	117	4.5	1.4	G.İçi	694.260	307	2.261			
	35-44	138	4.6	1.5	Toplam	698.111	311		.426	.790	-
	45-54	43	4.7	1.5							
	55 Ve Üzeri	11	4.6	1.9							
Toplam	312	4.6	1.4								
Başkalarını Affetme (HAÖ)	18-24	3	3.1	1.8	G.Arası	4.464	4	1.116			
	25-34	117	3.8	1.4	G.İçi	750.027	307	2.443			
	35-44	138	3.8	1.5	Toplam	754.491	311		.457	.767	-
	45-54	43	3.9	1.6							
	55 Ve Üzeri	11	4.3	2.0							
Toplam	312	3.9	1.5								
Durumu Affetme (HAÖ)	18-24	3	5.7	1.0	G.Arası	8.020	4	2.005			
	25-34	117	4.2	1.1	G.İçi	472.281	307	1.538			
	35-44	138	4.3	1.3	Toplam	480.301	311		1.303	.269	-
	45-54	43	4.4	1.1							
	55 Ve Üzeri	11	4.5	1.5							
Toplam	312	4.3	1.2								
HAÖ	18-24	3	4.8	.82	G.Arası	2.422	4	.605			
	25-34	117	4.2	1,11	G.İçi	467,710	307	1,523			
	35-44	138	4,2	1,28	Toplam	470,131	311		.397	.810	-
	45-54	43	4,3	1,27							
	55 Ve Üzeri	11	4,5	1,67							
Toplam	312	4,2	1,22								
Bilişsel Kontrol (BKEÖ)	18-24	3	4.9	1.21	G.Arası	14.344	4	3.586			
	25-34	117	3.8	1.37	G.İçi	597.162	307	1.945			
	35-44	138	4.0	1.42	Toplam	611.506	311		1.844	.120	-
	45-54	43	4.3	1.29							
	55 Ve Üzeri	11	4.4	1.62							
Toplam	312	4.0	1.40								
Esneklik (BKEÖ)	18-24	3	5.4	1.00	G.Arası	7.976	4	1.994			
	25-34	117	4.7	1.43	G.İçi	696.073	307	2.267			
	35-44	138	5.0	1.50	Toplam	704.049	311		.879	.477	-
	45-54	43	5.1	1.62							
	55 Ve Üzeri	11	5.1	1.88							
Toplam	312	4.9	1.50								
BKEÖ Toplam	18-24	3	4.9	1.10	G.Arası	5.867	4	1.467			
	25-34	117	4.3	1.20	G.İçi	480.957	307	1.567			
	35-44	138	4.5	1.24	Toplam	486.821	311		.936	.443	-
	45-54	43	4.7	1.31							
	55 Ve Üzeri	11	4.7	1.57							
Toplam	312	4.5	1.25								

Not.  $\bar{X}$  = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ = Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Baş Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.7’de ifade edildiği üzere, katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ve alt boyutları, Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği ve alt boyutlarından katılımcıların puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içerip içermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) neticesinde, grupların ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

#### 4.3.6. Evli bireylerin gelir düzeylerine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin gelir düzeylerine göre evlilik doyum, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA)

uygulanmıştır. Evli bireylerin EYÖ, AOİÖ, BKEÖ, HAÖ ve alt boyutlarından katılımcıların aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve örneklem büyüklüğü (n) ile ilgili betimsel istatistiklere ait sonuçlar Tablo 4.8’de yer verilmiştir.

**Tablo 4.8. Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	Gelir Düzeyleri	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		N	$\bar{X}$	Ss	Var.Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl.Fark
EYÖ Toplam	Düşük	12	2.88	1.23	G.Arası	2.434	4	.608			
	Orta Altı	30	3.33	1.12	G.İçi	403.741	307	1.315			
	Orta	183	3.30	1.14	Toplam	406.175	311				
	Orta Üstü	84	3.36	1.15							
	Yüksek	3	3.30	1.05							
	Toplam	312	3.30	1.14					.463	.763	-
Onaylanma İhtiyacı (AOİÖ)	Düşük	12	3.56	1.06	G.Arası	2.052	4	.513			
	Orta Altı	30	3.30	.89	G.İçi	252.368	307	.822			
	Orta	183	3.18	.87	Toplam	254.420	311				
	Orta Üstü	84	3.25	.95							
	Yüksek	3	3.33	.83							
	Toplam	312	3.22	.90					.624	.646	-
Kişiler Arası İlişkiler (AOİÖ)	Düşük	12	2.76	0.98	G.Arası	2.382	4	.596			
	Orta Altı	30	2.59	1.10	G.İçi	297.156	307	.968			
	Orta	183	2.51	.99	Toplam	299.538	311				
	Orta Üstü	84	2.46	.91							
	Yüksek	3	1.86	.30							
	Toplam	312	2.51	.98					.615	.652	-
Ben (AOİÖ)	Düşük	12	3.06	.28	G.Arası	2.621	4	.655			
	Orta Altı	30	2.80	.18	G.İçi	246.382	307	.803			
	Orta	183	2.85	.06	Toplam	249.003	311				
	Orta Üstü	84	3.04	.08							
	Yüksek	3	2.86	.35							
	Toplam	312	2.91	.05					.614	.515	-
AOİÖ Toplam	Düşük	12	3.13	.90	G.Arası	10.658	4	2.664			
	Orta Altı	30	2.89	.89	G.İçi	1888.837	307	6.153			
	Orta	183	2.85	.82	Toplam	1899.495	311				
	Orta Üstü	84	2.92	.79							
	Yüksek	3	2.68	.23							
	Toplam	312	2.88	.82					0.433	0.785	-
Kendini Affetme (HAÖ)	Düşük	12	4.68	1.67	G.Arası	8.378	4	2.094			
	Orta Altı	30	4.60	1.36	G.İçi	689.733	307	2.247			
	Orta	183	4.53	1.48	Toplam	698.111	311				
	Orta Üstü	84	4.77	1.54							
	Yüksek	3	5.88	1.35							
	Toplam	312	4.62	1.49					.932	.445	-
Başkalarını Affetme (HAÖ)	Düşük	12	3.69	1.71	G.Arası	12.563	4	3.141			
	Orta Altı	30	4.26	1.26	G.İçi	741.927	307	2.417			
	Orta	183	3.82	1.54	Toplam	754.491	311				
	Orta Üstü	84	3.91	1.63							
	Yüksek	3	5.44	1.98							
	Toplam	312	3.90	1.55					1.300	.270	-
Durumu Affetme (HAÖ)	Düşük	12	3.87	1.69	G.Arası	15.833	4	3.958			
	Orta Altı	30	4.53	1.16	G.İçi	464.469	307	1.513			
	Orta	183	4.27	1.23	Toplam	480.301	311				
	Orta Üstü	84	4.37	1.16							
	Yüksek	3	6.27	1.10							
	Toplam	312	4.32	1.24					2.616	.035	Yüksek- Düşük
HAÖ Toplam	Düşük	12	4.08	1.32	G.Arası	10.418	4	2.604			
	Orta Altı	30	4.46	1.01	G.İçi	459.714	307	1.497			
	Orta	183	4.21	1.22	Toplam	470.131	311				
	Yüksek	3	5.87	1.48							
	Toplam	312	4.28	1.22							
Bilişsel Kontrol (BKEÖ)	Düşük	12	3.70	1.76	G.Arası	11.632	4	2.908			
	Orta Altı	30	4.12	1.46	G.İçi	599.874	307	1.954			
	Orta	183	3.93	1.39	Toplam	611.506	311				
	Orta Üstü	84	4.15	1.32							
	Yüksek	3	5.55	.29							
	Toplam	312	4.01	1.40					1.488	.206	-

Esneklik (BKEÖ)	Düşük	12	4.39	1.92	G.Arası	10.399	4	2.600			
	Orta Altı	30	4.97	1.38	G.İçi	693.650	307	2.259			
	Orta	183	4.93	1.51	Toplam	704.049	311		1.151	.333	-
	Orta Üstü	84	5.05	1.48							
	Yüksek	3	6.33	.33							
	Toplam	312	4.96	1.50							
BKEÖ Toplam	Düşük	12	4.17	0.48	G.Arası	7.245	4	1.811			
	Orta Altı	30	4.56	0.20	G.İçi	479.576	307	1.562			
	Orta	183	4.44	0.09	Toplam	486.821	311		1.159	.329	-
	Orta Üstü	84	4.59	0.13							
	Yüksek	3	5.72	0.19							
	Toplam	312	4.50	0.07							

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ= Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Baş Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) ve alt boyutları ile Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Betimsel istatistikler ve varyans analizi sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur. Analiz sonucunda yalnızca Heartland Affedicilik Ölçeği’nin durumsal affetme alt boyutunda, gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur  $F(4,307) = 2.616, p = .035$ . Varyansların homojenliğine ilişkin Levene testi sonucunun  $p = .387$  olması nedeniyle, gruplar arası karşılaştırmalarda Tukey HSD testi kullanılmıştır. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, gelir seviyesi yüksek olan evli bireylerin durumsal affedicilik düzeyleri, gelir seviyesi orta ve düşük olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer ölçekler ve alt boyutlar açısından gelir düzeyine bağlı olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ).

#### 4.3.7. Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin eğitim düzeyi değişkenine göre evlilik doyumu, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylerin EYÖ, AOİÖ, BKEÖ, HAÖ ve alt boyutlarından katılımcıların aldıkları puanlara ilişkin ortalama, standart sapma ve örneklem büyüklüğü (n) gibi betimsel istatistiksel sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

**Tablo 4.9. Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	Eğitim Düzeyi	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri			ANOVA Sonuçları							
		N	$\bar{X}$	Ss	Var.Kay	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark	
EYÖ	İlköğretim	5	3.02	.96								
Toplam	Lise	33	3.65	1.16	G.Arası	4.996	3	1.665	1.279	0.282	-	
	Üniversite	200	3.28	1.15	G.İçi	401.179	308	1.303				
	YL/D	74	3.21	1.11	Toplam	406.175	311					
	Toplam	312	3.30	1.14								
Onaylanma ihtiyacı (AOİÖ)	İlköğretim	5	2.92	1.04	G.Arası	2.901	3	.967	1.184	.316	-	
	Lise	33	3.44	1.13	G.İçi	251.520	308	.817				
	Üniversite	200	3.17	.86	Toplam	254.420	311					
	YL/D	74	3.29	.891								
Kişiler arası ilişkiler (AOİÖ)	İlköğretim	5	3.22	.904	G.Arası	5.427	3	1.809	1.895	.130	-	
	Lise	33	1.80	.678	G.İçi	294.111	308	.955				
	Üniversite	200	2.77	1.20	Toplam	299.538	311					
	YL/D	74	2.46	.944								
Ben (AOİÖ)	İlköğretim	5	2.51	.981	G.Arası	5.805	3	1.935	2.450	.064	-	
	Lise	33	2.24	.517	G.İçi	243.198	308	.790				
	Üniversite	200	3.09	1.02	Toplam	249.003	311					
	YL/D	74	2.84	.890								
AOİÖ	İlköğretim	5	2.32	.641	G.Arası	4.378	3	1.459	2.175	0.09	-	
	Lise	33	3.10	1.02	G.İçi	206.677	308	.671				
	Üniversite	200	2.83	.796	Toplam	211.055	311					
	YL/D	74	2.97	.789								
Kendini affetme (HAÖ)	İlköğretim	5	3.66	1.04	G.Arası	12.555	3	4.185	1.880	.133	-	
	Lise	33	5.09	1.31	G.İçi	685.556	308	2.226				
	Üniversite	200	4.60	1.52	Toplam	698.111	311					
	YL/D	74	4.53	1.49								
Başkalarını affetme (HAÖ)	İlköğretim	5	4.26	1.09	G.Arası	7.265	3	2.422	.998	.394	-	
	Lise	33	4.31	1.74	G.İçi	747.225	308	2.426				
	Üniversite	200	3.84	1.56	Toplam	754.491	311					
	YL/D	74	3.83	1.47								
Durumu affetme (HAÖ)	İlköğretim	5	4.00	.589	G.Arası	5.401	3	1.800	1.168	.322	-	
	Lise	33	4.68	1.18	G.İçi	474.901	308	1.542				
	Üniversite	200	4.31	1.27	Toplam	480.301	311					
	YL/D	74	4.24	1.21								
HAÖ	İlköğretim	5	3.97	.507	G.Arası	6.819	3	2.273	1.511	0.212	-	
	Lise	33	4.70	1.23	G.İçi	463.313	308	1.504				
	Üniversite	200	4.25	1.24	Toplam	470.131	311					
	YL/D	74	4.20	1.20								
	Toplam	312	4.28	1.22								

**Tablo 4.9 (Devam)**

f. $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları							
Değişken	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	Var.Kay	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
Bilişsel kontrol (BKEÖ)	İlköğretim	5	3.20	1.30	G.Arası	12.466	3	4.155	2.136	.096	-
	Lise	33	4.51	1.39	G.İçi	599.040	308	1.945			
	Üniversite	200	3.94	1.41	Toplam	611.506	311				
	YL/D	74	4.03	1.34							
	Toplam	312	4.01	1.40							
Esneklik (BKEÖ)	İlköğretim	5	4.64	1.96	G.Arası	20.899	3	6.966	3.141	.026	Lise- YL/D
	Lise	33	5.64	1.28	G.İçi	683.150	308	2.218			
	Üniversite	200	4.95	1.50	Toplam	704.049	311				
	YL/D	74	4.70	1.50							
	Toplam	312	4.96	1.50							
BKEÖ	İlköğretim	5	4.05	.492	G.Arası	13.706	3	4.569	2.974	.032	Lise. üniversite. YL/D
	Lise	33	5.08	1.09	G.İçi	473.115	308	1.536			
	Üniversite	200	4.46	1.26	Toplam	486.821	311				
	YL/D	74	4.37	1.25							
	Toplam	312	4.50	1.25							

Not.  $\bar{X}$  = Aritmetik Ortalama; SS = Standart Sapma; YD/D = Yüksek Lisans/Doktora; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ = Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Baş Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.9'da yer alan verilere göre, örneklemdaki bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ve alt boyutları, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) ve alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığı, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin değerlendirme-baş çıkma alt boyutu ( $f = 3.141, p = .026; p < .05$ ) ve genel BKEÖ ( $f = 2.974, p = .032; p < .05$ ) için grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. BKEÖ değerlendirme-baş çıkma esneklik alt boyutu Sig değeri ,450 olduğu ve homojen kabul edilmeyeceği için varyans analizi farklılıkların ortaya koyulması amacıyla Post-hoc testlerinden Games-Howell testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Üniversite seviyesinde eğitim görmüş evli bireylerin lise seviyesinde eğitim görmüş evli bireylere kıyasla bilişsel esneklik düzeyi yüksekken yüksek lisans/doktora seviyesinde eğitim görmüş evli bireylere göre daha düşük olduğu bu bağlamda yüksek lisans/doktora seviyesinde eğitim görmüş evli bireylerin üniversite ve lise seviyesinde eğitim görmüş evli bireylere göre bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. BKEÖ Sig değeri .05 olduğundan dolayı örneklem dağılımı homojen kabul edilerek Post-hoc testlerinden Tukey testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Tukey testi sonucuna göre yüksek lisans/doktora ve üniversite seviyesinde eğitim görmüş evli bireylerin lise seviyesinde eğitim görmüş evli bireylere kıyasla bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Geri kalan bulguların analizi sonucunda grupların aritmetik ortalaması açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ).

#### 4.3.8. Evli bireylerin evlilik süresine göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin evlilik süresine göre evlilik doyum, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylerin EYÖ, AOİÖ, BKEÖ, HAÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ortalama, standart sapma ve örneklem büyüklüğü (n) ile ilgili betimsel istatistiklere ait veriler Tablo 4.10’da sunulmuştur.

**Tablo 4.10. Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	Var.Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
EYÖ	0-1 yıl arası	49	3.43	1.08	G.Arası	14.549	5	2.910	2.274	.047	
	2-5 yıl arası	61	3.68	1.13	G.İçi	391.627	306	1.280			
	5-10 yıl arası	74	3.08	1.12	Toplam	406.175	311				
	10-15 yıl arası	59	3.15	1.13							
	15-20 yıl arası	32	3.25	1.22							
	20 yıl ve üzeri	37	3.21	1.11							
	Total	312	3.30	1.14							
Onaylanma ihtiyacı (AOİÖ)	0-1 yıl arası	49	3.26	.918	G.Arası	6.714	5	1.343	1.659	.144	-
	2-5 yıl arası	61	3.28	.940	G.İçi	247.707	306	.809			
	5-10 yıl arası	74	3.15	.936	Toplam	254.420	311				
	10-15 yıl arası	59	3.18	.857							
	15-20 yıl arası	32	2.95	.804							
	20 yıl ve üzeri	37	3.54	.871							
	Total	312	3.22	.904							
Kişiler arası ilişkiler (AOİÖ)	0-1 yıl arası	49	2.61	.941	G.Arası	4.998	5	1.000	1.038	.395	-
	2-5 yıl arası	61	2.52	.896	G.İçi	294.540	306	.963			
	5-10 yıl arası	74	2.48	.928	Toplam	299.538	311				
	10-15 yıl arası	59	2.53	1.04							
	15-20 yıl arası	32	2.18	.958							
	20 yıl ve üzeri	37	2.66	1.16							
	Total	312	2.51	.981							
Ben (AOİÖ)	0-1 yıl arası	49	2.93	.960	G.Arası	1.196	5	.239	.295	.915	-
	2-5 yıl arası	61	2.94	.910	G.İçi	247.807	306	.810			
	5-10 yıl arası	74	2.87	.959	Toplam	249.003	311				
	10-15 yıl arası	59	2.94	.831							
	15-20 yıl arası	32	2.75	.786							
	20 yıl ve üzeri	37	2.96	.870							
	Total	312	2.91	.894							
AOİÖ Toplam	0-1 yıl arası	49	2.94	.848	G.Arası	3.545	5	.709	1.045	.391	-
	2-5 yıl arası	61	2.91	.810	G.İçi	207.510	306	.678			
	5-10 yıl arası	74	2.83	.853	Toplam	211.055	311				
	10-15 yıl arası	59	2.89	.801							
	15-20 yıl arası	32	2.62	.725							
	20 yıl ve üzeri	37	3.05	.860							
	Total	312	2.88	.823							

**Tablo 4.10 (Devamı)**

Değişken	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	Var.Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
Kendini affetme (HAÖ)	0-1 yıl arası	49	4.39	1.46	G.Arası	19.364	5	3.873	1.746	.124	-
	2-5 yıl arası	61	4.94	1.43	G.İçi	678.747	306	2.218			
	5-10 yıl arası	74	4.31	1.55	Toplam	698.111	311				
	10-15 yıl arası	59	4.63	1.54							
	15-20 yıl arası	32	4.73	1.47							
	20 yıl ve üzeri	37	4.90	1.39							
	Total	312	4.62	1.49							
Başkalarını affetme (HAÖ)	0-1 yıl arası	49	3.69	1.42	G.Arası	5.902	5	1.180	.483	.789	-
	2-5 yıl arası	61	3.95	1.61	G.İçi	748.588	306	2.446			
	5-10 yıl arası	74	3.87	1.52	Toplam	754.491	311				
	10-15 yıl arası	59	3.83	1.66							
	15-20 yıl arası	32	3.93	1.68							
	20 yıl ve üzeri	37	4.20	1.44							
	Total	312	3.90	1.55							
Durumu affetme (HAÖ)	0-1 yıl arası	49	4.22	1.21	G.Arası	13.176	5	2.635	1.726	.128	-
	2-5 yıl arası	61	4.52	1.17	G.İçi	467.125	306	1.527			
	5-10 yıl arası	74	4.06	1.23	Toplam	480.301	311				
	10-15 yıl arası	59	4.26	1.36							
	15-20 yıl arası	32	4.41	1.18							
	20 yıl ve üzeri	37	4.68	1.18							
	Total	312	4.32	1.24							
HAÖ Toplam	0-1 yıl arası	49	4.10	1.19	G.Arası	10.659	5	2.132	1.420	.217	-
	2-5 yıl arası	61	4.47	1.17	G.İçi	459.473	306	1.502			
	5-10 yıl arası	74	4.08	1.26	Toplam	470.131	311				
	10-15 yıl arası	59	4.24	1.31							
	15-20 yıl arası	32	4.36	1.16							
	20 yıl ve üzeri	37	4.60	1.16							
	Total	312	4.28	1.22							
Esneklik (BKEÖ)	0-1 yıl arası	49	4.56	1.55	G.Arası	27.753	5	5.551	2.511	.030	Fark var
	2-5 yıl arası	61	5.11	1.39	G.İçi	676.296	306	2.210			
	5-10 yıl arası	74	4.64	1.40	Toplam	704.049	311				
	10-15 yıl arası	59	5.12	1.46							
	15-20 yıl arası	32	5.18	1.75							
	20 yıl ve üzeri	37	5.42	1.48							
	Total	312	4.96	1.50							
Bilişsel Kontrol (BKEÖ)	0-1 yıl arası	49	3.78	1.39	G.Arası	25.349	5	5.070	2.647	.023	5-10 yıl
	2-5 yıl arası	61	4.24	1.39	G.İçi	586.157	306	1.916			-
	5-10 yıl arası	74	3.74	1.39	Toplam	611.506	311				20 yıl ve üzeri
	10-15 yıl arası	59	4.04	1.42							
	15-20 yıl arası	32	3.85	1.28							
	20 yıl ve üzeri	37	4.60	1.34							
	Total	312	4.01	1.40							
BKEÖ Toplam	0-1 yıl arası	49	4.22	1.24	G.Arası	19.037	5	3.807	2.491	.031	Fark var
	2-5 yıl arası	61	4.69	1.23	G.İçi	467.784	306	1.529			
	5-10 yıl arası	74	4.22	1.21	Toplam	486.821	311				
	10-15 yıl arası	59	4.58	1.23							
	15-20 yıl arası	32	4.53	1.29							
	20 yıl ve üzeri	37	4.92	1.20							
	Total	312	4.50	1.25							

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ= Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.10'dan anlaşıldığı üzere, araştırma örnekleminde yer alan bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve bu ölçeğin alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ile alt boyutları, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları arasındaki puanların, evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) ( $f = 2.274, p = .047; p < .05$ ) ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ). Tests of homogeneity of variances Sig

değeri .894 olduğundan dolayı örneklem dağılımı homojen kabul edilerek Post-hoc testlerinden Tukey testi sonuçlarından yararlanılmıştır ( $p > .05$ ). Tukey testi neticesinde evlilik süresi 2-5 yıl arası olan evli bireylerin evlilik süresi 5-10 yıl arası olan evli bireylere göre evlilik doyumu daha yüksek çıkmıştır. BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ( $f = 2.511, p = .030; p < .05$ ), bilişsel kontrol alt boyutu ( $f = 2.647, p = .023; p < .05$ ) ve BKEÖ ( $f = 2.491, p = .031; p < .05$ ) ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. BKEÖ bilişsel kontrol alt boyutu tests of homogeneity of variances Sig değeri .828 olduğundan dolayı örneklem dağılımı homojen kabul edilerek Post-hoc testlerinden Tukey testi sonuçlarından yararlanılmıştır ( $p > .05$ ). Tukey testi sonucunda evlilik süresi 20 yıl ve üzeri olan evli bireylerin evlilik süresi 5-10 yıl olan evli bireylere kıyasla bilişsel kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ve BKEÖ toplam puanları ile evlilik süresi arasında anlamlı bir fark görülsede kategoriler arası fark görülmemiştir. Geri kalan bulguların analizi neticesinde grupların aritmetik ortalaması açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

#### **4.3.9. Evli bireylerin evlilik sayısına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular**

Evli bireylerin evlilik sayısına göre evlilik doyum, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunulmadığı incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylerin EYÖ, AOİÖ, BKEÖ, HAÖ ve alt boyutlarından puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve örneklem büyüklüğü (n) ile ilgili betimsel istatistiklere dair sonuçlar Tablo 4.11’de belirtilmiştir.

**Tablo 4.11 Evli Bireylerin Evlilik Sayısı Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Evlilik Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	Var. Kay	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
EYÖ Toplam	1	287	3.31	1.13	G.Aras	4.209	2	2.104	1.618	.200	-
	2	23	3.11	1.19	G.İçi	401.967	309	1.301			
	3 ve üzeri	2	4.60	.56	Toplam	406.175	311				
	Total	312	3.30	1.14							
Onaylanma ihtiyacı (AOİÖ)	1	287	3.23	.89	G.Aras	4.660	2	2.330	2.883	.057	-
	2	23	2.98	.97	G.İçi	249.760	309	.808			
	3 ve üzeri	2	4.50	.14	Toplam	254.420	311				
	Total	312	3.22	.90							
Kişilerarası ilişkiler (AOİÖ)	1	287	2.54	.98	G.Aras	3.293	2	1.647	1.718	.181	-
	2	23	2.15	.92	G.İçi	296.245	309	.959			
	3 ve üzeri	2	2.30	.42	Toplam	299.538	311				
	Total	312	2.51	.98							
Ben (AOİÖ)	1	287	2.92	.89	G.Aras	.795	2	.397	.495	.610	-
	2	23	2.73	.98	G.İçi	248.208	309	.803			
	3 ve üzeri	2	3.10	.14	Toplam	249.003	311				
	Total	312	2.91	.89							
AOİÖ Toplam	1	287	2.90	.82	G.Aras	1.974	2	.987	1.458	.234	-
	2	23	2.62	.86	G.İçi	209.082	309	.677			
	3 ve üzeri	2	3.30	.14	Toplam	211.055	311				
	Total	312	2.88	.82							
Kendini affetme (HAÖ)	1	287	4.62	1.46	G.Aras	2.560	2	1.280	.569	.567	-
	2	23	4.59	1.88	G.İçi	695.551	309	2.251			
	3 ve üzeri	2	5.75	1.06	Toplam	698.111	311				
	Total	312	4.62	1.49							
Başkalarını affetme (HAÖ)	1	287	3.91	1.54	G.Aras	5.673	2	2.837	1.171	.312	-
	2	23	3.57	1.76	G.İçi	748.817	309	2.423			
	3 ve üzeri	2	5.16	.23	Toplam	754.491	311				
	Total	312	3.90	1.55							
Durumu affetme (HAÖ)	1	287	4.32	1.23	G.Aras	1.194	2	.597	.385	.681	-
	2	23	4.36	1.40	G.İçi	479.108	309	1.551			
	3 ve üzeri	2	5.08	.11	Toplam	480.301	311				
	Total	312	4.32	1.24							
HAÖ Toplam	1	287	4.28	1.21	G.Aras	2.447	2	1.223	.808	.447	-
	2	23	4.18	1.41	G.İçi	467.684	309	1.514			
	3 ve üzeri	2	5.33	.23	Toplam	470.131	311				
	Total	312	4.28	1.22							
Esneklik (BKEÖ)	1	287	4.94	1.49	G.Aras	4.081	2	2.041	.901	.407	-
	2	23	5.06	1.68	G.İçi	699.968	309	2.265			
	3 ve üzeri	2	6.33	.15	Toplam	704.049	311				
	Total	312	4.96	1.50							
Bilişsel Kontrol (BKEÖ)	1	287	4.01	1.37	G.Aras	3.089	2	1.545	.784	.457	-
	2	23	3.92	1.76	G.İçi	608.417	309	1.969			
	3 ve üzeri	2	5.22	1.09	Toplam	611.506	311				
	Total	312	4.01	1.40							
BKEÖ Toplam	1	287	4.49	1.23	G.Aras	2.738	2	1.369	.874	.418	-
	2	23	4.49	1.44	G.İçi	484.083	309	1.567			
	3 ve üzeri	2	5.66	.314	Toplam	486.821	311				
	Total	312	4.50	1.25							

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ= Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.11 incelendiğinde, Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ve alt boyutları, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile alt boyutlarından katılımcıların aldığı puanların evlilik sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılığın görülüp görülmediğini ortaya koymak

amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış olup grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

#### 4.3.10. Evli bireylerin çocuk sayısı sayısına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin çocuk sayısına göre evlilik doyumu, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı araştırılmış ve bu amaçla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylerin EYÖ, HAÖ, BKEÖ, AOİÖ ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve örneklem büyüklüğü (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere dair sonuçlar Tablo 4.12’de verilmiştir.

**Tablo 4.12 Evli Bireylerin Çocuk Sayısına Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve One-Way ANOVA Sonuçları**

Değişken	f. $\bar{X}$ ve Ss Değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	Var. Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl.Fark
EYÖ	Yok	78	3.45	1.05	G.Arası	9.730	3	3.243	2.520	.058	-
Toplam	1	123	3.16	1.13	G.İçi	396.446	308	1.287			
	2	86	3.46	1.19	Toplam	406.175	311				
	3 ve üzeri	25	2.93	1.16							
	Total	312	3.30	1.14							
Onaylanma ihtiyacı (AOİÖ)	Yok	78	3.28	.88	G.Arası	1.877	3	.626	.763	.516	-
	1	123	3.13	.88	G.İçi	252.544	308	.820			
	2	86	3.28	.95	Toplam	254.420	311				
	3 ve üzeri	25	3.32	.90							
Kişiler arası ilişkiler (AOİÖ)	Yok	78	2.54	.80	G.Arası	1.463	3	.488	.504	.680	-
	1	123	2.56	1.01	G.İçi	298.075	308	.988			
	2	86	2.45	1.10	Toplam	299.538	311				
	3 ve üzeri	25	2.35	.89							
Ben (AOİÖ)	Yok	78	3.00	.83	G.Arası	1.195	3	.495	.686	-	
	1	123	2.84	.94	G.İçi	247.808	308	.398			
	2	86	2.92	.90	Toplam	249.003	311	.805			
	3 ve üzeri	25	2.90	.78							
AOİÖ Toplam	Yok	78	2.91	.89							
	1	123	2.84	.86	G.Arası	.466	3	.155	.227	.878	-
	2	86	2.88	.87	G.İçi	210.589	308	.684			
	3 ve üzeri	25	2.85	.69	Toplam	211.055	311				
Kendini affetme (HAÖ)	Yok	78	4.56	1.42	G.Arası	4.687	3	1.562	.694	.556	-
	1	123	4.53	1.61	G.İçi	693.424	308	2.251			
	2	86	4.71	1.42	Toplam	698.111	311				
	3 ve üzeri	25	4.96	1.38							
Başkalarını affetme (HAÖ)	Yok	78	4.62	1.49							
	1	123	3.59	1.37	G.Arası	13.596	3	4.532	1.884	.132	-
	2	86	3.90	1.57	G.İçi	740.894	308	2.406			
	3 ve üzeri	25	4.17	1.65	Toplam	754.491	311				
Durumu affetme (HAÖ)	Yok	78	3.89	1.54							
	1	123	3.90	1.55							
	2	86	4.16	1.21	G.Arası	7.920	3	2.640	1.721	.163	-
	3 ve üzeri	25	4.29	1.28	G.İçi	472.381	308	1.534			
HAÖ Toplam	Yok	78	4.41	1.18	Toplam	480.301	311				
	1	123	4.32	1.24							
	2	86	4.24	1.32	G.Arası	6.186	3	2.062	1.369	.252	-
	3 ve üzeri	25	4.43	1.20	G.İçi	463.945	308	1.506			
Esneklik (BKEÖ)	Yok	78	4.28	1.22	Toplam	470.131	311				
	1	123	4.24	1.32	G.Arası	19.363	3	6.454	2.903	.035	Yok -3 ve üzeri
	2	86	4.43	1.20	G.İçi	684.686	308	2.223			
	3 ve üzeri	25	4.54	1.18							
Total	312	4.28	1.22								

	2	86	5.19	1.45	Toplam	704.049	311				
	3 ve üzeri	25	5.53	1.28							
	Total	312	4.96	1.50							
Bilişsel	Yok	78	3.84	1.36	G.Arası	12.867	3	4.289	2.207	.087	-
Kontrol	1	123	3.95	1.40	G.İçi	598.639	308				
(BKEÖ)	2	86	4.07	1.41	Toplam	611.506	311	1.944			
	3 ve üzeri	25	4.64	1.37							
	Total	312	4.01	1.40							
BKEÖ	Yok	78	4.33	1.20	G.Arası	10.992	3	3.664	2.372	.070	-
Toplam	1	123	4.40	1.32	G.İçi	475.829	308	3.664			
	2	86	4.64	1.19	Toplam	486.821	311	1.545			
	3 ve üzeri	25	4.98	1.08							
	Total	312	4.50	1.25							

Not.  $\bar{X}$  = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ = Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.12’de ifade edildiği üzere örnekleme yer alan katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ve alt boyutları, Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) neticesinde BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ( $f = 2.903$ ,  $p = .035$ ;  $p < .05$ ) ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu tests of homogeneity of variances Sig değeri .450 olduğu ve homojen kabul edilmeyeceği için varyans analizi farklılıkların belirlenmesi için Post-hoc testlerinden Games-Howell testi sonuçlarından yararlanılmıştır. ( $p < .05$ ). Games-Howell testi sonucuna göre çocuğu olmayan evli bireylerin 3 ve üzeri çocuğa sahip evli bireylere göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.11. Evli bireylerin evlilik şekline göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular

Evli bireylerin evlilik şekline göre evlilik doyum, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik, akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı araştırılmış ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylerin EYÖ, HAÖ, BKEÖ, AOİÖ ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve örneklem büyüklüğü (n) değerleri ile ilgili betimsel istatistiklere dair sonuçlar Tablo 4.13’te verilmiştir.

**Tablo 4.13. Evli bireylerin evlilik şekline göre araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının toplam puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve One-Way ANOVA sonuçları**

Değişken	Evlilik Şekli	f, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		N	$\bar{X}$	SS	Var. Kay.	KT	sd	KO	F	p	Anl. Fark
EYÖ Toplam	Aşk Evliliği	233	3.35	1.13	G.Arası	3.519	3	1.173	.897	.443	-
	Mantık Evliliği	55	3.22	1.09	G.İçi	402.656	308	1.307			
	Aile Baskısı	10	2.86	1.25	Toplam	406.175	311				
	Diğer	14	3.09	1.43							
	Total	312	3.30	1.14							
Onaylanma ihtiyacı (AOİÖ)	Aşk Evliliği	233	3.25	.89	G.Arası	3.490	3	1.163	1.428	.235	-
	Mantık Evliliği	55	3.05	.91	G.İçi	250.930	308	.815			
	Aile Baskısı	10	3.64	1.04	Toplam	254.420	311				
	Diğer	14	3.22	.84							
	Total	312	3.22	.90							
Kişiler arası ilişkiler (AOİÖ)	Aşk Evliliği	233	2.50	.95	G.Arası	2.818	3	.939	.975	.405	-
	Mantık Evliliği	55	2.57	1.11	G.İçi	296.720	308	.963			
	Aile Baskısı	10	2.84	1.08	Toplam	299.538	311				
	Diğer	14	2.18	.70							
	Total	312	2.51	.98							
Ben (AOİÖ)	Aşk Evliliği	233	2.92	.88	G.Arası	4.966	3	1.655	2.089	.102	-
	Mantık Evliliği	55	2.84	.96	G.İçi	244.037	308	.792			
	Aile Baskısı	10	3.48	.82	Toplam	249.003	311				
	Diğer	14	2.58	.63							
	Total	312	2.91	.89							
AOİÖ Toplam	Aşk Evliliği	233	2.89	.81	G.Arası	2.761	3	.920	1.361	.255	-
	Mantık Evliliği	55	2.82	.90	G.İçi	208.294	308	.676			
	Aile Baskısı	10	3.32	.88	Toplam	211.055	311				
	Diğer	14	2.66	.59							
	Total	312	2.88	.82							
Kendini affetme (HAÖ)	Aşk Evliliği	233	4.60	1.48	G.Arası	5.109	3	1.703	.757	.519	-
	Mantık Evliliği	55	4.53	1.64	G.İçi	693.002	308	2.250			
	Aile Baskısı	10	5.28	1.53	Toplam	698.111	311				
	Diğer	14	4.77	.95							
	Total	312	4.62	1.48							
Başkalarını affetme (HAÖ)	Aşk Evliliği	233	3.92	1.53	G.Arası	7.973	3	2.658	1.097	.351	-
	Mantık Evliliği	55	3.75	1.65	G.İçi	746.518	308	2.424			
	Aile Baskısı	10	4.58	1.56	Toplam	754.491	311				
	Diğer	14	3.52	1.06							
	Total	312	3.90	1.55							
Durumu affetme (HAÖ)	Aşk Evliliği	233	4.33	1.24	G.Arası	3.783	3	1.261	.815	.486	-
	Mantık Evliliği	55	4.17	1.20	G.İçi	476.518	308	1.547			
	Aile Baskısı	10	4.80	1.22	Toplam	480.301	311				
	Diğer	14	4.46	1.41							
	Total	312	4.32	1.24							
HAÖ Toplam	Aşk Evliliği	233	4.29	1.22	G.Arası	4.565	3	1.522	1.007	.390	-
	Mantık Evliliği	55	4.15	1.32	G.İçi	465.566	308	1.512			
	Aile Baskısı	10	4.88	1.30	Toplam	470.131	311				
	Diğer	14	4.25	.82							
	Total	312	4.28	1.22							
Esneklik (BKEÖ)	Aşk Evliliği	233	4.97	1.45	G.Arası	7.151	3	2.384	1.054	.369	-
	Mantık Evliliği	55	4.73	1.58	G.İçi	696.898	308	2.263			
	Aile Baskısı	10	5.43	1.44	Toplam	704.049	311				
	Diğer	14	5.35	1.91							
	Total	312	4.96	1.50							
Bilişsel Kontrol (BKEÖ)	Aşk Evliliği	233	3.99	1.41	G.Arası	3.266	3	1.089	.551	.648	-
	Mantık Evliliği	55	4.01	1.31	G.İçi	608.240	308	1.975			
	Aile Baskısı	10	4.56	1.51	Toplam	611.506	311				
	Diğer	14	4.09	1.56							
	Total	312	4.01	1.40							
BKEÖ Toplam	Aşk Evliliği	233	4.49	1.23	G.Arası	3.992	3	1.331	.849	.468	-
	Mantık Evliliği	55	4.37	1.30	G.İçi	482.829	308	1.568			
	Aile Baskısı	10	4.96	1.26	Toplam	486.821	311				
	Diğer	14	4.75	1.36							
	Total	312	4.50	1.25							

Not.  $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama; Ss = Standart Sapma; EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; AOİÖ= Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Esneklik = Değerlendirme-Başça Çıkma Esneklik; BKEÖ = Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği.

Tablo 4.13 incelendiğinde, örneklemdaki bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve alt boyutları, Heartland Affedicilik Ölçeği ve

alt boyutları, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile alt boyutlarından evlilik şekli değişkenine bağlı olarak aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $p > .05$ ).

#### 4.4. Araştırma Değişkenleri Arasında İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

##### 4.4.1. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon testi

Bu çalışmanın “Evlilik doyumuyla akılcı olmayan inançlar ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır”, “Evlilik doyum ve bilişsel esneklik, bilişsel kontrol arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır”, “Affedicilik ve evlilik doyum arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır” varsayımlarından yola çıkılarak, Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) alt boyutlarının ve toplam puanlarının aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere yapılan analiz sonuçları Tablo 4.14’te sunulmuştur.

**Tablo 4.14 Evlilik Yaşam Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Heartland Affedicilik Ölçeği ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. EYÖ	1											
2. Onaylanma	-.338**	1										
3. Kişilerarası	-.283**	.621**	1									
4. Ben	-.409**	.677**	.754**	1								
5. AOİÖ	-.384**	.858**	.898**	.910**	1							
6. Kendini Af.	.459**	-.570**	-.470**	-.569**	-.601**	1						
7. Başkalarını Af.	.404**	-.422**	-.465**	-.480**	-.513**	.549**	1					
8. Durumsal Af.	.367**	-.423**	-.318**	-.417**	-.432**	.732**	.543**	1				
9. HAÖ	.481**	-.552**	-.494**	-.574**	-.606**	.885**	.828**	.863**	1			
10. Esneklik	.487**	-.449**	-.332**	-.455**	-.461**	.715**	.447**	.669**	.705**	1		
11. Bilişsel Kont.	.412**	-.512**	-.452**	-.553**	-.571**	.697**	.508**	.704**	.735**	.680**	1	
12. BKEÖ	.492**	-.528**	-.425**	-.548**	-.560**	.771**	.520**	.748**	.785**	.922**	.910**	1

\*\* .  $p < .001$

Not. EYÖ = Evlilik Yaşam Ölçeği; AOİÖ = Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; HAÖ = Heartland Affedicilik Ölçeği; BKEÖ = Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği; Onaylanma=Onaylanma İhtiyacı; Kişilerarası=Kişilerarası İlişkiler; Kendini Af. =Kendini Affetme; Başkalarını Af. = Başkalarını Affetme; Durumsal Af. =Durumsal Affetme; Esneklik = Değerlendirme-Başa Çıkma Esneklik.

Tablo 4.14 incelendiğinde, elde edilen sonuçlara göre; EYÖ’den alınan toplam puanının AOİÖ onaylanma ihtiyacı alt boyutu ( $r = -.33, p < .01$ ), ben alt boyutu ( $r = -.40, p$

< .01) ve AOİÖ' den alınan toplam puan ( $r = -.38, p < .01$ ) ile arasında negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunurken AOİÖ kişilerarası ihtiyaç alt boyutu ( $r = -.28, p < .01$ ) ile negatif yönde ve düşük seviyede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. EYÖ'den alınan toplam puanının HAÖ kendini affetme alt boyutu ( $r = .45, p < .01$ ), HAÖ başkalarını affetme alt boyutu ( $r = .40, p < .01$ ), HAÖ durumsal affetme alt boyutu ( $r = .36, p < .01$ ), HAÖ toplam puanı ( $r = .48, p < .01$ ) ile pozitif yönde orta seviyede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. EYÖ'den alınan toplam puanının BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ( $r = .48, p < .01$ ), BKEÖ bilişsel kontrol alt boyutu ( $r = .41, p < .01$ ) ve BKEÖ toplam puanı ( $r = .49, p < .01$ ) ile pozitif yönde ve orta seviyede anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir.

AOİÖ'den alınan toplam puanının EYÖ'den alınan toplam puanı ( $r = .38, p < .01$ ), HAÖ kendini affetme alt boyutu ( $r = -.60, p < .01$ ), HAÖ başkalarını affetme alt boyutu ( $r = -.51, p < .01$ ), HAÖ durumsal affetme alt boyutu ( $r = -.43, p < .01$ ), HAÖ toplam puanı ( $r = -.60, p < .01$ ), BKEÖ değerlendirme- başa çıkma esneklik alt boyutu ( $r = -.46, p < .01$ ), BKEÖ bilişsel kontrol alt boyutu ( $r = -.57, p < .01$ ) ve BKEÖ toplam puanı ( $r = -.56, p < .01$ ) ile negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. AOİÖ'den alınan toplam puanının AOİÖ onaylanma ihtiyacı alt boyutu ( $r = .85, p < .01$ ), AOİÖ kişilerarası alt boyutu ( $r = .89, p < .01$ ) ve AOİÖ ben alt boyutu ( $r = .91, p < .01$ ) ile pozitif yönde yüksek seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

HAÖ'den alınan toplam puanının AOİÖ onaylanma ihtiyacı alt boyutu ( $r = -.55, p < .01$ ), AOİÖ kişilerarası alt boyutu ( $r = -.49, p < .01$ ) ve AOİÖ ben alt boyutu ( $r = -.57, p < .01$ ) ile negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. HAÖ'den alınan toplam puanının HAÖ kendini affetme alt boyutu ( $r = .88, p < .01$ ), HAÖ başkalarını affetme alt boyutu ( $r = .82, p < .01$ ), HAÖ durumsal affetme alt boyutu ( $r = .86, p < .01$ ), BKEÖ değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ( $r = .70, p < .01$ ), BKEÖ bilişsel kontrol alt boyutu ( $r = .73, p < .01$ ) ve BKEÖ toplam puanı ( $r = .78, p < .01$ ) ile pozitif yönde yüksek seviyede anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir.

BKEÖ'den alınan toplam puanının AOİÖ onaylanma ihtiyacı alt boyutu ( $r = -.52, p < .01$ ), AOİÖ kişilerarası alt boyutu ( $r = -.42, p < .01$ ), AOİÖ ben alt boyutu ( $r = -.54, p < .01$ ) ile negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKEÖ'den alınan toplam puanının HAÖ başkalarını affetme alt boyutu ( $r = .52, p < .01$ ) ile pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. BKEÖ'den alınan toplam puanının HAÖ kendini affetme alt boyutu ( $r = .77, p < .01$ ), HAÖ durumsal affetme alt boyutu ( $r = .74, p < .01$ ), BKEÖ değerlendirme- başa çıkma esneklik alt boyutu ( $r = .92, p < .01$ ), BKEÖ

bilişsel kontrol alt boyutu ( $r = .91, p < .01$ ) ile pozitif yönde yüksek seviyede anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

#### 4.4.2. Çoklu regresyon ve basit doğrusal regresyon analizi

Yapılan araştırmanın “Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” araştırma sorusu kapsamında; Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ), Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) toplam puanlarının arasındaki etkinin incelenmesi amacıyla Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır.

##### 4.4.2.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular

**Tablo 4.15 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını (EYÖ) Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Onay İhtiyacı	-.330	.182	-.131	-1.812	.074				
Kişilerarası İ.	.219	.188	.094	1.162	.247	.422	.178	22.19	<.001
Ben	-1.001	.220	-.392	-4.548	<.001				

Tablo 4.15’te sunulan bulgulara göre, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) alt boyutlarının evlilik doyumunu yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür,  $F(3, 308) = 22.19, p < .001$ . Elde edilen bulgular, evlilik doyumu değişkenindeki toplam varyansın %17’sinin ( $R^2 = .17$ ) AOİÖ alt boyutları tarafından açıklandığını göstermektedir.

Yordayıcı değişkenler arasında yalnızca "ben değeri" alt boyutunun evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ( $\beta = -.392, t(312) = -4.548, p < .005$ ). Diğer yandan, "onaylanma ihtiyacı" ( $\beta = -.131, t(312) = -1.812, p > .005$ ) ve "kişilerarası ilişkiler ihtiyacı" ( $\beta = .094, t(312) = 1.162, p > .005$ ) alt boyutlarının evlilik doyumunu yordamada anlamlı bir katkı sağlamadığı belirlenmiştir.

#### 4.4.2.2. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular

**Tablo 4.16 Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Esneklik	.291	.051	.384	5.707	<.001	.499	.249	51.235	<.001
Bilişsel Kontrol	.123	.055	.151	2.253	.025				

Not. Esneklik = Değerlerime-Başa Çıkma Esneklik.

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği alt boyut değişkenleri kullanılarak evlilik doyumunu yordamak için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin neticesinde anlamlı bir regresyon modeli,  $F(2, 309) = 51,23$ ,  $p < .001$ , ve yordayan değişkendeki (evlilik doyumunu) varyansın %24'sinin ( $R^2 = .24$ ) yordayıcı değişkenler bilişsel değerlendirme-başa çıkma esneklik alt boyutu ( $\beta = .384$ ,  $t(312) = 5.707$ ,  $p < .001$ ) tarafından açıkladığı bulunmuştur. Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği alt boyutlarından bilişsel kontrol ( $\beta = .151$ ,  $t(312) = 2.253$ ,  $p > .001$ ) evlilik doyum değişkenini anlamlı olarak yordamamaktadır ( $p > .001$ ).

#### 4.4.2.3. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanını yordamasına ilişkin bulgular

**Tablo 4.17. Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Kendini Affetme	.258	.058	.338	4.479	<.001	.494	.244	33.109	<.001
Başkalarını Affetme	.160	.045	.218	3.565	<.001				
Durumsal Affedicilik	.001	.069	.001	.019	.985				

Tablo 4.17'de görüldüğü üzere, Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) alt boyut değişkenleri kullanılarak evlilik doyumunu yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizin sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(3, 308) = 33.109$ ,  $p < .001$ , ve yordayan değişkendeki (evlilik doyumunu) varyansın %24'sinin ( $R^2 = .24$ ) yordayıcı değişkenler kendini affetme alt boyutu ( $\beta = .338$ ,  $t(312) = 4.479$ ,  $p < .001$ ) ve başkalarını affetme alt boyutu ( $\beta = .218$ ,  $t(312) = 3.565$ ,  $p < .001$ ) tarafından açıkladığı bulunmuştur. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) alt boyutlarından durumsal affedicilik ( $\beta = .001$ ,  $t(312) = .019$ ,  $p > .001$ ) evlilik doyum değişkenini anlamlı olarak yordamamaktadır ( $p > .001$ ).

#### 4.4.2.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Tablo 4.18. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	<i>t</i>	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puanı (AOİÖ)	-.355	.049	-.384	-7.326	<.001	.384	.148	53.666	<.001

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere, akılcı olmayan inançlar değişkeni kullanılarak evlilik doyumu değişkenini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizin sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(1, 310) = 53.66, p < .001$  ve yordayan değişkendeki (evlilik doyumu) varyansın %14’inin ( $R^2 = .148$ ) yordayıcı değişkenler (akılcı olmayan inanç) tarafından açıkladığı bulunmuştur.

#### 4.4.2.5. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Tablo 4.19. Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	<i>t</i>	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ)	.234	.024	.492	9.942	<.001	.492	.242	98.835	<.001

Tablo 4.19’ da görülebildiği üzere, bilişsel kontrol ve esneklik değişkeni kullanılarak evlilik doyumu değişkenini yordamak için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(1, 310) = 98.83, p < .001$  ve yordayan değişkendeki (evlilik doyumu) varyansın %24’inin ( $R^2 = .242$ ) yordayıcı değişkenler (bilişsel kontrol ve esneklik) tarafından açıkladığı bulunmuştur.

#### 4.4.2.6. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) toplam puanları ile Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Tablo 4.20. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) Puanlarının Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	B	Standart Hata	$\beta$	<i>t</i>	R	R <sup>2</sup>	F
Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ)	.248	.26	.481	9.658	.481	.231	93.279

Tablo 4.20' de görüldüğü üzere, affedicilik değişkeni kullanılarak evlilik doyumu değişkenini yordamak için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(1, 310) = 93.279$ ,  $p < .001$  ve yordayan değişkendeki (evlilik doyumu) varyansın %23'inin ( $R^2 = .231$ ) yordayıcı değişkenler (affedicilik) tarafından açıkladığı bulunmuştur.

#### 4.4.2.7. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) toplam puanı ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ), Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) toplam puanlarını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

**Tablo 4.21. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Puanının Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ), Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Variable	B	Standart Hata	95%CI		t	p	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
			LL	UL						
Constant	10.241	2.268	5.778	14.704	4.515***	.000				<.001
AOİÖ	.501	.288	-.066	1.069	1.739	.083	.522	.272	38.374	<.001
HAÖ	.106	.045	.018	.194	2.362	.019				<.001
BKEÖ	.133	.037	.059	.207	3.553***	.000				<.001

Not. N: 312, Yordayan Değişken; Evlilik Doyumu; \*\*\*p<.001.

Tablo 4.21' de görüldüğü üzere, evlilik doyum değişkeni kullanılarak akılcı olmayan inançlar, affedicilik, bilişsel kontrol ve esneklik değişkenlerini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin neticesinde anlamlı bir regresyon modeli,  $F(3, 308) = 38.374$ ,  $p < .001$  ve yordayıcı değişkenlerdeki varyansın %27'sinin ( $R^2 = .272$ ) yordayan değişken (evlilik doyumu) tarafından açıkladığı bulunmuştur.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, yapılan araştırma neticesinde ulaşılan bulguların yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmektedir.

### 5.1. Tartışma

Evlilik toplumun en küçük yapıtaşı olan ailenin oluşum aşamasının başlangıcıdır. Geçmişten günümüze aile tüm toplumlarda var olmuş ve varlığını devam ettirecek bir yapıdır. Aileyi oluşturan bireylerin başında evlilik akdini gerçekleştiren kadın ve erkek bireyler bulunmaktadır. Bu akdi gerçekleştiren evli bireylerin evlilik süresi boyunca evlilik doyum düzeyleri değişkenlik göstermektedir. Evlilik doyum düzeyine birçok faktör etkide bulunmakta ya da evlilik doyum düzeyiyle ilişkili olmaktadır. Günümüze kadar evlilik doyum düzeyi ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet, sosyo-demografik özellikler, yaş, çocuk sayısı, evlenme biçimi gibi birçok betimsel analiz yapılarak yordayıcı değişkenlerle birlikte araştırılmıştır. Bu çerçevede, evlilik doyumunu ve onu etkileyen faktörler, birçok araştırmacının dikkatini çeken önemli bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle, evlilik ve evlilik doyumunu, giderek artan bir ilgiyle ele alınan ve çeşitli araştırmalara konu olan bir alan olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın da amacı evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik açısından incelenmesidir. Aynı zamanda evli bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel esneklik düzeyleri ve affedicilik düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlenme şekli sosyo-demografik değişkenleri açısından incelenmesidir.

1. Demografik Değişkenlere Göre Evlilik Yaşam Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği ve Heartland Affedicilik Ölçeği Puanları Arasında Yapılan Analizlerin Tartışma ve Yorumları
2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affediciliğe Göre Tartışılması

#### **5.1.1 Demografik değişkenlere göre evlilik yaşam ölçeği, akılcı olmayan inançlar ölçeği, bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği ve heartland affedicilik ölçeği puanları arasında yapılan analizlerin tartışma ve yorumları**

Araştırmanın varsayımı “Çalışmaya katılan evli bireylerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlenme şekli gibi

demografik değişkenler arasında ölçeklerden elde edilen puanlar gruplar arasında anlamlı farklılık göstermektedir” doğrultusunda Evlilik Yaşam Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve Heartland Affedicilik Ölçeği puanları demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlenme şekli gibi) farklılaşp farklılaşmadığına dair yapılan analizlerden elde edilen bulgular alan yazına dayalı olarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1.1.1. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar**

Bu araştırma kapsamında, Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Hem kadınların hem de erkeklerin evliliklerinden aldıkları doyum düzeylerinin birbirinden farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Kabasakal ve Soylu (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, erkeklerin evlilik doyumu puanları kadınlara kıyasla daha düşük olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde bulunmamıştır. Yine aynı şekilde bu sonucu destekleyen bir çalışma (Fıfıloğlu & Demir, 2000) bulunmaktadır. Efilti ve Cumgalbekov’un (2021) araştırmasında ise evli çiftlerin evlilik uyumlarının cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Buna paralel olarak Tufan Çetin (2010), araştırma bulgusuna göre evlilik doyumu düzeyi ile cinsiyet faktörü arasında herhangi bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde bu bulguyu, alan yazınındaki birçok araştırmanın desteklediği görülmektedir (Fıfıloğlu, 1992; Tezer, 1994; Acar, 1998; Güven, 2005; Çelik, 2006; Soyer, 2006; Yeşiltepe, 2011; Taşköprü, 2013; Uzer, 2015). Bununla birlikte bazı araştırmalar, evlilik doyumu üzerinde cinsiyetin etkili olabileceği ve bu faktörün farklılık yaratabileceği yönünde bulgular ortaya koymaktadır (Hasta, 1996; Gökmen, 2001; Aktürk, 2006; Schumm vd., 1998; Çağ & Yıldırım, 2013; Güleç, 2014). Özellikle, kadınların evlilik doyumlarının erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Anar, 2011). Bazı araştırmalarda ise erkeklerin evlilik doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır (Ünal, 2007; Akan, Ünal & Gürer, 2023).

Bu araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanları ile yaş grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma bulguları, Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan çalışmayla da desteklenmektedir. Bu çalışmada, bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaş

değişkenine göre farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, Uzel'in (2015) yaptığı bir başka çalışmada ise bireylerin evlilik doyumunun yaş değişkenine göre değişmediği belirlenmiştir. Bazı araştırmaların sonuçlarına bakıldığında da yaşın, evlilik doyumu ile farklılaşma göstermediği görülmektedir (Fışıloğlu & Demir, 2000; Erişti, 2010; Zhumgalbekov & Efilti, 2023). Bu araştırmadan farklı olarak Tezer (1994) yaptığı çalışmada evli çiftlerin yaş değişkeninin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını gözlemiştir.

Evli bireylerin gelir düzeyi değişkenine göre evlilik doyumları araştırıldığında, katılımcılar arasında gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak evlilik doyumu düzeyinin gelir düzeyinden etkilenmediğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Çağ & Yıldırım, 2013; Deniz, 2016; Akpınar & Sönmez, 2021). Bu araştırma bulgusundan farklı olarak Yıldırım (1993) ve Polat (2006) tarafından yapılan araştırmalarda, ekonomik durumun evlilik doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Erberk ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise, evlilik doyumu düzeylerinin, evli bireylerin ekonomik durumlarına bağlı olarak değiştiği ortaya konulmuştur. Bu çalışmalarda, ekonomik düzey arttıkça evlilik doyumunun da olumlu yönde geliştiği gözlemlenmiştir (Alaçam, 2020; Taşköprü, 2013; Batıgün & Sunal, 2017). Dolayısıyla, evlilik doyumunun gelir düzeyinden bağımsız olarak şekillenebileceğini ve ekonomik faktörlerin evlilik memnuniyeti üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre bu araştırmaya paralel olarak Uzel (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin evlilik doyumunun eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Ancak Erdinç (2018), bu bulgudan farklı olarak, lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin, lise ve ön lisans mezunu bireylere nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Diğer taraftan, Bulut (1991) kadınların eğitim seviyesinin artmasıyla evlilik durumlarının kötüleştiğini ifade etmiştir. Kamo (1993) ise eğitim seviyesi düşük olan bireylerin evliliklerinde daha fazla sıkıntı yaşadığını belirtmiştir. Demirli ve Kendir (2016), yaptıkları araştırmada yüksek lisans mezunu olan bireylerin diğer eğitim düzeylerine sahip bireylere kıyasla evlilik doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptamıştır. Buna ek olarak, eğitim seviyesinin artışıyla birlikte evlilik doyumunun da sürekli olarak yükselmediği gözlemlenmiştir. İlköğretim, lise ve lisans düzeyindeki eğitim seviyesi arttıkça evlilik doyumu da artmakta, ancak lisans ve lisansüstü eğitim seviyelerinde evlilik doyumunun azaldığı görülmektedir (Toksöz & Kolburan, 2018). Bu araştırmada, evlilik

doyumunun eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemesi, katılımcıların eğitim düzeyleri arasında evlilik algısı ve doyumunu etkileyen diğer sosyal ve kültürel faktörlerin benzer düzeyde bulunmasından kaynaklanabilir. Ayrıca, eğitim düzeyinin evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin bağlamsal ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgunun diğer çalışmalardan farklılaşması, örneklem özellikleri ve araştırma yapılan bölgenin özgün sosyo-kültürel yapısıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin çok boyutlu ve karmaşık yapısının dikkate alınması, eğitim durumunun tek başına belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışmayla benzer şekilde Uzel (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin evlilik doyum düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde Yardımcı (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise çocuk sayısının bireylerin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Zhumgalbekov ve Efilti (2023), yaptıkları çalışma sonucunda bireylerin yaşam doyumunu ve evlilik uyumunun, çocuk sayısı değişkenine göre farklılık göstermediğini belirtmektedir. Bu çalışmalardan farklı olarak Erdinç (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin, çocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde başka bir araştırmada da çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Yeşiltepe, 2011). Ancak bu araştırma sonucu için çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin tek başına belirleyici olmayacağını ve evlilik doyumunun çoklu faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir; bu nedenle, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumuna etkisi bireysel ve çevresel koşullara bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Bu araştırma kapsamında Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) puanlarının evlilik süresi değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda anlamlı bir fark gösterdiği saptanmıştır. Evlilik süresi 2-5 yıl arası olan evli bireylerin, evlilik süresi 5-10 yıl arası olan evli bireylere göre evlilik doyumunu daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazını incelendiğinde Zhumgalbekov ve Efilti (2023) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumunu ile evlilik süresi arasında farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Alan yazınında evlilik doyumunu ile evlilik süresi arasındaki ilişkiye dair çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Kubat (2012) ve Özmen Süataç (2010) çalışmalarında, evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu ve evlilik süresi uzadıkça bu uyumun azaldığını tespit etmişlerdir. Buna karşın, Uşaklı (2010) yaptığı çalışmada evlilik süresi

artıkça evlilik uyumunun da arttığını belirtmiştir. Farklı bir bulgu ise Şendil ve Korkut (2008) tarafından elde edilmiş olup, bu araştırma evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Yardımcı (2020) ise, evlilikte geçirilen sürenin artmasının bireylerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve zorlayıcı yaşam durumlarını birlikte atlattıklarının etkisiyle ilişkili olabileceğini öne sürmüştür. Özgen (2021), ise yaptığı çalışmayla evlilik süresine göre 0-5 yıl ve 21-24 yıl evlilik süresi olan bireylerin evlilik uyumlarının 25 yıl ve üstü evlilik süresi olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, bazı diğer çalışmalar, evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında belirgin bir ilişki olmadığını ve evlilik süresinin bireylerin evlilik doyumunu etkilemediğini göstermektedir. (Onur, 2000; Fıfıloğlu, 1992; Acar, 1998 Özbek, 2016). Dolayısıyla yukarıdaki araştırma bulgularına dayalı olarak evlilik doyumunun evlilik süresine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ve evliliğin ilk yıllarında doyum seviyelerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Evlilik süresi arttıkça çiftlerin evlilik doyumunda düşüş yaşanabileceği düşünülmekte, bu durum evlilik dinamiklerinin zamanla farklılaşmasına işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada evlilik sayısının evlilik doyumunu ile arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmayı destekleyen Şimşek'in (2021) çalışmasında, evlilik sayısının evlilik uyumunu etkilemediği belirtilmektedir. Farklı olarak Dursunoğlu (2021) çalışmasında ise ikinci evliliğini yapanların birinci evliliği olanlara göre evlilik uyumunun daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgusu kapsamında evlilik sayısının tek başına evlilik doyumunu belirlemede yeterli bir gösterge olmadığı, ilişkinin niteliğinin ise daha belirleyici bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Evlilik şekli değişkenine göre, bu çalışmada evlilik doyumunu ile arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya paralel olarak Çelik (2006) ise evlilik şeklinin, evlilik doyumuna etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla, bu bulgu farklı evlilik şekillerinin çiftlerin evlilik doyumunu doğrudan etkilemediğine işaret etmekte olup, evlilik doyumunun daha çok bireysel beklentiler, iletişim kalitesi ve ilişkinin dinamikleri gibi diğer unsurlar tarafından şekillendiğini düşündürmektedir.

### 5.1.1.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar

Bu araştırma kapsamında akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlilik şekli değişkenleri açısından yapılan analizler sonucunda anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlilik şekli arasında ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Gül ve Doğan (2017) yaptıkları çalışmada kadınların, erkeklere göre bazı akılcı olmayan inançlara daha yatkın oldukları ve bunun evlilik doyumu ile ters orantılı olduğu saptanmıştır.

Alan yazınında, bu araştırmayı destekleyen Bilge ve Arslan (1999), yaptıkları çalışmada akılcı olmayan inançların yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bulgur (2017) yaptığı araştırma sonucunda akılcı olmayan inançların yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmaktadır. Bu araştırmalar çalışmayı destekler nitelikte olup yaş grubu değişkeninin akılcı olmayan inançlarla önemli ilişkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada akılcı olmayan inançların gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, Alizada (2023) da yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inanç puanlarının ekonomik durum değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak, akılcı olmayan inançların insanların benimsedikleri düşünce kalıpları olması ve gelir düzeyi ile ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, akılcı olmayan inançların eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, Bilge, Arslan ve Doğan (2000) tarafından şiddete uğrayan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada da akılcı olmayan inançlar ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, Ellis (1998) insanların temel mantıksızlıklara sahip olabileceğini ve bunun kültür ya da eğitim düzeyinden bağımsız olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmalar, mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırma bulgusu olarak akılcı olmayan inançlar evlilik süresi değişkenine göre anlamlı fark göstermemektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte yapılan bir araştırmada, akılcı olmayan inançların evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu, ancak evlilik süresinin bu etkiye anlamlı bir müdahalesinin olmadığı bulunmuştur (Addis & Bernard, 2002). Evlilik süresinin akılcı olmayan inançların evlilik doyumu üzerindeki etkisini anlamlı şekilde

değiştirmemesi, bu inançların evlilik sürecinin farklı dönemlerinde benzer derecede etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançların evlilik sayısına bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulguyu destekleyen bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin, kaçınıcı evliliklerini yaptıklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çapraz & Ünüsan, 2023). Bu durum, evlilik sayısının bireylerin bilişsel inançlarını veya evlilik ilişkisine dair genel değerlendirmelerini köklü biçimde değiştirmedeğini ve evlilik deneyiminin niteliğinin tek başına evlilik sayısından daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, akılcı olmayan inançlar çocuk sayısına göre anlamlı bir değişkenlik göstermemektedir. Erus (2013) çalışması, çocuk sayısı değişkenine göre akılcı olmayan inançlarda anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, akılcı olmayan inançların demografik değişkenlerle değil, bireysel bilişsel süreçlerle daha yakın ilişki içinde olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırma bulgusu olarak akılcı olmayan inançlar evlilik şekli değişkenine göre anlamlı fark göstermemektedir. Alan yazınında akılcı olmayan inançlar ve evlilik şekli ilişkisine dayalı bir bulguya rastlanmamıştır. Bu bulgu, akılcı olmayan inançların bireylerin evlilik şekli tercihlerinden (örneğin aşk evliliği veya mantık evliliği) bağımsız olarak benzer düzeyde görülebileceğine işaret etmektedir. Bu durum, akılcı olmayan inançların daha çok bireysel düşünce örüntülerine, kişilik özelliklerine veya erken dönem öğrenilmiş tutumlara dayandığı, dolayısıyla evlilik şekli gibi ilişkiyi başlatma biçiminden güçlü biçimde etkilenmediği şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte, evlilik şeklinin ilişki doyumu ya da çatışma düzeyi gibi başka değişkenlerle ilişkili olabileceği ancak irrasyonel inançlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceği de düşünülebilir.

### **5.1.1.3. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar**

Bu araştırma kapsamında bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş grubu, gelir düzeyi, evlilik sayısı, evlilik şekli değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda; Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği (BKEÖ) değerlendirme-başa çıkma alt boyutu (BKEÖ) ve BKEÖ için grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bazı araştırmalardaki bulgular erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kızlardan yüksek olduğunu gösterirken (Altunkol, 2011), bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre

farklılığın bulunmaması (Diril, 2011) bu araştırma bulgusu desteklenmektedir. Aynı şekilde araştırmanın yaş grubu ve gelir düzeyi değişkenleri bulgusuna paralel olarak Güler ve Tatar (2021) tarafından yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik ve başa çıkma stillerinin yaş ve gelir düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bir diğer bulgusu, bilişsel kontrol ve esnekliğin evlilik sayısı ile evlilik şekli değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediğidir. Bu sonucu destekleyen çalışmalardan biri olan İmamoğlu, Balakbabalar ve Öztürk (2023), bilişsel esnekliğin evlilik süresi ve evlilik şekli gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Ayrıca, Kurt ve Gündüz (2020) da bilişsel esneklik ile irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş, ancak evlilik sayısı ve evlilik biçimi açısından anlamlı farklılıkların bulunmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, bilişsel kontrol ve esneklik becerilerinin demografik ve evlilikle ilgili farklı değişkenlerden bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Yani, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik sayısı veya evlilik şekli gibi faktörler, bireylerin bilişsel kontrol ve esneklik puanlarını anlamlı şekilde etkilememektedir. Bu durum, bu becerilerin bireysel psikolojik özellikler olarak genellikle sabit kaldığını ve yaşam koşullarından ya da sosyal-demografik farklılıklardan fazla etkilenmediğini düşündürmektedir.

Bu araştırma kapsamında bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda; Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği (BKEÖ) değerlendirme-başka çıkma alt boyutu (BKEÖ) ve BKEÖ için grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Üniversite düzeyinde eğitim görmüş evli bireylerin lise düzeyinde eğitim görmüş evli bireylere göre bilişsel esneklik düzeyi yüksekken yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitim görmüş evli bireylere göre daha düşük olduğu bu bağlamda yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitim görmüş evli bireylerin üniversite ve lise düzeyinde eğitim görmüş evli bireylere göre bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucuna göre yüksek lisans/doktora ve üniversite düzeyinde eğitim görmüş evli bireylerin lise düzeyinde eğitim görmüş evli bireylere göre bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazını incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı araştırma bulgusuna sahip çalışmalar olduğu görülmektedir (Toksöz ve Kolburan, 2018; İmamoğlu, Balakbabalar ve Öztürk, 2023). Yine bu araştırma bulgusu ile paralel olarak Köker (2024) tarafından yapılan çalışmada, eğitim durumu değişkeni baz alınarak bilişsel esneklik düzeyinin kontrol alt boyutunun incelendiği bir analiz yapılmıştır. Sonuçlar, yüksek lisans mezunu bireylerin, ön lisans ve lisans mezunu bireylere göre daha yüksek puan aldığını

göstermektedir. Araştırma bulgusunun aksine, Ermeydan Ertan (2023), yaptığı araştırma ile bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyi ile farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmaya göre evlilik süresi 2-5 yıl arası olan evli bireylerin evlilik süresi 5-10 yıl arası olan evli bireylere göre evlilik doyumu daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç akabinde evlilik süresi 20 yıl ve üzeri olan evli bireylerin evlilik süresi 5-10 yıl olan evli bireylere kıyasla bilişsel kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada evli bireylerin evlilik doyumunun yüksek olması, evliliğin başlangıç dönemindeki uyum ve romantizimin etkisini yansıtmaktadır. Uzun evliliklerde bilişsel kontrol düzeylerinin yükselmesi, deneyimle kazılan başa çıkma stratejilerini desteklenmektedir (Karney & Bradbury, 1995). Bu bulgu, uzun süreli evliliklerin bireylerde daha gelişmiş başa çıkma ve bilişsel düzenleme becerileri kazandırabileceği yönünde bir göstergedir. Bu durum, zamanla edinilen deneyimlerin ve karşılaşılan zorluklarla başa çıkma süreçlerinin bilişsel işlevleri olumlu yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir. BKEÖ değerlendirme-baş çıkma esneklik alt boyutu ve BKEÖ toplam puanları ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak evlilik süreleri kategorileri arasında yapılan karşılaştırmalarda belirgin ve anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Aynı şekilde BKEÖ değerlendirme-baş çıkma esneklik alt boyutu ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Hiç çocuğu olmayan evli bireylerin 3 ve üzeri çocuğu olan evli bireylere göre bilişsel olarak daha esnek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucuna paralel olarak Oral ve Kolburan (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, ebeveynlerin çocuk sayılarının bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, yalnızca bir çocuğa sahip ebeveynlerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu, ancak çocuk sayısı arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Farklı olarak ise İmroğlu, Demir ve Murat (2021), yaptıkları araştırmada, çocuk sahibi olan yetişkinlerle olmayanlar arasında bilişsel esneklik düzeylerine dair herhangi bir fark bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Çocuk sayısının artmasıyla birlikte bireylerin bilişsel esneklik becerilerinde azalma yaşanabileceği olasılığını düşündürmektedir. Bu durum, çok sayıda çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumluluklar ve stres faktörlerinin bilişsel esneklik üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini gösterse de, bu ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu unutulmamalıdır.

#### **5.1.1.4. Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik tartışma ve yorumlar**

Bu araştırma kapsamında Heartland Affedicilik Ölçeği puanlarının yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlilik şekli değişkenleri açısından yapılan analizler sonucunda anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Ancak araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda Heartland Affedicilik Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet ve gelir düzeyi arasında ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Kendini affetme alt boyutu grupların aritmetik ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu sonuç ışığında kadınların kendini affetme puanlarının istatistiksel olarak erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmayı destekler nitelikte olan Miller ve diğerlerinin (2008) gerçekleştirdiği ve 70 farklı çalışmayı kapsayan bir meta-analiz sonucunda, kadınların affedicilik düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Khirizad (2016) ise 18 ile 68 yaşları arasındaki 1312 birey üzerinde yürüttüğü araştırmada, affetme eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve Tanrı tasavvuru arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere kıyasla daha affedici olduğu bulunmuştur. Ancak bu araştırmada Heartland Affedicilik Ölçeği sonuçları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine bu araştırma sonucunu yani yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkeni ile affetme arasında bir fark olmadığını destekleyen çalışmalar olduğu gibi (McCullough & diğ., 1997; Macaskill & diğ., 2001; Brown, 2003; Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto & Shafighi, 2003;Tousaint & Webb ,2005; Pinto & Barros, 2006; Taysi, 2007; Akın, Özdevecioğlu & Ünlü, 2012; Asıcı & Karaca, 2014; Karaman-Kepenekçi & Nayir, 2015), erkeklerin kadınlara göre affedicilik düzeyinin yüksek olduğu çalışmalar (Tripathi, 2012; Ermumcu, 2014) ve kadınların erkeklere göre affedicilik düzeyinin yüksek olduğu çalışmalar (Miller vd., 2008; Küçüker,2016; Seyfi, 2017) da bulunmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu, kadınların kendini affetme düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kadınların duygusal süreçlere ve öz-farkındalığa yönelik yaklaşımlarında daha fazla empati ve kabullenme sergileyebileceklerini düşündürmektedir. Kadınların kendini affetme konusunda daha yüksek puan almaları, duygusal iyileşme ve psikolojik esneklik açısından önemli bir avantaj sağlayabilir. Ancak, bu farklılığın kültürel, sosyal ve bireysel faktörlerden etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu araştırma sonuçlarında biri ise Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) puanlarının yaş grubu değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda; kendini affetme (HAÖ),

durumu affetme (HAÖ) ve başkalarını affetme (HAÖ) ve HAÖ için grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bu araştırmanın aksine, affedicilik ile yaş grupları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda, yaşın ilerlemesi ile affetme eğiliminde bir artış gözlemlenmiştir (Girard, 1997; Mullet, 1998; Uysal, 2015).

Bu çalışmada, gelir düzeyi yüksek evli bireylerin durumsal affedicilik düzeyi, gelir düzeyi orta ve düşük olan evli bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Şahin'in (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, gelir düzeyi yüksek ve orta düzeyde olan evli bireylerin, düşük gelir grubundakilere göre affedicilik eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, affedicilik ile ekonomik durum arasında pozitif bir ilişki olabileceğini gösteren bulgularla örtüşmektedir.

Bu çalışmada, eğitim düzeyi değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda; kendini affetme (HAÖ), durumu affetme (HAÖ) ve başkalarını affetme (HAÖ) ve HAÖ için grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Lawler, Row ve Piferi (2006) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmektedir. Temel (2013) ise evli kadın ve erkekler üzerinde affetme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, eğitim seviyesinin bu ilişkiyi anlamlı şekilde etkilemediğini belirtmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin affetme becerileri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yani, bireylerin kendini, durumu veya başkalarını affetme düzeyleri, eğitim seviyelerinden bağımsız olarak benzerlik göstermektedir. Bu durum, affetmenin daha çok bireysel duygusal ve psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu, eğitim gibi sosyodemografik faktörlerin bu beceriyi doğrudan etkilemediğini düşündürülebilir.

Bu çalışmada, evlilik süresi, evlilik sayısı, çocuk sayısı ve evlenme şekli değişkenleri açısından yapılan analizler sonucunda; kendini affetme (HAÖ), durumu affetme (HAÖ) ve başkalarını affetme (HAÖ) ve HAÖ için grupların aritmetik ortalamaları açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bu sonuca paralel olarak Yaman Akpınar (2019) çalışmasında evli bireylerin evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilik şekline göre affetme düzeyleri incelendiğinde, bu değişkenlerin affetme üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Affetme, daha çok bireysel psikolojik süreçler ve ilişki dinamikleriyle ilişkilendirilen karmaşık bir tutumdur; dolayısıyla bu tür sosyodemografik faktörler affetme davranışını doğrudan değiştiremeyebilir. Ayrıca, bu sonuç, affetmenin evlilik uyumunu etkileyen diğer psikososyal faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

### 5.1.2. Evli bireylerin evlilik doyumlarının akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affediciliğe göre tartışılması

Yapılan bu çalışmada evli bireylerin evlilik doyumları ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alandaki ortaya konan araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen ya da akılcı olmayan inançların evlilik doyumu üzerindeki etkisini ortaya koyan araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan ilişki inançları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların genel sonuçları incelendiğinde bu inançların ilişki doyumu ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir (Bradbury & Fincham, 1990; Debord, Romans & Kreshok, 1996; Hamamcı, 2005; Metts & Cupach, 1990; Möller & Van Zyl, 1997; Nurdan, 2005; Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015). Yapılan bazı araştırmalar, akılcı olmayan inançların arttıkça ilişki doyumunun düştüğünü ortaya koymuştur. Örneğin, Sarı (2008) akılcı olmayan inançların artışının ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini belirtirken, Beştav (2007), romantik ilişkilerde zihin okuma, kadın ve erkeklerin birbirini anlayamayacağı, anlaşmazlıkların yıkıcı olduğu ve cinsel mükemmeliyet gibi boyutlarda artan akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu azalttığını ifade etmiştir. Sığırcı (2010), evli bireylerle yaptığı araştırmada, evlilik doyumunun, akılcı olmayan evlilik inançlarının yükselmesiyle düştüğünü ortaya koymuştur. Güven ve Sevim (2007), gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ve bu çarpıtmaların arttıkça evlilik doyumunun düştüğünü vurgulamışlardır. Ayrıca, evlilik sürecinde bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançlarının çeşitli sorunlara yol açtığı, bu inançların ilişkilerde olumsuz etkilere neden olduğu ve ilişkilerin sonlanmasına yol açabildiği, ancak bazı durumlarda zedelenmiş ilişki ve evliliklerin devam ettiği, bunun da çiftlerin mutsuz olmasına yol açtığı belirtilmiştir (Toksöz & Kolburan, 2018). Kervancıoğlu (2016), bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ile negatif bir ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Aras (2020) ise evlilik doyumunu bilişsel çarpıtmalar çerçevesinde incelediği çalışmasında, bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu üzerinde negatif bir etki yarattığını ifade etmiştir. Bu araştırmaların tümü, bilişsel çarpıtmaların ilişkilerde ve yaşam doyumunda olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu araştırma kapsamında, evli bireylerin akılcı olmayan inançlarının evliliğe zarar vererek

evlilik doyumunu azalttığı; aksine, akılcı olmayan inançların olmaması ya da az olması durumunda ise evlilik doyumunun yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Mevcut araştırmada evli bireylerin evlilik doyumunu ile bilişsel esneklik ilişkisinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça evli bireylerin evlilik doyumları da o yönde artmaktadır. Alan yazını incelendiğinde bazı araştırmalarda bu araştırmayı destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Toksöz & Kolburan, 2018). Yine benzer bir şekilde, Nar, Topkaya ve Şahin (2022) yaptıkları araştırmada, bilişsel esneklik ile ilişki doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esnekliğin artışıyla birlikte ilişki doyumunun da arttığı saptanmıştır.

Araştırma bulguları, evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik doyumunu ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, evlilik doyumunu ile affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, durumu affetme ve başkalarını affetme arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, affetme davranışlarının evlilik doyumunu üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Seligman (2007) affediciliğin sağlıklı evlilikte önemli bir kavram olduğunu belirtmiştir. Friesen vd. (2005) ve Gull ve Rana (2013) ise yaptıkları araştırmalarda affedicilik ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Alan yazını incelendiğinde mevcut araştırmaya paralel olarak affediciliği yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Çıtışlı Turgut, 2018; Göztepe Gümüş & Tutarel-Kışlak, 2019; Şimşek, 2021). Gülgün (2019) ise yaptığı çalışmada evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetme düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, evlilik doyumunu ve affedicilik ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda, bu iki değişken arasında olumlu bir ilişki bulunduğu ancak ilişkinin yönünün net bir biçimde ortaya konamadığı, dolayısıyla çift yönlü bir etkileşimin söz konusu olabileceği de ifade edilmektedir. (Fincham, 2000; Fincham & ark., 2002; McCullough, 2000; Paleria, Regalia & Fincham, 2005; Ripley & Worthington, 2002; Thompson & ark., 2005; Fincham & ark., 2006).

## 5.2 Sonuçlar

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doyumları akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına dayanarak ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur;

1. Evli bireylerde evlilik doyumunu; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik şekli, evlilik süresi, ocuk sayısı, gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir.
2. Akılcı olmayan inançlar, evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.
3. Bilişsel esneklik düzeyi, evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.
4. Affedicilik düzeyi evli bireylerin evlilik doyum düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır.

Bu alışma, evli bireylerin evlilik doyumunu düzeylerinin akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular, akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini, bilişsel esneklik ve affediciliğin ise evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir.

## 5.3 neriler

### 5.3.1. Uygulamaya Yönelik neriler

1. Evli bireylerin bilişsel esneklik ve affedicilik düzeyleri arttıca evlilik doyumlarının da yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle, psikoterapi ve danışmanlık süreçlerinde bilişsel esneklik ve affedicilik kavramlarına odaklanan müdahaleler geliştirilebilir.
2. Akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu düşürdüğü dikkate alınarak, evli bireylerin evlilik doyumunu artırmak amacıyla bu tür inançların farkına varılması ve değiştirilmesi yönünde eğitim ve farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir.
3. Evlilik doyumunu artırmaya yönelik olarak, akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affediciliğin önemi hakkında toplum geneline veya evli bireylere yönelik farkındalık eğitimi verilebilir.

### 5.3.2. Gelecekteki Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma Antalya ilinde yaşayan evli bireylerle gerçekleştirilmiş olup, gelecekte farklı bölgelerden veya farklı demografik gruplardan elde edilecek verilerle farklı sonuçlara ulaşılması mümkündür. Bu nedenle, araştırmaların coğrafi ve demografik çeşitlilik gözetilerek tekrarlanması önerilmektedir.
2. Gelecekteki araştırmalarda, farklı kültürlerden ve sosyoekonomik geçmişlerden gelen katılımcıların dahil edildiği daha geniş çaplı örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılmalıdır.
3. Akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve affedicilik ile evlilik doyumu arasındaki nedensel ilişkileri incelemek amacıyla deneysel veya yarı deneysel araştırma tasarımları kullanılmalıdır.
4. Türkiye’de evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini artırmaya yönelik deneysel araştırmaların sayısı azdır; bu alanda yapılacak yeni deneysel çalışmaların alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## 6. KAYNAKLAR

- Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ağaççanak, B. (2022). *Evlilikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2014). *Aile yapısı araştırması Türkiye örnekleme*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları. <https://www.aile.gov.tr>
- Akan, M., Ünal, S., & Gürer, H. (2023). Evlilik doyumunu kadın ve erkeklerde farklı mı seyrediyor? *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 513–538.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., & Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77–97.
- Akpınar, T. Y., & Sönmez, Ö. A. (2021). Evlilikte suç affetme ve evlilik uyumu ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(Toplum ve Siyaset), 203–210.
- Alfons, V. (2007). Demografik özellikler evlilik doyumunu etkiliyor mu? *Seks ve Evlilik Terapisi Dergisi*, 33(1), 73–85.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.2.199>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A., & Rogers, S. J. (2003). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 1–22. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00001.x>
- American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Ampuero, M. J. (2014). *Efficacy of cultural-based psycho-educational group therapy for increasing marital satisfaction among Latino couples* [Doctoral dissertation, Walden University].

- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlikerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık. *International Journal of Social Science*, 27, 289–505.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 1–22.
- Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive processes in marriage: Cognitive-behavioral marital therapy*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31–38.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). Guilford Press.
- Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 57(3), 615–631.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.
- Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 470–476.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759–771.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü* (3. Basım). Bilim ve Sanat Yayınları.

- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927–1931.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 884–902.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and the Family*, 29–37.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Çakal, H., & Güven, N. (2024). Evlilik doyumunda önemli bir kavram: İlişkisel yılmazlık. *GAB Akademi*, 4(1), 80–93.
- Çalışkan, M. (2017). Aile işlevselliğinin evlilik doyumuyla incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(39), 59–74.
- Canas JJ, Quesada FJ, Antoli A, Fajardo I (2003) Conitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46:482-501.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sinanması* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Cann, A., Mangum, J. L., & Wells, M. (2001). Distress in response to relationship infidelity: The roles of gender and attitudes about relationships. *Journal of Sex Research*, 38(3), 185–190. <https://doi.org/10.1080/00224490109552012>
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?* Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2013). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması. <http://library.cu.edu.tr> adresinden 15 Ocak 2024 tarihinde erişildi.
- Çelik, M., & Buga, A. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz-yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 395–407.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(176), 347–354.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848–861. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00058.x>

- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185–197. <https://doi.org/10.1080/03069880500132577>
- Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Cox, F. D. (2006). *Human intimacy: Marriage, the family, and its meaning* (10th ed.). Thomson/Wadsworth.
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students* [Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University].
- Cox, M. J., Paley, B., Burchinal, M., & Payne, C. C. (1999). Marital perceptions and interactions across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3), 611–625.
- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 137(1), 85–98.
- Dattilio, F. M. (1998b). Cognitive-behavior family therapy. In F. M. Dattilio (Ed.), *Case studies in couple and family therapy: Systemic and cognitive perspectives* (pp. 62–84). Guilford Press.
- Dattilio, F. M., & Bevilacqua, L. J. (2000). Cognitive-behavioral treatment model. In F. M. Dattilio & L. J. Bevilacqua (Eds.), *Comparative treatments for relationship dysfunction* (pp. 137–158). Springer Publishing Company.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- DeFrain, J., Cook, R., & Gonzales-Kruger, G. (2005). Family health and dysfunction. In *Family therapy review: Preparing for comprehensive and licensing examinations* (pp. 3–20). Lawrence Erlbaum Associates.
- Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96–113.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: Bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Social Sciences*, 14(3), 447–464.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241–253.

- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16–17, 29–50.
- Dönmezer, G. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim*. Sistem Yayıncılık.
- Duramaz, A. (2020). *Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Dursunoğlu, C. (2021). *Evlilik uyumu ile empatik eğilim düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dutton, M. A., & Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52(11/12), 743–756.
- Ece, C., Gürmen, M. S., Acar, İ. H., & Büyükcan-Tetik, A. (2024). *Examining the dyadic association between marital satisfaction and coparenting of parents with young children*. *Current Psychology*, 43(2), 1473–1482.
- Efilti, E., & Cumgalbekov, A. (2021). Evli çiftlerin evlilik uyumları ile aile ilişkilerinin incelenmesi. In *Uluslararası Aile ve Değerler Sempozyumu Bildiri Kitabı* (ss. 319–327). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715–722.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1984). The essence of RET 1984. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 2(1), 19–25.
- Ellis, A. (1995). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 162–196). Brooks/Cole.
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between rational emotive behavior therapy and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3).
- Ellis, A., & Beck, A. (2007). Cognitive therapies. In *System of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (ss. 311–349).
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–126.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Epstein, N. B., & Eidelson, R. J. (1996). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to marital satisfaction, expectations, and divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 31–37.
- Erdentuğ, A. (1991). *Çeşitli insan topluluklarında aile tipleri, aile yazıları, temel kavramsal yapı ve tarihi süreç* (Bilim Serisi, Cilt 1–5). Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Ermeydan Ertan, E. (2023). *Kabin memurlarında algılanan stres, duygu düzenleme, öz şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin ilişkisi* [Doktora tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erus, S. M. (2013). *Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz-yeterliklerini yordaması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226–237.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi* (3. baskı). HYB.
- Everett, C. A. (1990). The field of marital and family therapy. *Journal of Counseling and Development*, 68(5), 498–502.
- Fenell, D. (1993). Uzun süreli ilk evliliklerin özellikleri. *Ruh Sağlığı Danışmanlığı Dergisi*, 15, 450–460.
- Fenell, D. L., & Weinhold, B. K. (1989). *Counseling families: An introduction to marriage and family therapy*. Love Publishing Company.
- Filsinger, E. E. (1980). Social competence and marital adjustment. *Home Economics Research Journal*, 9(2), 158–162.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1–23.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology*, 50(1), 47–77.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239–251.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Forgiveness and marital satisfaction: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 203–210.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797–809.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage? In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207–226). Routledge.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415–427.
- Fishman, E. A., & Meyers, S. A. (2000). Marital satisfaction and child adjustment: Direct and mediated pathways. *Contemporary Family Therapy*, 22, 437–452.
- Fıfıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214–218.
- Fitzpatrick, M. A., & Noller, P. (1990). Seksenlerde evlilik iletişimi. *Evlilik ve Aile Dergisi*, 52(4), 832-843.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(3), 289–311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Francazio, S. K., & Flessner, C. A. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Research*, 228(2), 185–190.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1669.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(3), 209–210.
- Gizir, C. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37–45.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory, and practice*. Merrill Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (2014). *Family therapy: History, theory and practice*. Pearson Education.
- Glenn, N. D. (1990). 1980'lerde evlilik kalitesi üzerine nicel araştırma: Eleştirel bir inceleme. *Evlilik ve Aile Dergisi*, 52 (4).

- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (1996). *Family therapy: An overview* (3rd ed.). Brooks/Cole.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Cengage Learning.
- Gootman, J. M. (2014). What predicts divorce? The relationship between marital process and marital outcomes. Psychology Press.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Evlilikteki ihanetleri anlamak: Sentezlenmiş bir affetme modeli. *Aile Süreci*, 37, 425–449.
- Gottman, J. M. (2014). *Principia amoris: The new science of love*. Routledge.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- Greef, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal of Family*, 21, 948–962.
- Grieger, R., & Alexander, K. A. (2019). REBT with couples. In W. Dryden & M. E. Bernard (Eds.), *REBT with diverse client problems and populations* (pp. 265–282). Springer International Publishing.
- Griffin, W. A., & Greene, S. M. (1999). *Models of family therapy: The essential guide*. Routledge.
- Güleç, G. (2012). Aile ve evlilik. In Ç. Yenilmez (Ed.), *Aile yapısı ve ilişkileri* (ss. 62–79). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gurvis, J., & Calarco, A. (2007). *Adaptability: Responding effectively to change*. Center for Creative Leadership.
- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). The prediction power of interpersonal cognitive distortions and the perceived marital problem solving skills for marital satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 49–61.
- Halat, M. I., & Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332–2337.
- Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy*. Jossey-Bass.

- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313–328.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). Quantitative descriptive designs. In *Research designs in counseling* (3rd ed., pp. 224–255). Brooks/Cole.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Küresel evlilik memnuniyeti ve evlilik uyumu: Üç ölçümün ampirik karşılaştırması. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432–446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432>
- İmamoğlu, G., Balakbabalar, A. P., & Öztürk, O. (2023). Evlilik uyumuna bilişsel esnekliğin etkisi. *Turkish Journal of Family Practice*, 27(4), 118–124. <https://doi.org/10.54308/tahd.2023.43043>
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037–2057.
- in married men and women. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Demografik özellikler evlilik doyumunu etkiliyor mu? *Seks ve Evlilik Terapisi Dergisi*, 33(1), 73–85.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208–214.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). *The changing value of children in Turkey*. Honolulu: East-West Center.
- Kahraman, Z. (2011). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi [Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Kamm, S., & Vandenberg, B. (2001). Grief communication, grief reactions and marital satisfaction in bereaved parents. *Death Studies*, 25(7), 569–582. <https://doi.org/10.1080/07481180126576>
- Karahan, T., & Öztürk, E. (2019). Bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu üzerindeki etkisi: Bir araştırma. *Aile ve Toplum Dergisi*, 10(2), 45-58.
- Karaman Kepenekçi, Y., & Nayir, K. F. (2015). Örgütsel affedicilik ölçeğinin geliştirilmesi ve öğretmenlerin örgütsel affediciliğe ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 922–934.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, research, and policy implications. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 808–834.

- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kemer, G., Yıldız, E. Ç., & Bulgan, G. (2016). Duygusal bağımlılık ve işlevsiz ilişki inançları evli Türk bireylerin ilişki doyumunun yordayıcıları olarak. *İspanyol Psikoloji Dergisi*, 19, E72.
- Kervancıoğlu, H. (2016). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Khirizad, B. (2016). Transpersonal psikolojide affetmek [Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Kirby, J. S. (2005). A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course [Doctoral dissertation, University of Louisiana at Monroe].
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360–370. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360>
- Knee, C. R., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2003). Implicit theories of relationships: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41–55. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_4)
- Köker, S. N. (2024). Bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyinin kariyer uyum yeteneği üzerindeki etkisi [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Kong, J., Easton, S. D., & Zhang, Y. (2023). Yaşlı yetişkinlikte cinsel ve evlilik tatmini: Çocukluk ve yetişkinlikte şiddete maruz kalmanın etkileri. *Gerontologist*, 63(2), 285–296.
- Küçükarslan, M., & Gizir, C. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 461–469.
- Kurdek, L. A. (1992). Diyadik uyum ölçeğinin boyutluluğu: Heteroseksüel ve homoseksüel çiftlerden elde edilen kanıtlar. *Aile Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 22–35. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.6.1.22>
- Kurdek, L. A. (1998). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality over the first 4 years of marriage for first-married husbands and wives. *Journal of Family Psychology*, 12(4), 494–510. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.12.4.494>
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Çiftlerin iletişimi evlilik doyumunu mu yordamaktadır, yoksa evlilik doyumunu mu iletişimi yordamaktadır? *Evlilik ve Aile Dergisi*, 78(3), 680–694.

- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.05.01>
- Lindahl, K., Clements, M., & Markman, H. (1998). Evliliğin gelişimi: 9 yıllık bir perspektif. In T. N. Bradbury (Ed.), *Evlilik işlev bozukluğunun gelişimsel seyri* (ss. 205–236). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527814.009>
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885.
- Madanes, C. (1981). *Strategic family therapy*. Jossey-Bass.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). Bilişsel esneklik ölçeği: Üç geçerlilik çalışması. *İletişim Raporları*, 11(1), 1–9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.
- McCubbin, H. I. (1990). Stress and the family: Coping with normative transitions. Brunner/Mazel.
- McCubbin, M. (1999). Normative family transitions and health outcomes. In *Handbook of clinical nursing research* (ss. 201–230).
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755–773. <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Menninger, K. A. (1996). İntiharın psikoanalitik yönleri. In J. T. Maltzberger & M. J. Goldblatt (Eds.), *İntihar üzerine temel makaleler* (ss. 20–35). New York University Press. (Orijinal çalışma 1933, *International Journal of Psychoanalysis*, 14, 376–390)
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). *The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships*. *Human Communication Research*, 17(1), 170–185.
- Milholland, T. A., & Avery, A. W. (1982). Effects of Marriage Encounter on self-disclosure, trust, and marital satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 8(4), 409–415.

- Miller, A., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843–876.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S. (2005). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler* (Çev. Y. Atalay). Litera Yayıncılık.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). Forgiveness: Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist, 3*(4), 289–297.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Murphy, C. M., & O’Leary, K. D. (1989). Psychological aggression predicts physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(5), 579–582.
- Murray, J. R. (2002). Bir tedavi seçeneği olarak affetmek. *Aile Dergisi: Danışmanlık ve Terapi Çiftler ve Aileler, 10*(3), 315–321.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). İlişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordamı: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5*(1), 1–28.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2003). The dynamic structure of relationship perceptions: Differential importance as a strategy of relationship maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1433–1446. <https://doi.org/10.1177/0146167203256376>
- Nichols, M. P. (2013). *Self in the system: Expanding the limits of family therapy*. Routledge.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1984). *Family therapy: Concepts and methods*. Gardner Press.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Nichols, W. C. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy*. John Wiley & Sons.

- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi].
- Ogburn, W. F. (1963). *Technology and social change* (Rev. ed.). Bobbs-Merrill.
- Oral, S., & Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165–178.
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 251–260. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9006-y>
- Ozankaya, Ö. (1991). *Toplumbilim*. Cem Yayınevi.
- Özbek, M. (2015). *Felsefe ve din ilişkisi: Tarihsel ve kavramsal bir inceleme*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi].
- Özgen, M. T. (2021). *Evli çiftlerin bilişsel çarpıtmaları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü* [Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E., Ekici, G., Argun, N., & Dilek, N. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Nobel Yayınevi.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Evlilikte suç-spesifik affetmenin ölçülmesi: Evlilik Suçu-Spesifik Affetme Ölçeği (MOFS). *Psikolojik değerlendirme*, 21 (2), 194.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162–177.
- Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge University Press.
- Poroy, A. (2010). *Cinsellik el kitabı*. Alfa Yayınları.
- Rasmussen, H. N., & Lopez, S. J. (2000). Forgiveness and adaptive coping. *Journal of Personality*, 73(2), 314–360.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 537–546.
- Roberts, K. L. (2005). *Marital satisfaction among adult community college students returning to school after an absence* [Doctoral dissertation, Capella University].

- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 58–82.
- Rubin, R. B., & Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports, 11*(1), 33–44.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*, 419–441.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: Karma bir araştırma* [Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi].
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversitelerin romantik doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69–81.
- Sarı, T., & Korkut-Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 255-273.
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(37), 204–216.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (3rd ed.). Science and Behavior Books.
- Satir, V. (2016). *Temel aile terapisi* (S. A. Yeniçeri, Çev.). Beyaz Yayınları.
- Saxton, L. (1982). *Marriage: The nature of marriage, the individual, marriage, and the family* (5th ed., pp. 216–224). Wadsworth Publishing Company.
- Sayın, Ö. (1990). *Aile sosyolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. E. Yerlikaya, Çev.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, Çev.). HYB Yayınları.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1978). *Paradox and counterparadox: A new model in the therapy of the family in schizophrenic transaction*. Jason Aronson.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1978). *Paradox and counterparadox: A new model in the therapy of the family in schizophrenic transaction*. Jason Aronson.
- Şener, E., & Çetinkaya, F. F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi, 7*(4), 24–42.

- Shareh, H., & Eshaghi Sani, M. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384–399.
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi* [Master's thesis, KTO Karatay Üniversitesi].
- Skinner, B. F. (1953). Some contributions of an experimental analysis of behavior to psychology as a whole. *American Psychologist*, 8(2), 69.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology*, 57, 317–344. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070154>
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825–839.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834–851. <https://doi.org/10.1177/0265407599166003>
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children* [Unpublished doctoral dissertation]. ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298–305.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın psikolojisi*. Nesil Yayınları.
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Moghadam, Z. B., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). Evlilik doyumuyla ilişkili faktörlerin gözden geçirilmesi. *Galen Tıp Dergisi*, 6(3), 197–207.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* [Unpublished doctoral dissertation]. Ankara Üniversitesi.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40.

- Tekin Çatal, M., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179–186.
- Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Temel, E. D. (2013). Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity forgiveness, trait positive affect-forgiveness and coping-forgiveness relationships.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum* [Unpublished doctoral dissertation]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tezer, E. (1992). *Evlilik uyumu, sosyal destek ve stresle başa çıkma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313–359.
- Thornton, A., & Fricke, T. E. (1987). Social change and the family: Comparative perspectives from the West, China, and South Asia. *Sociological Forum*, 2(4), 746–779. <https://doi.org/10.1007/BF01106622>
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17–34.
- Tomar, İ. H., Gürhan, C., & Kölemen, A. N. (2023). Uzak mesafe evlilik ilişkilerinde fedakârlığın evlilik doyumu üzerindeki dyadic etkisi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 13(2), 389–411.
- Tucker, P., & Aron, A. (1993). Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 135–147.
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* [Master's thesis]. Ege Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilke ve uygulama* (15. basım). Sistem Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024 yılı. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=evlilik>
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41–47. <https://doi.org/10.17066/pdrd.17797>
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55–64.

- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322–330.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Doctoral dissertation]. Ankara Üniversitesi.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dini yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(1), 35–56.
- Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 230–239.
- Vangelisti, A. L., & Young, S. L. (2000). When words hurt: The effects of perceived intentionality on interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 393–424. <https://doi.org/10.1177/0265407500173004>
- Wade, N. G., & Worthington Jr., E. L. (2005). In search of a common core: Content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160–177.
- Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Wang, D., Xie, R., Ding, W., Yuan, Z., Kayani, S., & Li, W. (2023). Çin'de ebeveynlerin evlilik memnuniyeti, ebeveynlik stresi ve öz şefkat arasındaki çift yönlü uzunlamasına ilişkiler. *Aile Süreci*, 62(2), 835–850.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton & Company.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Whisman, M. A., & Delinsky, S. S. (2002). Marital satisfaction and an information-processing measure of partner-schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 617–627.
- Whitaker, C. A. (1989). *The family crucible: The intense experience of family therapy* (Rev. ed.). Harper & Row.
- White, L. K., & Booth, A. (1985). The quality and stability of remarriages: The role of step children. *American Sociological Review*, 50(5), 689–698.
- Wills, T. A., Weiss, R. L., & Patterson, G. R. (1974). A behavioral analysis of the determinants of marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 802–811.

- Woodward, A. J., Carless, S. A., & Findlay, B. M. (2001). A psychometric evaluation of the Irrational Beliefs Inventory in a marital context. *Australian Psychologist*, 36(3), 255–261.
- Worthington, E. L., Jr., & Drinkard, D. T. (2000). Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1), 93–101. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00279.x>
- Yıldırım, İ. (1993). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki evli bireylerin uyum düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(2), 23-28.
- Yılmaz, D. A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zhumgalbekov, A., & Efilti, E. (2023). Evli bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1–15.

## 7. EKLER

### 7.1. EK-1: Kişisel Bilgi Formu

<i>Kişisel Bilgi Formu</i>
1. Cinsiyet
Kadın ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız
18 - 24 ( ) 25 - 34 ( ) 35 - 44 ( ) 45 - 54 ( )
3. Gelir Düzeyiniz
Düşük ( ) Orta Altı ( ) Orta ( ) Orta Üstü ( ) Yüksek ( )
4. Eğitim Düzeyiniz
Okuryazar Değil ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans / Doktora ( )
5. Kaç Senelik Evlisiniz?
0-1 Yıl Arası ( ) 2-5 Yıl Arası ( ) 5-10 Yıl Arası ( ) 10-15 Yıl Arası ( ) 15-20 Yıl Arası ( ) 20 Yıl Ve Üzeri ( )
6. Kaçınıcı Evliliğiniz?
1 ( ) 2 ( ) 3 Ve Üzeri ( )
7. Kaç Çocuğunuz Var?
Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 Ve Üzeri ( )
8. Eşinizle Nasıl Tanıştınız?
Aşk Evliliği ( ) Aile Baskısı ( ) Mantık Evliliği ( ) Diğer ( )

## 7.2. EK-2 Ölçek İzinleri – Evlilik Yaşam Ölçeği

evlilik yaşam ölçeği Gelen Kutusu x



**GİZEM TÜRKELİ** <gizem.turkeli@alanya.edu.tr>

11 Kasım Cmt 23:09 (5 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: esin

Merhaba,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Gizem TÜRKELİ ŞAN. Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER ile yürüteceğim " *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affedicilik Açısından İncelenmesi* " başlıklı yüksek lisans tez çalışmamda Evlilik Yaşam Ölçeğini uygulamak istiyorum. Ölçeği kullanabilmem adına ölçeğin bir nüshasına ve kullanım izninize ihtiyacım var.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla...



Virüs yok [www.avast.com](http://www.avast.com)

**esin**

12 Kasım Paz 09:58 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Gizem Türkeli Şan,

Yüksek lisans tezi araştırmanızda Evlilik Yaşamı Ölçeği ve İş Doyumu Ölçeği'ni kullanmanızı uygun gördüğümü belirtir, başarılar dilerim.

Prof. Dr. Esin Tezer ( E )



### 7.3. EK-3 Evlilik Yaşam Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.					
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum
10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Katılmıyorum	<input type="checkbox"/> Kararsızım	<input type="checkbox"/> Katılıyorum	<input type="checkbox"/> Kesinlikle katılıyorum

## 7.4. EK-4 Ölçek İzinleri – Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ -K

Gelen Kutusu x

X ı ı

GİZEM TÜRKELİ

Alıcı: asturkum

10 Kasım Cum 14:10 (6 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Gizem TÜRKELİ ŞAN. Doç. Dr. Ayşe Sibel BIÇER ile yürüteceğim " *Evlilik Bireylerin Evlilik Doyumlarının Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affedicilik Açısından İncelenmesi* " başlıklı yüksek lisans tez çalışmamda Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kısa formunu(AOIÖ-K) uygulamak istiyorum. Ölçeği kullanabilmem adına ölçeğin bir nüshasına ve kullanım iznimize ihtiyacım var.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla...

Ayşe Sibel TÜRKÜM

Alıcı: ben

15 Kasım Çar 10:48 (23 saat önce)

☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Ölçeğim ve ilgili dosyalar ekte dir başarılar dilerim.

Prof. Dr. A.S. Türküm

Gönderen: GİZEM TÜRKELİ

Gönderildi: 10 Kasım 2023 Cuma 13:10:53

Kime: Ayşe Sibel TÜRKÜM

## 7.5. EK-5 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

**Açıklama:** Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir.....	( )	( )	( )	( )	( )
2. Çok çalışmak başarılı olmak için yeterlidir.....	( )	( )	( )	( )	( )
3. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm.....	( )	( )	( )	( )	( )
4. Önemli işler başaran insanlar değerlidir.....	( )	( )	( )	( )	( )
5. Bir hata yaptığımda, kendimi zor affederim.....	( )	( )	( )	( )	( )
6. Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır.....	( )	( )	( )	( )	( )
7. Yakınlarımı kırmaktansa isteklerimden vazgeçebilirim.....	( )	( )	( )	( )	( )
8. Dostlarım bana yalan söylememeli.....	( )	( )	( )	( )	( )
9. Sevilen bir insan olmak benim için önemlidir.....	( )	( )	( )	( )	( )
10. Asla haksızlığa göz yumamam.....	( )	( )	( )	( )	( )
11. Bir insan yakınlarını her türlü tehlikeden korumalı.....	( )	( )	( )	( )	( )
12. Aksilikler hep ardarda gelir.....	( )	( )	( )	( )	( )
13. Riske girmektense o işe hiç başlamam.....	( )	( )	( )	( )	( )
14. İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
15. İhtiyacı olanlara yardım elini uzatmalıyız.....	( )	( )	( )	( )	( )

## 7.6. EK-6 Ölçek İzinleri – Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ► Gelen Kutusu x



GİZEM TÜRKELİ <gz

8 Kasım Çar 19:19 (8 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: sibel.demirtas ▾

Merhaba,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Gizem TÜRKELİ ŞAN. Sizinle birlikte yürüteceğimiz " *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affedicilik Açısından İncelenmesi* " başlıklı yüksek lisans tez çalışmamda türkçeye uyarlamış olduğunuz Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğini uygulamak istiyorum. Ölçeği kullanabilmem adına ölçeğin bir nüshasına ve kullanım iznimize ihtiyacım var.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla...

 Virüs yok [www.avast.com](http://www.avast.com)

AYŞE SİBEL BİÇER <si

10 Kasım Cum 20:06 (6 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Tabii ki Gizem, kullanabilirsin. İyi çalışmalar.

8 Kas 2023 Çar, saat 19:19 tarihinde GİZEM TÜRKELİ <gzml> yazdı:



## 7.7. EK-7 Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

Genellikle, stresli durumlarda...

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğum şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

## 7.8. EK-8 Ölçek İzinleri – Heartland Affedicilik Ölçeği

Affetme Ölçeği Gelen Kutusu x 📄 🔗

Aslı Bugay Sökmez < 9 Kasım Per 15:42 (7 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▼


🌐 İngilizce ▼ > 🇹🇷 Türkçe ▼ [iletiyi çevir](#) [İngilizce için kapat x](#)

Merhaba Gizem,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.  
Sevgiler,  
Prof. Dr. Aslı Bugay Sökmez

--

Aslı Bugay Sökmez  
Associate Professor of Counseling  
Middle East Technical University  
Northern Campus Campus  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Etilimci, MTC, ve Bilkent 05 Turkey



## 7.9. EK-9 Heartland Affedicilik Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
<b>Beni hiç tamamen</b>		<b>Beni pek</b>		<b>Beni biraz</b>		<b>Beni</b>
<b>Yansıtıyor</b>		<b>yansıtıyor</b>		<b>yansıtıyor</b>		
<b>yansıtıyor</b>						

<input type="checkbox"/> İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
<input type="checkbox"/> Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
<input type="checkbox"/> Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
<input type="checkbox"/> İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
<input type="checkbox"/> Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
<input type="checkbox"/> Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
<input type="checkbox"/> Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
<input type="checkbox"/> Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
<input type="checkbox"/> Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
<input type="checkbox"/> Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
<input type="checkbox"/> Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
<input type="checkbox"/> Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
<input type="checkbox"/> Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
<input type="checkbox"/> Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
<input type="checkbox"/> Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
<input type="checkbox"/> Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
<input type="checkbox"/> Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
<input type="checkbox"/> Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

## 7.10. Etik Kurul Onay Sayfası

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.12.2023-158265

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ<sup>Ek-2</sup>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
10	12	11.12.2023

**Karar Numarası: 2023/05**

Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER'in Danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi Gizem TÜRKELİ ŞAN'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu 29.11.2023 tarihli ve 155857 E. No'lu "Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Alaklı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affedicilik Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER'in Danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi Gizem TÜRKELİ ŞAN'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu 29.11.2023 tarihli ve 155857 E. No'lu "Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Alaklı Olmayan İnançlar, Bilişsel Esneklik ve Affedicilik Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi. 11.12.2023

(e-İmzalıdır)

Kurul Başkanı

(e-İmzalıdır)

(Kurul Başkan YRD.)

(e-İmzalıdır)

Uye

(Mazeretli)

Uye

(e-İmzalıdır)

Uye

(e-İmzalıdır)

Uye

(e-İmzalıdır)

Uye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## 7.11. İntihal Programı Benzerlik Oranı

# EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMLARININ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AFFEDİCİLİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX



## 8. ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Gizem TÜRKELİ ŞAN

### Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2025, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
- 2017, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
- 2018, Kurum Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni, Şırnak Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi
- 2021, Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni, Avsallar Ortaokulu, Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
- 2024, Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni, Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi, Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
- 2025, Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni, Türkler Özel Eğitim Uygulama Okulu, Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

### Aldığı Eğitimler:

- WISC-R Çocuklar İçin Zeka Ölçeği Uygulayıcı (Testörlük) Eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2019
- Bağımlılıkla Mücadele Uygulayıcı Eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2019
- Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2019
- E-Rehberlik Modül İl Formatörlük Eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2019
- Çocuk Koruma Kanunu-Danışmanlık Tedbiri Uygulayıcı Eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2019
- Aile Danışmanlığı Programı, Marmara Üniversitesi, 2023
- Sanat Terapisi, İstanbul Üniversitesi, 2023
- Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulayıcı Eğitimi, Arel Üniversitesi, 2024

### Katıldığı Seminerler ve Kurslar:

Aile Danışmanlığı Vaka Okulu, Terapötik Kartlar Uygulayıcı Eğitimi, Afet Destek Programı, Psikoloji Zirvesi, Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı Yönetim Kursu, Madde Bağımlılığı, İhmal Ve İstismar, Akran Zorbalığı, Sanal Gerçeklik Uygulamaları İle Kariyer Rehberliği, Mevlana Terapi, İtibar Yönetimi, Profesyonel İletişim, Motivasyon Teknikleri, Travma Ve Baş Etme Yöntemleri, Özel Yetenekli Öğrencilere Yönelik Destek Eğitim Odası Kursu, Merhamet Ve Yavaşlamak, Öğretmen Olmak, Neuro Linguistic Programming (NLP) Ye Giriş.