



**T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**EVLİLİK KALİTESİ İLE AFFETME, İKİLİ İLİŞKİLERDE GÜVEN
VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

**Anıl KELEŞ
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR**

Burdur, 2018

**T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**EVLİLİK KALİTESİ İLE AFFETME, İKİLİ İLİŞKİLERDE GÜVEN
VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

**Anıl KELEŞ
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR**

Burdur, 2018



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 21.06.2018 tarih ve 2018-241/6 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 20.07.2018 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Anıl KELEŞ'in **Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi** konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Doç. Dr. Özlem TAGAY

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Ümüt ARSLAN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun /..... /2018 tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Anıl KELEŞ

20.07.2018



Canım Oğlum Umut ağan'a...

TEŞEKKÜR

Tezin hazırlanması aşamasında yol gösterici olan danışmanım Doç. Dr. M. Ali Çakır'a, değerli fikirleriyle eksiklerimi tamamlamı sağlayan hocalarım Doç. Dr. Firdevs Savi Çakar ve Doç. Dr. Zeynep Karataş'a, hem önerileriyle hem de jürime katılım göstermesiyle yardımlarını esirgemeyen Doç Dr. Özlem Tagay'a ve İzmir'den gelerek jürime katılma nezaketi gösteren Dr. Öğr. Üyesi Ümüt Arslan'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışma ve mücadelenin en güzel örneklerini görerek büyüdüğüm sevgili geniş aileme, babam Ahmet Keleş'e, annem Aysel Keleş'e ve kardeşim Aylin Keleş'e saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

En başından beri beni motive eden, en zor anlarımda desteğini esirgemeyen, varlığıyla daha güçlü ve daha mutlu olmamı sağlayan sevgili eşim Tuğba Yaman Keleş'e sonsuz minnet, sonsuz sevgi ve sonsuz teşekkürler.

Herşeyden ve herkesten daha önemlisi bu yıl içinde aramıza katılarak, bizlere bütün mutluluklardan daha fazlasını yaşatan, bu tezin tamamlanmasını sağlayıcı asıl güç olan ve hayatıma sonsuz umut katan biricik oğlum Umut Çağan Keleş'e kucak dolusu sevgiler ve teşekkürler...

Anıl KELEŞ

Temmuz 2018

Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Anıl KELEŞ

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya Burdur ili genelinde yaşayan 367 evli birey dâhil edilmiştir. Araştırmada Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği ile katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve yaşadığı yeri öğrenmeye yönelik hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının cinsiyet ve çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Bağımsız Örneklem t Testi, yaşanan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu; affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığını tespit edebilmek için ise Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre evlilik kalitesi ile alt ölçeği olan evlilikte doyum, ikili ilişkilerde güven ve saldırgan mizah tarzı cinsiyete göre farklılaşmakta ve bu farklılık erkekler lehine ortaya çıkmaktadır. Çalışma durumuna göre yapılan incelemede ise evlilikte görüş birliği ve katılımcı mizah tarzının çalışan bireyler lehine, saldırgan mizah tarzının ise çalışmayan bireyler lehine farklılaştığı gözlenmektedir. Bunun yanında yapılan ANOVA sonucunda affetme ve tüm affetme boyutları ile saldırgan mizah tarzında yaşanan yere göre farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak evlilik kalitesinin yordayıcılarını ortaya koyan aşamalı regresyon analizi sonucunda, ikili ilişkilerde güven, affetme ve saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Evlilik kalitesi, ikili ilişkilerde güven ve affetme ile pozitif, saldırgan mizah tarzıyla ise negatif ilişkilidir.

Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış, araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Evlilik Kalitesi, İkili İlişkilerde Güven, Mizah Tarzları

Sayfa Adedi: 160

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

The Investigation of the Relationship Between Marital Quality and Forgiveness, Dyadic Trust and Humor Styles

(Master Thesis)

Anıl KELEŞ

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate the relationship between marital quality and forgiveness, dyadic trust and styles of humor. The research includes 367 married individuals who live in Burdur province. In the research, Revised Dyadic Adjustment Scale, Heartland Forgiveness Scale, Dyadic Trust Scale, Humor Styles Questionnaire and Personal Information Form which was prepared to learn gender, employment status and living place of participants was used.

Independent Sample t Test was used to determine that marital quality, forgiveness, dyadic trust and styles of humor change or not change with gender and having a job or lack of job; One Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to determine that marital quality, forgiveness, dyadic trust and styles of humor change or not change with living place. Pearson Product Moment Correlation coefficient was used to investigate the relationship between marital quality and forgiveness, dyadic trust and styles of humor; Stepwise Regression Analysis was used to investigate that marital quality of forgiveness, dyadic trust and styles of humor predict or not predict.

The results indicated that marital quality with satisfaction in marriage, dyadic trust and aggressive humor style change according to gender and this difference occurs in men' favor. In the study according to employment status, it was concluded that agreement in marriage and affiliative humor style change in employed individuals' favor and aggressive humor style changes in nonemployed individuals' favor. Besides, as a result of ANOVA was detected that there are differences between forgiveness and all forgiveness dimensions with aggressive humor. In conclusion, it was detected that dyadic trust, forgiveness and aggressive humor style predict meaningly as a consequence of Stepwise Regression Analysis which revealed predictors of marital quality. Marital quality is associated with dyadic trust and forgiveness positively; it is associated with aggressive humor negatively.

The results obtained were discussed in the direction of related literature and was offered suggestions for the researchers and implementers.

Key Words: Dyadic Trust, Forgiveness, Humor Styles, Marital Quality

Page Number: 160

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
İTHAF	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLOLAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	8
1.2.1. Alt Problemler.....	9
1.3. Araştırmanın Amacı	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Sınırlılıklar	11
1.6. Varsayımlar	11
1.7. Tanımlar	12
BÖLÜM II.....	13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
2.1.Evlilik.....	13
2.1.1. Evlilik Kalitesi.....	16
2.1.2. Evlilik Kalitesi İle İlgili Kuramlar.	21
2.1.2.1. Sosyal Mübadele Kuramı.	22
2.1.2.2. Yükleme Kuramı	24
2.1.2.3. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli.....	26
2.2. Affetme.....	29
2.2.1. Kendini Affetme.....	34
2.2.2. Başkalarını Affetme.	35
2.2.3. Durumu Affetme	36
2.2.4. Affetme Modelleri.....	37
2.2.4.1. Affetmenin Süreç Modeli.....	37
2.2.4.2. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	40

2.2.4.3. Affetmenin Piramit Modeli	41
2.3. İkili İlişkilerde Güven	43
2.3.1. Güvenin Kuramsal Boyutu	49
2.3.1.1. Birinci Bakış Açısı: Evrimsel-Kültürel Yaklaşımlar	49
2.3.1.2. İkinci Bakış Açısı: Gelişimsel Yaklaşımlar	50
2.3.1.3. Üçüncü Bakış Açısı: Yakın Dönem Çalışmalar	52
2.3.1.3.1. Güven Durumları Modeli	52
2.3.1.3.2. İlişkilerde İkili Güven Modeli	53
2.4. Mizah	57
2.4.1. Mizah Kuramları	60
2.4.1.1. Üstünlük Kuramları	61
2.4.1.2. Uyuşmazlık Kuramları	62
2.4.1.3. Rahatlama Kuramları	63
2.5. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarıyla İlgili Araştırmalar	65
2.5.1. Evlilik ile Affetmeye İlişkin Araştırmalar	65
2.5.2. Evlilik ile İkili İlişkilerde Güvene İlişkin Araştırmalar	67
2.5.3. Evlilik ile Mizaha İlişkin Araştırmalar	69
BÖLÜM III	72
YÖNTEM	72
3.1. Araştırmanın Modeli	72
3.2. Çalışma Grubu	72
3.3. Veri Toplama Araçları	73
3.4. Verilerin Analizi	77
BÖLÜM IV	79
BULGULAR VE YORUM	79
4.1. Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	80
4.2. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi	83
4.3. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	85
4.4. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi	88

BÖLÜM V.....	96
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	96
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	96
5.1.1.Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	96
5.1.2.Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	99
5.1.3.Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	102
5.1.4.Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Yaşanılan Yere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	105
5.2. Öneriler.....	107
KAYNAKLAR.....	111
EKLER	134
EK-1	135
EK-2	136
EK-3	137
EK-4	138
EK-5	139
EK-6	140
EK-7	141
EK-8	142
EK-9	143
EK-10	144

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1 Affetmenin Süreç Modeli Aşamaları.....	38
Tablo 2 Araştırma Grubunu Oluşturanların Değişkenlere Göre Dağılımı.....	73
Tablo 3 Evli Bireylerin Evlilik Kalitesi Affetme İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Puanları.....	79
Tablo 4 Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	81
Tablo 5 Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 6 Evlilik Kalitesi İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	83
Tablo 7 Affetme İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	84
Tablo 8 İkili İlişkilerde Güven İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	84
Tablo 9 Mizah Tarzları İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	85
Tablo 10 Evlilik Kalitesi İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	86
Tablo 11 Affetme İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	87
Tablo 12 İkili İlişkilerde Güven İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	87
Tablo 13 Mizah Tarzları İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	88

Tablo 14	Evlilik Kalitesi İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	89
Tablo 15	Evlilik Kalitesi İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	90
Tablo 16	Affetme İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	91
Tablo 17	Affetme İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	91
Tablo 18	İkili İlişkilerde Güven İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	92
Tablo 19	İkili İlişkilerde Güven İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	93
Tablo 20	Mizah Tarzları İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	93
Tablo 21	Mizah Tarzları İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	94
Tablo 22	Saldırgan Mizah Tarzı İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	95

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekiller</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1 Evlilik Kalitesi Modeli.....	19
Şekil 2 Doyum ve İstikrarı Etkileyen Dört Koşul.....	23
Şekil 3 Evliliğin İncinme Stres Uyum Modeli.....	27
Şekil 4 Affetme Piramit Modeli.....	41
Şekil 5 Güven Durumunun Çıktıları.....	52
Şekil 6 Yakın İlişkilerde İkili Güven Modeli.....	54

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmayı temellendiren problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Aile yüzyıllar içinde değişimlere uğrasa da varlığını ve işlevlerini hala sürdüren tarihin en eski kurumlarından birisidir (Canatan ve Yıldırım, 2009). Toplumun temeli olan aile, insanın hayatından doyum sağlayabilmesine, temel yaşam fonksiyonlarını tam anlamıyla gerçekleştirebilmesine ve toplumsal normları içselleştirerek sosyalleşebilmesine imkân sağlamaktadır. Bu yönüyle çeşitli sistemlerin bir bütünü olan aile, etkileşimin yoğun olarak yaşadığı bir kümedir (Gülerce, 1996). Duvall'ın aile yaşam döngüsü modelinde genç yetişkinlerin evden ayrılmaları ve evlilik yapmaları ile aile sisteminin kurulduğu, evlilik ile başlayan ve yetiştirilen çocukların evlilikleriyle devam eden sürecin döngüsel olarak devam ettiği belirtilmektedir (akt. Gladding, 1998). Bu noktada aile olmayı sağlayan bir ritüel olarak evlilik dikkati çekmektedir.

Evlilik, kültürler arası farklılıklar gösterse de toplumları ayakta tutan, insanlık tarihinde geleneksel olarak yerleşmiş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir. Evliliğin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temelleri bulunmaktadır. Fakat her şeyden önce evlilik, eşleşme süreciyle başlar ve biyolojik anlamlıdır. Kadın ve erkeğin birbirine karşı cinsel eğilimi vardır ve bu eğilim türün devamlılığı için gereklidir. Bu noktada insanların genetik yapısı içgüdüsel olarak evlenme ve eşleşmeye yöneliktir. Eşleşmenin biyolojik temelli olmasının yanında evlilik kültürlerin anlam yükleyip, içini doldurduğu bir yapıdır. “Kültürler, kadın ve erkek arasındaki içgüdüsel çekimi kurum haline getirmektedirler” (Tarhan, 2010).

Evlilik, iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantılarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek amacıyla yaptıkları bir sözleşmedir. İnsan yaradılışının doğasında var olan evlilik, insanın neslini devam ettirmesi, bireysel ve toplumsal olarak kendini ortaya koyabilmesi için gerekli bir sistemdir (Özgüven, 2001). Bu sistem, birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikteliğini içeren toplumsal kural ve yasalarla şekillendirilmiş özel bir beraberliktir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Kültürler arasında evrensel bir kurum olan evliliğin, çiftler arasındaki iş birliğini ve iş bölümünü düzenleyen temel işlevleri bulunmaktadır. Bu işlevler, bireysel, sosyal ve psikolojik boyutlardan oluşmaktadır. Bireysel işlev çiftlerin cinsel güdülerini doyurma, cinsel uyumu barındıran ilişkiler kurma ve cinselliği toplumun kabul ettiği sınırlar içinde yaşama davranışlarına yöneliktir. Sosyal ve psikolojik işlev ise aile olma, iktisadi üretim ve tüketim eylemlerini düzenleme, güvende olma, dayanışmayı içeren ilişkiler geliştirme, birliktelik, sevgi, saygı ve yaşantı paylaşımını kapsamaktadır. Bunun yanında eşlerin toplumda yer edinebilmesi ve geleceğe güvenle bakabilmesi evliliğin temel işlevlerindedir (Özgüven, 2009).

Evliliğin temel işlevlerinin yanında bu işlevlerin insan hayatına kazandırdığı olumlu yönler bulunmaktadır. Evlilik çiftlerin ekonomik anlamda güvende hissetmelerini sağlarken, sosyal anlamda çiftler birbirlerinin en önemli destekçileridir. Bireyin değerli olduğunu ve önemsendiğini hissetmesini sağlayan duygusal destek evli bireylerde, evli olmayanlara göre daha yüksektir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken şey evliliğin varlığından daha çok, sürdürülen evliliğin niteliğidir. Karşılıklı değer, saygı, hoşgörü ve eşitlik barındırmayan evlilikler, yalnızlık durumundan daha sağlıksızdır (Ross, Mirovsky & Goldsteen, 1990).

Evliliklerin niteliği (iyi ya da kötü) ile sağlık arasındaki ilişki yıllardır araştırma konusu olmuştur (Robles, Slatcher, Trombello & McGinn, 2014). Evlilik kalitesi aile hayatının sağlıklı ve yüksek refah içinde ilerlemesini sağlayan unsurlardandır. Evlilik kalitesi, çiftlerin fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sunmakta (Umberson, Williams, Powers, Liu & Needham, 2006), depresyon seviyelerinin düşük olmasını sağlamaktadır (Wickrama, Lorenz, Conger & Elder, 1997). Hatta evliliğinde yeterli doyum sağlayamayan insanların depresif belirtiler yönünden daha riskli olduğu bilinmektedir. Evlilik doyumunu çiftlerin yaşam doyumunu, genel mutluluklarını ve benlik saygılarını olumlu anlamda etkilemektedir (Fincham & Beach, 2010). Evlilik

ve sağlık arasındaki ilişkide farklı bir boyut daha söz konusu olabilmektedir. Bu boyut evlilik-sağlık arasındaki etkileşimin nedenselliğinin yönüdür. Mutsuz evlilikler sağlığın bozulmasına neden olabilir ama bunun tam tersi de geçerli bir bulgudur. Kronik rahatsızlıklar ya da psikolojik sorunlar da evlilik doyumunda düşüőe neden olabilir (Karney & Bradbury, 1995).

Evlilik ilişkisinin başlayıp sağlıklı bir aile yapısına evrilmesi, temelde iki farklı bireyin, iki farklı kişilik yapısının uyumu çerçevesinde gerçekleşmektedir (Kansız ve Arkar, 2011). Uyum, evli çiftlerin evlilikteki başarısı ve işlevselliği için gerekli bir unsurdur. Evlilik uyumu, eşlerin karşılıklı olarak evlilikten beklentilerini birbiriyle paylaşarak, gerçekleştirmek istedikleri değişimlere yönelik birlikte adım atmaları ve tutumlarını yeniden düzenlemelerini ifade etmektedir (Fışıloğlu, 1992). Uyumlu evlilikler, işlevsel olarak çiftlere ekonomik, sosyal ve psikolojik katkı sunarken, mutlu ve kaliteli bir yaşam sürebilmelerine de imkân sağlamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Çiftler arasındaki etkili iletişimin varlığı, aile ile ilgili sorumlulukların paylaşılması, çocuklarla sağlıklı iletişim geliştirme ve ilgilenme, karşılıklı saygı, ekonomik etkinliklere katılım ve destek olma evlilikteki psikolojik doyumun varlığını etkilemektedir. Böylece evlilik doyumunu, bireylerin evlilikleri içerisinde geçirdiği olumlu yaşantıların değerlendirmesini kapsamaktadır. Bu da bir takım unsurların evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunlar eğitsel ve dini homojenlik, gelir ve eğitim düzeyi ile evlenme yaşı ve evlilik süresidir. Bu unsurların eşler arasındaki ilişkinin niteliğine yapacağı katkı, evliliklerinin de istikrarında pay sahibi olacaktır (Ofowwe, Ofili, Ojetu & Okosun, 2013).

Evlilik uyumu, evlilik doyumunu, evlilik bütünlüğü ve evlilik ilişkisi gibi kavramlar, evliliğin kuramsal tanımını noktasında farklı araştırmacılar tarafından tercih edilebilmektedir (Erbek, Baştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Evlilikle ilgili araştırmaların çoğunda bu kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Karney & Bradbury, 1995). Söz konusu kavramlar evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılmaktadır. Evlilik kalitesi kavramı, evlilik doyumunu, evlilik uyumu ve evlilik bütünlüğünü de kapsayan genel bir tanımdır. Evlilik kalitesi, evli bireylerin evliliklerini öznel bir şekilde değerlendirmesini içerir ve yüksek evlilik kalitesi, evlilikteki yeterli iletişim, yüksek doyum ve mutluluk derecesini gösterir. Evlilik süresince evlilik ilişkisinin nasıl olduğu, eşlerin bu konuda ne hissettiği ve bu

durumdan nasıl etkilendiği evlilik kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Lewis & Spanier, 1979). Glenn (1990) ise evlilik kalitesini, eşlerin evliliklerinin gidişatına dair yaptıkları kişisel değerlendirmeler olarak ifade etmektedir. Doyum, mutluluk ve başarı yüksek evlilik kalitesinin işaretleridir. Ayrıca kaliteli bir evlilikte yönetsel ve mali açıdan uyum, ilişkinin durumuyla ilgili doyum ve bütünlük bulunmaktadır.

Evlilik kalitesi, kültürlerin getirdiği normlara uygunluğun yanında kişinin iletişim tarzı, sorun çözme stili ve düşünme biçimiyle de ilgilidir. Bu üç unsur ilişkinin karşılıklı uzlaşısı içinde şekillenmesini ve gelişmesini sağlar. Bu üç unsur düzeyinde sağlanan uyumun yanında, evlilikle ilgili beklenti düzeyi de yaşantılara yüklenen anlamların değerlendirilmesinde etkilidir. Beklentilerin gerçekçiliği ve kadın ile erkeğin beklentilerinin birbiriyle örtüşmesi evlilikteki kalitenin belirleyicisidir. Beklentilerin yakın olduğu evliliklerde kalitede daha yüksektir (Tarhan, 2010). Beklentiler, kadın ve erkeğin duygusal ve psikolojik kapasitesini aştığında evlilik stresi ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Bunlara adapte olamama ve kişisel ve seksüel tatmin eksikliği gibi nedenlerle boşanmalarda giderek artış görülmektedir. Evlilik ve ailenin, eşlerin cinsel ve kişisel ihtiyaçlarını tatmin etmesinin yanı sıra arkadaşlık, romantik aşk, koruma, sırdaşlık ve duygusal destek sağlayarak sosyal yabancılaşmayı telafi etmesi beklenir (Yalom, 2006).

Evlilik kalitesinin temelinde bireyin ve kurulan ailenin mutluluğu vardır çünkü kurulan evliliğin kalitesinin, yaşam kalitesine ve iyilik haline doğrudan etkisi bulunmaktadır (Nehir, Çoban, Demirci, Özbaşaran ve İnceboz, 2009). Ancak evlilik süresi içinde çiftler farklı sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenmeden önceki süreç, düşük sosyoekonomik düzey gibi faktörler evlilik uyumunu ve kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Douglass, 1995). Evlilikte yaşanan sorunların doğru bir şekilde çözümlenememesi hem çiftlerin hem de çocukların psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır (Şendil, 1999). Olumsuz yaşantılar neticesinde oluşan olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmede kullanılacak en uygun tutum affedici olabilmektir. Affedici olmak ilişkilerin devamlılığını sağlamada çok önemli bir rol oynamaktadır (Gordon & Baucom, 2003).

Affetmek, kişilerarası ilişkilerde yaşanan kırıcı, yıpratıcı ve zarar verici sonuçları telafi etmede kullanılabilen çözüm yollarından birisidir. Affetme ile kişisel ve

kişilerarası ölçekte huzur durumunun devamlılığı sağlanabilir (Şahin, 2013). Yapılan çalışmalar affetmenin; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesini ve doyumunu yükselttiğini göstermektedir. Affetme bireyin kendisine ve başkalarına yönelik iyilik halini sürdürme eylemidir (Berry & Worthington, 2001). Ayrıca affetme genellikle bir ilişki bağlamı içerisinde gerçekleşir ve ilişkinin doğası (yakınlık, kalite) affetme ile ilgilidir. Paradoksal olarak, sevdiğimiz kişiler çoğunlukla en çok incitileceğimiz kişilerdir. Yakın ilişkilerde kişiler arası ihlaller ortaya çıktığı zaman, güçlü negatif duygulara yol açabilir ve ilişkiyi bozma potansiyeline sahip olurlar. Çiftler arasındaki affetme arayışı ve affetme kapasitesi, evliliğin ömrüne ve evlilik kalitesine katkıda bulunan en önemli faktörlerden biridir (Fincham, Beach & Davila, 2004).

Affetme, bireyin kendisine yapılan hata karşısında intikam ya da kızgınlık duygusundan vazgeçerek, daha olumlu olan iyi niyet ve merhametle yaklaşım göstermesidir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Affetme duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları kapsar. Affetmenin gerçekleşmesinde öfkenin dile getirilmesi, irdelenmesi ve irdelenmeye bağlı olarak karar verilebilmesi, karar doğrultusunda intikamdan vazgeçilmesi, bilişsel alıştırmalar ve empati yoluyla merhamet ve sevgi geliştirilmesi ve suçluya karşı cömert bir hediye verilmesi vardır. Bu yolla kişi göz yummadan, unutmadan ya da uzlaşmadan sorununu çözebilir ve kendisini özgürleştirir (Coyle & Enright, 1997).

Affetme, olumsuz motivasyonların azaltılması ve suçlulara yönelik olumlu motivasyonların yeniden oluşturulmasını içeren motivasyonel bir sosyal değişim durumudur. Kişi intikam ve kaçınma duyularıyla daha az motive olur ancak bir suçluyu affederken yardımseverlikle yaklaşılması onu daha fazla motive edecektir (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997). McCullough, Pargament ve Thoresen (2000) de affetmeyi, olumsuz duygu ve düşünceler ile suçluya yönelik olumsuz güdülerin azaltılmasını sağlayan sosyal dönüşüm süreci olarak ele almaktadır.

Affetme kişilerarası ilişkileri destekleyen bir unsurdur. Bu yolla olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol edilebilmesi, insanların iyilik hallerinin sürdürülmesi ve kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi sağlanabilir (Worthington, 1998). Ayrıca affetme bireyi içsel barış durumuna ve mutluluğa götürebilir (Jampolsky, 1980), geçmişle baş edebilmesine katkı sağlar (Hope, 1987), iyilik duygusunu hissetmeye yardım eder

(Enright & Fitzgibbons, 2000), öfke duygusunu kontrol edebilmeyi sağlayarak intikam alma isteğini köreltir (Fitzgibbons, 1986), insanlar arasında eşitlik, adalet ve saygı gibi erdemlerin gelişmesine katkı sunar (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989), fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu destekler ve stresin azaltılması yolunda insanları rahatlatır (Worthington & Scherer, 2004). Affetme ile ilişkideki dürüstlüğü zedelenmesine bağlı olarak meydana gelen öfke ve kin duygusu kırılabilir ve karşılıklı güven yeniden tesis edilebilir (Taysi, 2007). Hargrave ve Sells (1997) affetmenin kişilerarası ilişkileri düzenleyici boyutuna vurgu yaparak affetmenin ilişkide kaybedilen güveninin yeniden kazanılması ve geliştirilmesi için bir fırsat olduğunu savunmaktadır. Güvenin, özellikle evlilik ilişkisi için vazgeçilmez bir anlamı olduğu düşünülmektedir.

Güven insanın kendini keşfetmesine yönelik içgüdüsel ilgidir. Sevgi ve bağlılıkla gelişen ikili ilişkilerde güven olgusu, önyargı ve şüpheden olumsuz etkilenmektedir. Kendini tehdit altında hisseden kişi hayata, insanlara ve topluma bağlanmakta zorlanır ve yalnızlaşır (Tarhan, 2016). Hiç kimse yaşamını tek başına sürdürmez. Birey sevgi, saygı, ait olma, güven, sosyal destek ve diğer birçok ihtiyacını, içinde yer aldığı sosyal ilişkiler bütünü üzerinden yakın ilişkiler kurarak giderebilir (Doğan, 2012). Mutlu, iyi işleyen ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için güven en önemli unsur olabilir. Özellikle Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi ve Erikson'un (1984) psikososyal gelişim kuramı da dahil olmak üzere birçok temel teori, yaşamın erken dönemindeki ilişkilerle kazanılan güvenin, yetişkinlikte daha mutlu ve daha iyi işleyen ilişkilerin psikolojik temelini oluşturduğunu işaret etmektedir (Simpson, 2007b).

Larzelere ve Huston (1980) ise güven olgusunu genelleştirilmiş güven ve ikili ilişkiler güven olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. İkili ilişkilerde güven kavramı "bir kişinin diğer kişinin iyi niyetli ve dürüst olduğuna ilişkin inancının derecesi" şeklinde tanımlanmaktadır. İkili ilişkilerde güven oluşturabilme, bireyin gelişimi ve psikolojik iyi oluşu açısından yaşam görevi olarak kabul edilebilir (Myers, Sweneey & Witmer, 2004). Güven bir ilişki durumudur. Güven duygusu, bir tarafın (güvenen), kendi hedeflerine ulaşmada her türlü risk ya da belirsizlik durumunda dahi, karşı tarafın (güvenilen) yardımcı olacağına dair beklentisidir. Güven kişinin, başka birisinin niyet ya da davranışlarıyla ilgili inançlarını

kapsamaktadır (Huff, Couper & Jones, 2002). Güven yalnızca risk ya da belirsizlik durumlarında ortaya çıkar. Eğer bir taraf diğer tarafı rahatlıkla kontrol edebiliyorsa ya da eylemleriyle ilgili kesinlik durumu söz konusuysa güven duygusu yoktur çünkü güven duymaya gerek yoktur. Bu nedenle güven karşı tarafa bağlılığı içerir (İslamoğlu, Birsnel ve Börü, 2012).

Bir ilişkide daha fazla tatmin ve bağlılık sağlamak için güven gereklidir. Güven duygusunun tam olduğu ilişkilerde işbirliği, doğru çatışma çözme, ilişkinin menfaatlerini düşünme durumları görülür (Balliet & Van Lange, 2013). Aynı şekilde, gelişen güven durumları çiftlerin birbirine daha fazla bağlı hale gelmesine katkı sağlar. Çiftlerin bağlılığı ilişkide yaşanan tatmini ve kaliteyi doğru orantılı olarak etkiler. Bu nedenle güven üzerine yatırım yapmak doğrudan ilişki üzerine yatırım yapmakla eşdeğerdir. Çünkü güven ilişki kalitesini değerlendirmede bir filtre görevi üstlenmektedir (Wieselquist, Rusbult, Foster & Agnew, 1999).

Evlilik ilişkisinin kalitesini zenginleştiren diğer bir unsur ise mizahdır. Yapılan araştırmalara göre mizah duygusu kişilerarası ilişkileri besleyen öğelerden biridir. Mizahla ilişkilerin gelişmesi, kişiler arası mesafelerin ortadan kalkması sağlanabilir. Bu yönüyle mizah, insanların birbirine yakınlaşmasını sağlayan, ortak duyguların ifade edilmesinde, ortamdaki gerginliğin azaltılmasında kullanılabilen önemli bir özelliktir (Yardımcı, 2010).

Ziv ve Gadish (1989) mizahın, evli çiftlerin bağlılık hislerini güçlendiren ve yalnızca birbirinin anlayabileceği gizli bir dil olduğunu ifade etmektedir. Mizah, çiftlerin çatışma veya sorun yaşadıkları durumdan daha kolay çıkabilmesini sağlayan meta iletişim (iletişim ötesi iletişim) unsurudur ve evliliğin temel felsefesini destekleyici bir rolü bulunmaktadır (Gottman, 1998). Mizah ile insanlar öfkelerini, düşmanlıklarını, sıkıntılarını, üzüntülerini, eleştirilerini, yergilerini, mutluluklarını, sevinçlerini başkalarına daha rahat iletebilirler (Özünü, 1995). Ayrıca gündelik hayatın gerilimlerini azaltmada, kaygıyı doğru ifade etmede, hayal kırıklıklarının etkisini hafifletmede, stresle başa çıkabilmede ve sosyal ilişkileri güçlendirmede mizahın gücü kullanılabilir (Öner, 2012).

Mizah olgusunun dört alt boyuttan meydana geldiğini ifade eden Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003), katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik sağlığa olumlu yönde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Katılımcı

mizah, sosyal ilişkileri geliştirme amacıyla mizahın kabul edici bir şekilde kullanımını ön plana çıkarmaktadır. Böylece kişinin uyumunu artırmakta ve psikolojik sağlığa olumlu etki etmektedir. Kendini geliştirici mizah ise hayatta karşılaşılan uyuşmazlıklarla baş edebilmeyi, birey olarak stresli anlarda mizahi bakış açısı geliştirebilmeyi vurgulamaktadır. Bu iki mizah tarzı kişisel ya da kişilerarası bir şekilde iyilik haline katkı sağlamaktadır. Öte yandan mizahın yersiz kullanımı, üstünlük kurma çabası ya da aşağılama niyeti ile yapılması ya da başkaları ile iyi ilişkiler kurabilmek adına kendini kötülemeyi içermesi sağlıksız mizah kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu da psikolojik sağlığı ve ilişkileri baltalayan kendini yıkıcı ya da saldırgan mizah tarzının sergilenmesine neden olmaktadır.

Sağlıktaki istikrarla ilgili yapılan ilişkiel çalışmalar, mizah duygusunun sağlığın etkili bir yordayıcısı olduğu yönündedir. İyi bir mizah anlayışıyla kendisini geliştiren, daha yüksek seviyede iyimserlik, umut ve mutluluk gösteren insanlar, yaşamlarını daha az stresli olarak algılamaya eğilimlidirler. Bunun yanında bu kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık yönünden olumlu bir bakış açısına sahip oldukları bilinmektedir. Bu nedenle iyi mizah kullanımını pozitif kişilik tarzıyla birleştirebilmek, hem mutluluk hem de olumlu ilişkilere sahip olma noktasında destekleyici olacaktır (Cann, Stilwell & Taku, 2010). Evlilik gibi ilişki merkezli yapılarda da bu tür olumlu bir yordayıcının kullanılması hem kişinin bireysel iyiliğine hem de ilişkisinin istikrarı ve niteliğine katkı sağlayabilir.

Evlilik ilişkisinin ve bu ilişkinin kalitesinin farklı değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Affetme, yakın ilişkilerde güven kurma ve olumlu mizah kullanımı, kişilerarası ilişkileri ve iletişimi, dolayısıyla da ilişki ağının yoğun olarak var olduğu evlilik yaşantısını zenginleştiren olgulardır. Affedici olma, güvene dayalı ilişki oluşturma ve mizahın olumlu yönlerinden faydalanmanın, evlilik bağının niteliği ve süresi üzerinde kapsamlı ve pozitif bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada evli bireylerin affetme özellikleri, ikili ilişkilerde güven düzeyleri ve mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisi incelenecektir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusundan oluşmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Problem cümlesi doğrultusunda oluşturulan alt problemler şu şekildedir;

1. Evlilik kalitesi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evlilik kalitesi ile ikili ilişkilerde güven arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evlilik kalitesi ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1. 3. Araştırmanın Amacı

Affetme, ikili ilişkilerde güven ve olumlu mizah kullanımının bireylerin evlilik kalitesini destekleyici ve zenginleştirici birer unsur olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle araştırma, Burdur genelinde yaşayan evli bireylerin affetme özellikleri, ikili ilişkilerde güven düzeyleri ve mizah tarzları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki durumlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bunun yanında evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının cinsiyet, çalışma durumu ve yaşanılan yere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde son yıllarda evliliğe dair bakış açısında oldukça köklü değişimler meydana gelmiştir. Görücü usulü evlilikler yerlerini birbirini tanıyarak evlenen çiftlerin birlikteliklerine bırakmaktadır (İmamoğlu ve Yasak, 1997). Bu değişim süreciyle birlikte evlilik ilişkisinin dinamiklerini iyi anlamak, daha sağlıklı evlilikler yapılabilmesinde topluma ışık tutabilir.

TÜİK verilerine göre Türkiye genelinde son 10 yıllık değişime bakıldığında evlenen kişilerin sayısında düşüş yaşanırken, boşanmaların sayısında oldukça büyük bir artış gözlenmiştir. 2007 yılında 94.219 olan boşanma sayısı 2017 yılında 128.411 sayısına yükselmiştir. Bunun yanında evlenme sayısında da tam tersi bir yönelim dikkati çekmektedir. 2007 yılında 638.311 kişi evlenirken 2017 yılında evlenenlerin sayısı ciddi bir düşüşle 569.459 kişi olmuştur. Aynı tablo Burdur ili için de geçerlidir. 2007 yılında 1.915 kişi evlenirken, 2017 yılında 1.567 kişi evlenmiştir. Boşanma sayısında da Türkiye genelinde olduğu gibi artış yaşandığı görülmektedir. 2007’de 333 kişinin boşandığı ilde küçük de olsa bir artış gözlenmiş ve 2017 yılında 369 kişi boşanmıştır. Bu verileri kaba boşanma hızları da desteklemektedir.

Son dönemlerde artan boşanma sayıları, araştırmacıların evlilik ilişkisini güçlendiren faktörlere yoğunlaşmasını sağlamışlardır (Johari, 2004). Evlilikle ilgili yapılan araştırmalar evlilik kalitesinin ve nitelikli bir evlilik yaşantısının on karakteristik özelliğini ortaya koymuştur. Bunlar; evlilik istikrarı, bağlılık, cinsel yaşamda sadakat, manevi değerler, Tanrıya inanma ve dine bağlılık (inanç), saygı, iyi bir eş olmaya yönelik istek, eşi memnun etmeye yönelik istek, arkadaşlık, affetme ve affediciliğe yatkınlıktır (Rosen-Grandon, Myers & Hattie, 2004). Benzer şekilde Mackey ve O’Brien (1995) de evlilik ilişkisinin istikrarı ve niteliğine yönelik etkileşimleri ele almış ve çatışma yönetimi, iletişim kalitesi ve güven temelli bir sonuca ulaşmıştır. Johari (2004) ise güven, etkili problem çözme ve yakınlık durumları kadar mizahi yaklaşımın da çiftler arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini ifade etmektedir. Görüldüğü üzere evlilik kalitesini anlamaya yönelik yapılan araştırmalarda karşılıklı ilişkiyi zenginleştiren çeşitli unsurlar ortaya koyulmuştur. Affetme, güven ve mizah gibi unsurların bireylerin yaşam kalitesini ve bu duruma bağlı olarak evlilik yaşantısını etkilediği görülmektedir. Bu unsurlar evlilik yaşantısındaki stresli durumların yönetilebilmesinde, öfke duygusunun kontrolünde, küskünlük, kırgınlık ya da çatışma gibi ilişkinin doğal süreçlerinin doğru yaşanması ve doğru ifade edilebilmesinde, kısacası zorlayıcı yaşantıları aşmada birer baş etme mekanizması işlevi görmektedir.

Toplumun iyiliği ve geleceği için aile kurumunu devamlılığını sağlamak, böylelikle bireyin mutluluğu ve iyi oluşuna da katkı sunacaktır. Bu durum evlilik ilişkisinin kalitesi ile bireyin iyi oluşunun karşılıklı belirleyicilik ilkesi doğrultusunda birbirini

etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Mutlu bireyler evlilik kalitesi yüksek birliktelikleri, doyumunu yüksek evlilikler de mutlu bireyler yetişmesini sağlamaktadır. Bu noktada affetme, güven ve mizahın önleyici yönüyle birlikte evlilik yaşantısını zenginleştirici, duyguların alışverişini kolaylaştırıcı yönüne de vurgu yapılmaktadır. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak eşler arası iletişimi kolaylaştıran unsurları ortaya koyabilmek, evlilik sürecinde çiftlerin karşılıklı olarak doğru refleks ve yaklaşımları sergilemesine yönelik yol gösterici bilgiler sağlayabilir. Elde edilen bilgiler psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara önemli fikirler verebilir ve aile eğitimlerinde, aile danışmanlığı ve çift terapisinde kullanılabilir.

Ayrıca affetme ve ikili ilişkilerde güven konularıyla ilgili çalışmalar literatürde oldukça sınırlıdır. Daha önceleri teolojiye konu edilen bu olguların psikolojik danışma alanında irdelenmesi alan yazın için zenginlik oluşturmaktadır. Özellikle ülkemizde, affetme, güven ve mizah ile evlilik ilişkisini bir arada ele alan hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Hatta ikili ilişkilerde güven olgusu çok nadir çalışılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle yapılan çalışma yeni araştırmalar için bir basamak görevi teşkil edebilir. Evliliğin pozitif psikoloji üzerinden incelendiği bu çalışmanın alan yazına yapacağı katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2018 yılında Burdur ili genelinde yaşayan evli bireylerle sınırlıdır.
2. Evli bireylerin, evlilik kaliteleri Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin, affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeğinin, ikili ilişkilerde güven düzeyleri İkili İlişkiler Güven Ölçeğinin ve mizah tarzları ise Mizah Tarzları Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Evli bireylerin kendilerine verilen ölçme araçlarını samimi ve objektif biçimde cevapladıkları ve alınan cevapların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil etmektedir.

1.7. Tanımlar

Evlilik Kalitesi: Bireylerin evliliklerinin ne kadar iyi olduğuna ilişkin algılarıdır (Glenn, 1990).

Affetme: Kişinin, kendisini üzen kişiden intikam alma isteğinin ve uzaklaşma dürtüsünün azalması ve üzen kişiye yönelik barışçı ve iyi niyet içeren güdülerin artmasıdır (McCullough vd., 1997).

İkili İlişkilerde Güven: Kişinin, karşı tarafın dürüst ve iyi niyetli olduğuna dair algısıdır (Larzelere & Huston, 1980).

Mizah Tarzları: Günlük yaşamda mizah kullanımının, uyumlu ya da uyumsuz ve intrapsişik (düşünsel olan, dış olay ya da kişilerle ilgili olmayan) ya da kişiler arası oluşuna göre belirlenebilecek bireysel farklılıklarını ifade eden dört farklı tarzdır (Martin vd., 2003).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili alan yazın bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuş ve konuyla ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Evlilik

Küreselleşmenin bir sonucu olarak toplumlar ciddi bir sosyal dönüşümden geçmektedir. Bireyler de hem kendi kültürel değerlerini korumak hem de değişen dünyanın gerektirdiği donanımları kazanmak zorundadır. Bu noktada en büyük sorumluluk aileye düşmektedir (Bener ve Günay, 2013). Aile, bireyin toplumun bir üyesi olma yolundaki en önemli hazırlık yeridir. Diğer bir deyişle bireyin topluma uyarlanmasını sağlayan yapıdır (Özkan ve Gültepe, 2017). İnsanlık, kadın ile erkek arasındaki salt cinsellik ve besin alışverişine dayalı sistemi, evlilik yoluyla bir normlar ve değerler sistemine dönüştürmüştür. Bu yolla evlilik, toplumsal hayatı düzenleyen ve toplumun onayladığı birliktelik durumudur. Evliliğin en önemli yönü kadın ve erkek arasındaki işbirliğini vurgulamasıdır. Soyun devamının sağlanması, çocuğun büyütülmesi, ekonomik yükümlülüklerin yerine getirilmesi ve cinselliğin kabul edilebilir biçimde yaşanması evliliğin işlevleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Barclay, 2014).

Evlilik sosyal, kültürel, biyolojik, psikolojik ve ekonomik bir kurum olarak varlığını yüzyıllardır sürdürmektedir. Evlilik ile ekonomiyi birlikte inceleyen Becker (1974) evliliği ekonomik denklemlerle açıklamaya çalışmış ve yaptığı analizler sonucunda iki temel ilke öne sürmüştür. Birincisi evlilik kişilerin ya da ailelerin gönüllülük esaslarına dayandığı için tercih teorisi gereği fayda düzeyi değerlendirilir ve eğer beklenenin üzerinde bir yarar elde edilemeyecekse kişiler bekâr kalmayı tercih edebilir. İkincisi ise pek çok kadın ve erkek eş arayışında olduğu için evliliğe dair bir piyasa oluştuğu söylenebilir ve insanlar piyasanın dayattığı kısıtlamalara karşı en iyi eşi bulmaya gayret ederler. Evlilik ritüelleri toplumlar arasında farklılaşsa da bu iki

ilke yetişkinlerin zenginlik, eğitim ya da diğer karakteristik farklılıklara rağmen neden bir araya geldiklerini ve evlendiklerini ortak temeller üzerinden açıklamaktadır (Becker, 1974). Evliliklerin bu alışveriş ve fayda denklemi üzerinden açıklanması, evlilik yaşantısındaki kalite arayışının önemini ortaya koymaktadır.

Evliliğin anlamı günümüzde farklılaşmaya başlamıştır. Evlilik kurumunun çöküşe geçtiğine dair görüş araştırmacılar tarafından dile getirilmektedir. Son dönemlerde evlenme oranlarında yaşanan düşüş, boşanma oranlarının artması, ilk evlilik yaşının yükselmesi, evlilik dışı birlikte yaşama ve eşcinsel evliliklerin artması gibi değişimler evliliğin sosyokültürel tanımında bir dönüşüm meydana geldiğini göstermektedir. Bu durum evliliğin karşılıklı sosyal yükümlülükler ve roller yoluyla oluşturulan bir birliktelik olmasının yanında kişisel tercih ve kendini gerçekleştirme de kapsayan geniş bir kurum olduğunu göstermektedir (Cherlin, 2004). Evliliğin sosyal dönüşümüne vurgu yapan Amato, Jonshon, Booth ve Rogers (2003), evlilik dışı birlikte yaşama, evlilik dışı çocuk sahibi olma ya da yüksek boşanma ve düşük evlilik oranlarının insanların evliliğe dair inançlarının ya da beklentilerinin değişmekte olduğunu gösterdiğini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle insanlar mutlu ve istikrarlı birliktelik sağlamak zorlaştığından evlilikten uzaklaşmaktadır. Castells (2006) tarafından “ataerkil ailenin krizi” olarak ifade edilen bu toplumsal dönüşüm süreci hem aileleri hem de toplumu etkilemektedir. Biz duygusunun yerinin benle değiştiği, modernleşme süreciyle birlikte bireyselliğin ön plana çıktığı bu dönem, evliliklerin yapısında da farklılıklara sebep olmuştur Bu farklıların en önemlisi çift meslekli evliliklerin ortaya çıkması şeklinde kendisini göstermiş, kadınların iş hayatına girmesi geleneksel aile hayatında ciddi değişikliklere yol açmıştır (Henrich, 1991).

Bazı araştırmacılar ise evlilikle ilgili toplumda gelişen bu bakış açısını tehlikesiz hatta yararlı olarak kabul etmektedir (Scanzoni, 2001). Günümüzde boşanma eylemi daha kolay olduğundan ve mutsuz evliler boşanma yolunu tercih ettiğinden, süregiden evliliklerin eskiye oranla daha kaliteli olduğu söylenebilir. Bu durumu destekleyen asıl unsur ise evli kadınların daha rahat eğitim alması, işgücüne katılması ve ekonomik özgürlüklerini kazanarak karar verme yönünde ciddi bir değişim yaşanmasıdır. Bu değişimler sayesinde toplumun daha az ataerkil ve evlilik ilişkilerinin daha çok eşitlikçi olabilmesinin önü açılmıştır (Amato vd., 2003).

Sağlıklı evlilikler ruh sağlığı yerinde olan, birbiriyle olumlu ilişkiler geliştirebilen bireylerle mümkün olmaktadır. Bu noktada evlilik ve aile kurabilme hususunda en önemli unsur bireyin kişisel mutluluğu ve iyilik halidir. İstenilen düzeyde bir hayat, yaşam doyumu ve evlilik uyumunun kalitesi ve derecesi güven, bağlılık ve güçlü sosyal destek ağlarına bağlı olarak gelişebilmektedir (Shaker, Heshmati & Rahimi, 2010). Toplumsal destek fiziksel sağlık sonuçlarını etkileyen en iyi belgelenmiş psikolojik faktörlerden birisidir. Yapılan araştırmalar güçlü bir sosyal dayanışma ve birliktelik ağına sahip insanların, daha uzun yaşama olasılıklarının %50 arttığını göstermektedir (Uchino, 2009, akt. Robles vd., 2014). Güçlü sosyal destek kişinin stresle baş etme noktasında daha dayanıklı olmasına katkı sağlamaktadır. Evlilik gibi kişisel ilişkilerin temel alındığı yapılar da, sosyal desteğin önemli bir yönüdür (Robles vd., 2014). Hatta evlilik karşılıklı romantik bir bağlanma modelini içerdiğinden, istenmeyen arkadaşlık ya da sosyal ortam riskinin de önüne geçecektir. Çiftler evlilik sayesinde birlikte vakit geçirme, yemek, boş zaman etkinlikleri düzenleyebilme, ev ve çocuk işleri gibi günlük hayatını birlikte geçirmeye dayalı etkinlikleri yerine getirmektedirler. Bunun yanında diğer insanlarla olmadığından daha çok maddi planlama içerisine girmektedirler. Tüm bunlar geniş anlamda ciddi birer destek unsuru olabilmektedir (Carr & Springer, 2010).

Evlilik, çiftlerin yaşam kalitelerini arttırmakla birlikte evli insanlar aynı yaştaki boşanmış ya da dul kişilere oranla daha mutlu, daha sağlıklı ve daha üretken olmaktadır (Gove, Hughes & Style, 1983). Bu olumlu duruma karşın evlenmek, bireylerin çeşitli sorumluluklar üstlenmesini de gerekli kılmaktadır. Evlilik süreciyle birlikte, eşler arasındaki farklılıkların iyi yönetilebilmesi, kişisel hedeflerin kişilerarası boyuta geçişi ve bu özelliklere karşı eşin değişim taleplerinin doğru cevaplandırılması gibi uyumla ilgili adımlar atılması gerekmektedir. Uyumlu bir evlilik hayatı psikolojik rahatlık açısından destekleyicidir. Yapılan araştırmalar yaşam kalitesi ve mutluluğun belirleyicisi olan evlilikte uyumun, arkadaş ilişkisine dayalı memnuniyet ya da iş doyumundan daha fazla önem arz ettiğini ve evlilikte meydana gelen kalıcı sorunların, yaşanan günlük sıkıntıların artmasında etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gleen & Weaver 1981). Bununla birlikte bir evlilik ilişkisinin sonlandırılması da hayatta karşılaşılabilen en stresli yaşam olaylarından birisidir. Boşanmış bireyler, evli, eşini kaybetmiş (dul) ya da bekar yetişkinlere göre daha zayıf fiziksel ve zihinsel sağlığa sahiptir. Ayrıca bu kişilerde var olan depresyon

durumu diğerlerine oranla daha yüksektir. Görüldüğü gibi evlilikten hissedilen doyum ile psikopatoloji arasında doğrudan ilişki durumu vardır. Bir kişinin psikopatoloji seviyesi, o kişinin ilişki doyum düzeyini etkileme potansiyeline sahiptir. Yapılan bazı çalışmalarda herhangi bir psikopatolojik bulgusu olmayan kişiler ile çeşitli rahatsızlıkları olan kişiler evlilik doyumunu yönünden karşılaştırılmışlardır. Herhangi bir bozukluğa sahip olmayanlara göre duygudurum, anksiyete veya madde kullanım bozukluğu olanların evlilik kaliteleri ve doyumları daha düşük bulunmuştur (Bloom, Asher & White 1978).

2.1.1. Evlilik kalitesi. Bir evliliği değerlendirmede karşılaşılan en önemli güçlük hangi faktörlerin evliliği doğrudan etkilediğiyle ilgilidir. Çiftlerin karşılıklı rol beklentileri, birlikte harcanan zamanın kalitesi ve boş zamanları değerlendirebilme, fikir birliği, uyum, iletişim, ekonomik koşulların iyiliği ve eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çalışma hayatı ile mutluluk düzeyi evlilik ilişkisini anlamada başvurulan önemli faktörlerdir. Evlilik kalitesi, çiftlerin duygusal bakış açısıyla tüm bu faktörleri kapsayacak şekilde, ilişkinin öznel ve geniş çaplı değerlendirmesini yapmasıdır (Fincham & Bradbury, 1987). Evlilik kalitesi, evlilik doyumunu, evlilik uyumu, evlilik mutluluğu ya da evlilik başarısı evlilik araştırmalarında birbirinin yerine kullanılan kavramlardır (English, 2002). Sabatelli (1988) evlilikle ilgili bu unsurları ayrı ayrı ele almıştır. Evlilik uyumu, çiftlerin anlaşmazlıkları da içinde bulunduran sık ve olumlu bir iletişim dili kullanarak işlevsel ve ahenkli bir değerlendirme yapabilmelerini; evlilik doyumunu ve mutluluğu, bireyin eşine ve ilişkisine dair öznel tutumunu; evlilik kalitesi ise uyuma yönelik objektif unsurlar ile doyuma yönelik subjektif değerlendirmelerin bir bütünlük içinde analiz edilmesini tanımlamaktadır. Evlilik kalitesi uyum, iletişim, mutluluk, memnuniyet ve entegrasyonu kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. O nedenle kaliteli bir evlilik yaşantısında iyi uyum, doğru iletişim, mutluluk ve yüksek memnuniyet ile sağlıklı bir entegrasyon durumu vardır (Spanier & Lewis, 1980).

Evlilik kalitesiyle ilgili yapılan araştırmaların temeli, bu olguyu kavramsallaştırma ve ölçebilme üzerinde şekillenmektedir. Evlilikteki kalite, evliliğin iyi ve olumlu yönlerini vurgulamakta, ancak evliliğin hangi yönlerinin iyi, hangi yönlerinin kötü olduğu konusunda tam mutabakat sağlanamamaktadır. Diğer bir deyişle, evlilik

kalitesiyle ilgili üzerinden tam bir uzlaşma sağlanmış, standardize edilmiş kavramsallaştırma yoktur (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). Evlilikteki başarı, uyum, mutluluk, memnuniyet, fikir birliği, arkadaşlık, yoldaşlık ve işbirliği evlilik kalitesini yansıtan eş anlamlı sözcüklerdir. Evlilik kalitesinin kavramsal olarak tanımlanabilmesindeki en büyük problem, evlilikteki kaliteyi değerlendirmeye dönük yetersiz ölçütler belirlemektir (Spanier & Lewis, 1980). Straus'a (1969) göre sorunun ana kaynağı kavramsal tanımlama değil, ilkel ölçme yöntemleridir. Ölçmede farklı araştırmacılar farklı bileşenlere daha fazla ağırlık vermekte ve belli bir standart geliştirilememektedir. Farklı araştırmacılar tarafından evlilik kalitesinin ağırlık noktaları cinsel tatmin, güç, kendini ifade edebilme, duygusal yakınlık veya ilişkisel ödüller olarak sunulabilmektedir (akt. English, 2002).

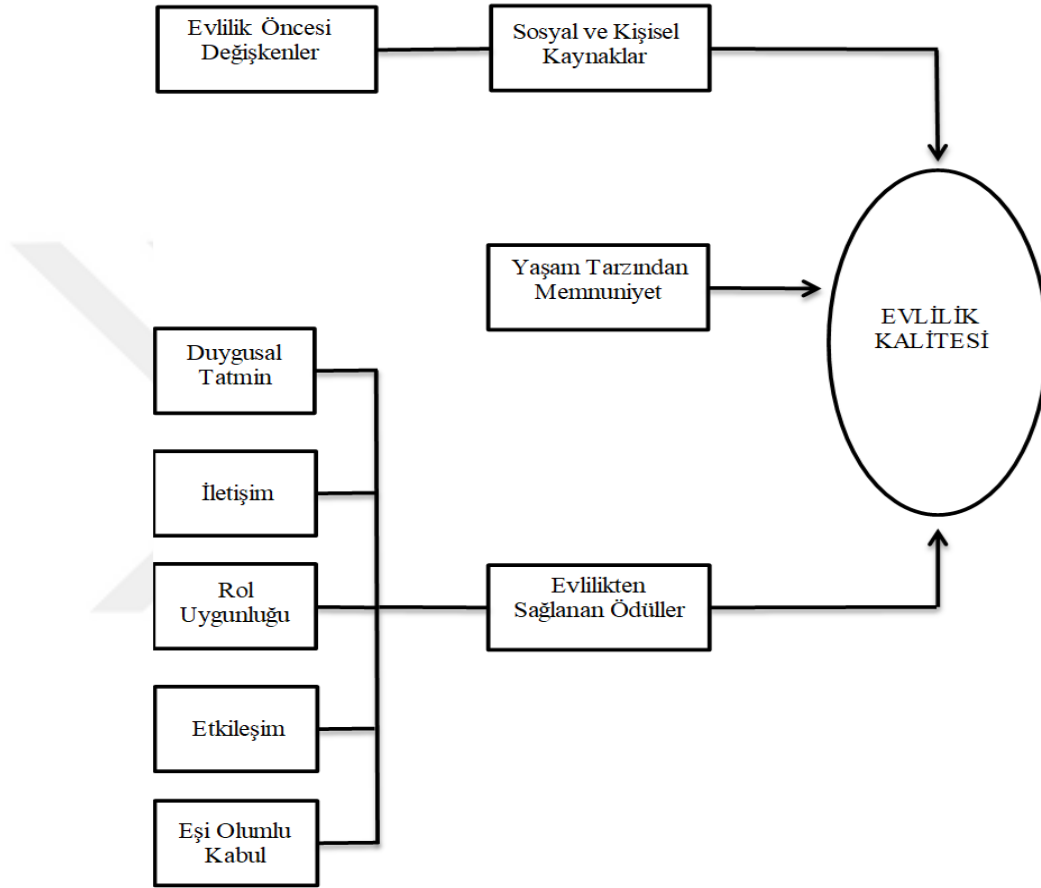
Evlilik kalitesinin ölçülmesiyle ilgili problemlerin temelinde yatan ana fikir ise evlilik kalitesinin içinin doldurulamaması ve etkilendiği boyutların net olarak ortaya koyulamamasıdır. Evlilik literatüründe ortaya çıkan ölçme araçlarıyla birlikte farklı unsurların evlilik yaşantısı üzerindeki etkileri değerlendirilebilmiştir. Bu noktada ortaya çıkan gerçek, farklı araştırmacılar tarafından ortak bir konuda geliştirilen bu ölçme araçlarının birbirinden üstün ya da ileri olmadığıdır. Asıl ortaya çıkan durum, iyi (ideal) bir evlilik kalitesi tanımının yapılmasının mümkün olmamasına bağlı olarak ölçme araçlarının da farklı kavramlara vurgu yapmasıdır (Crane, Allgood, Larson & Griffin, 1990). Fincham ve Bradbury (1987) evlilik kalitesini kavramsallaştıramamaya ilgili asıl sorunun, evlilik araştırmalarında bağımlı değişkenin yanlış seçilmesinden kaynaklı olduğunu, evliliği değerlendirebilmeyi bir eşin genel değerlendirmesine bağlı kılmanın kavramsallaştırmayı sınırlandıracağını ifade etmektedir. Bu sınırlandırmaların önüne geçebilmek adına araştırmacılar evliliğin tanımlanmasıyla ölçülmesini karıştırmama yoluna gitmişlerdir. Fakat söz edilen yeni düşünce ve yaklaşım araştırmacılar tarafından kabul görmemiş, kavramsallaştırma ve ölçmeyi bir arada ele alan görüş süregelmiştir (Fincham & Bradbury, 1987). Evlilik kalitesini ve doyumunu somutlaştırmaya yönelik en ciddi adımlardan birisi de davranışçı psikologlardan gelmiştir. Bazı araştırmacılar evlilik memnuniyetini ölçmeye yönelik bazı spesifik davranış kalıpları oluşturmaya çalışmışlardır. Bu doğrultuda eşler günlük etkinlik kontrol listelerini tamamlayarak, evlilik memnuniyeti değerlendirmesi yapabilmektedirler (Jacobson, Follette & McDonald, 1982, akt. Crane vd., 1990).

Bu bilgiler doğrultusunda evlilik kalitesinin ölçülmesinde ve tanımlanmasında temel alınan iki farklı ekol bulunmaktadır. Duyguları temel alan ekolde çiftlerin evliliklerini nasıl değerlendirdikleri ya da ilişkilerine dair neler hissettikleri esastır. Ölçmede ise "Evliliğinizde ne kadar mutlusunuz" gibi doğrudan geniş çaplı tek maddeli kendini değerlendirme yönergesi kullanılmaktadır. Diğer bir ekol olan karşılıklı uyumda ise çiftlerin ilişkilerinin iletişim ve çatışma gibi etkileşim boyutuna ağırlık verilmektedir. İlişkinin niteliğine vurgu yapılan bu ekolde nesnel, iki yönlü çok maddeli değerlendirme kriteri ön plandadır. Evlilik Uyum Testi (Locke & Wallace, 1959), Çift Uyum Ölçeği (Spanier, 1976) ve Evlilik İndeksi Kalitesi (Norton, 1983) gibi ölçme araçları bu ekole dahil edilebilir (Glenn, 1989).

Evlilik literatürüne oldukça büyük katkıları olan Spanier ve Cole 1976 yılında evlilik uyumunun tespitine yönelik bazı unsurların gerekliliklerini paylaşmışlardır. Çiftlerden bilgi alırken dikkat edilmesi gereken bu unsurlar: herhangi bir kadın-erkek ikili ilişkisini temel alan, çiftlerin ilişkilerinin öznel noktalarını ifade etmesini sağlayan ve evliliğin nasıl olması gerektiğine dair varsayım yapmayan şablonlardır. Ayrıca bu bilgi alma aşamasının profesyonel bir danışman ile açık uçlu bir görüşme şeklinde yapılmasının faydalı olacağını vurgulamışlardır. Bu noktada Spanier ve Cole'un (1976) ulaşmak istediği şey, nicelik araştırmasından daha çok nitel bir araştırma yürütme isteğidir. Aynı düşünceden hareketle Dennis (1987), bir evlilik başarısının değerlendirilebilmesinde önemli hususun objektif ölçme kriterlerinden ziyade kişisel algılar ve öznellik olduğunu vurgulamaktadır. Bu konuda en net örnek ekonomik durum üzerinden verilebilir. Çünkü bir evlilik doyumu araştırmasında ekonomik durumu rakamsal olarak değerlendirmek yerine, o gelirin aileye yetip yetmediği konusunun ön planda olması gerektiği vurgulanmalıdır.

Lewis ve Spanier (1979) evlilik konusundaki araştırmalarında evlilik istikrarı ve evlilik kalitesi kavramları üzerinde odaklanmışlardır. Evlilik istikrarı bir evliliğin eşlerden birinin ya da her ikisinin de ölümüyle sonlanana kadar devamlılığının sürmesidir. Ancak Henrich (1991) tek başına istikrarlı bir evliliğin tatmin edici olmayacağını, yıllarca sürmüş ancak mutlu olunmayan, çocuklar için sürdürülmüş onlarca evlilik bulunduğunu dile getirmektedir. Bu noktada kavramsallaştırmanın ikinci boyutu olan evlilik kalitesi dikkati çekmektedir. Evlilik kalitesi çiftin ilişkilerinin niteliğini sübjektif olarak değerlendirebilmesidir. Evlilik istikrarı bu

anlamda evlilik kalitesinin ön koşuludur. Bunun yanında varsayımsal olarak evlilik kalitesi de evlilik istikrarının belirleyicisidir. Çünkü kalitenin, mutluluğun ve uyumun olmadığı evliliklerin boşanma ile sonlanması ihtimali her zaman daha fazladır (Spanier & Lewis, 1980). Bu noktada Lewis ve Spanier (1979) tarafından geliştirilen “Evlilik Kalitesi Modeli” Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1: *Evlilik kalitesi modeli* (Lewis & Spainer, 1979)

Modele göre evlilik öncesi değişkenler (eğitim düzeyi, evlilik yaşı, eş ile önceden tanışıklık gibi), sosyal ve kişisel kaynaklar (maddi durum, ailevi geçmiş), yaşamdan memnuniyet evlilik kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bunun yanında ilişkideki duygusal memnuniyet, iletişimin etkisi, rol uygunluğu, etkileşim miktarı ve eşe olumlu yaklaşmak evlilikten elde edilen ödülleri, elde edilen bu ödüller de evlilik kalitesinin yüksek olmasını sağlamaktadır (Lewis & Spanier, 1979).

Evlilik kalitesinin belirlenmesinde eşlerin karşılıklı olarak birbirini değerlendirmesi esastır. Evlilikten sağlanabilecek doyum ve refah karşındaki eşin evlilik

memnuniyetine ilişkin algısına göre de şekillenmektedir. Yapılan araştırmalarda bir eşin evlilikten memnuniyetinin diğer eşin refahını etkileyebileceği görülmektedir (Beach, Katz, Kim & Brody, 2003). Evlilik kalitesi çiftlerin evliliğe dair tutum, davranış ve etkileşim kalıplarının, evliliklerine dair olumlu ve olumsuz yönlerinin doğrudan çiftler tarafından genel bir değerlendirme yapılması sonucu ortaya çıkmaktadır (Bradbury vd., 2000). Bu noktada yüksek evlilik kalitesi çiftler tarafından belirtilen ilişki memnuniyeti ve olumlu tutumları, düşük evlilik kalitesi ise ilişkiye yönelik olumsuz yaklaşımı ifade etmektedir (Robles vd., 2014).

Johnson, White, Edwards ve Booth'a (1986) göre evlilik kalitesi olumlu ve olumsuz olmak üzere beş farklı boyut barındırmaktadır. Olumlu boyutlar, evlilikteki mutluluk ve ilişkideki karşılıklı etkileşim; olumsuz boyutlar ise evlilik sorunları, anlaşmazlık ve istikrarsızlıktır. Evlilikteki mutluluk, bireylerin genel mutluluk düzeylerini ve ilişkisine ait duygu durumlarını (aşk, sevgi, cinsellik gibi); etkileşim, günlük yaşamda eşlerin ne kadar birlikte vakit geçirdiklerini (yemek, aktiviteler, ziyaretler gibi); evlilikteki problemler, eşlerin davranışlarının sorun oluşturup oluşturmadığını (incinme, kıskanma, ev dışında sürekli vakit geçirme, içki ya da psikoaktif ilaç kullanımı gibi); anlaşmazlık, sözel ya da fiziksel çatışma durumunun varlığını ve yoğunluğunu; istikrarsızlık ise boşanma riskini (yakın çevreyle boşanma ihtimalini paylaşma ve eşten ayrılma gibi) tanımlamaktadır. Olumlu ve olumsuz boyutların oluşturduğu yapı ise evlilikteki kalite durumu hakkında fikir verebilir.

Burr (1973) tarafından evlilik kalitesini etkileyen unsurlar üç aşamada incelenmiştir. Bunlar:

1. Evlilik öncesi faktörler: olası partnere karşı yakınlık kurma ve çevresel (ebeveyn, arkadaşlar) kaynakların ilişkiye doğru destek olması
2. Sosyal ve ekonomik faktörler: çiftin sosyoekonomik durumu, eşlerin çalışması ve evliliğin arkadaş ve aileler tarafından desteklenmeye devam edilmesi
3. Kişilerarası ve ikili faktörler: eşi ile ilgili olumlu düşünme, sevgisini ifade etmede duygusal uyum, karşılıklı iletişim becerileri ve sosyal gruplarla birlikte etkileşime girebilmedir (Burr, 1973, akt. Henrich, 1991). Huan ve Stinnett'e (1982) göre ise evlilik kalitesinin sağlanabilmesi için bazı ön koşullar gerekmektedir. Evlilik kalitesi ve sürekliliği için gerekli bu koşullar; empati, samimiyet, güven, ilgi, saygı ve takdir edici olmaktır (Huan ve Stinnett, 1982, akt. Henrich, 1991).

Evlilik kalitesinin bazı önemli belirleyicileri bulunmaktadır. Bu belirleyicilerden en önemlisi eş seçimidir. Evlilik öncesi yaşanan ilişkinin varlığı ya da evlenilecek kişiyi partnerinin kendi seçmesi, çiftlerin karşılıklı uyum becerilerini kolaylaştırabilir. Bunun yanında ailelerin seçim yaptığı geleneksel evliliklerde ilişki aile onayı ve desteğini içerdiğinden dolayı evlilik kalitesine olumlu etki edebilir. Ebeveyn desteği kalitede artırıcı bir rol üstlenebilir. Ancak yapılan araştırmaların çoğunluğu kendi eşini seçmenin evlilik kalitesini artırmada daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da eş seçiminin önemini göstermektedir (Pimentel, 2000). Bunun yanında eğitim, evlilik kalitesinin diğer bir önemli belirleyicisidir. Eğitim düzeyi yüksek çiftler kendini ifade etme, sorunları daha etkili çözebilme ve olumlu iletişim sergileyebilme konusunda daha donanımlı olabileceğinden kaliteli bir evlilik durumunun ortaya çıkması beklenmektedir. Ayrıca eğitim daha yüksek gelirle birlikte aile içi maddi sorunların ve tartışmaların önüne geçebileceğinden evlilik kalitesini olumlu etkilemektedir (Amato vd., 2003).

Evlilik kalitesini etkilediği düşünülen diğer bir etmen çocukların varlığıdır. Çiftler ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirirken, birlikte daha az vakit geçirme, daha az iletişim kurma ve daha fazla çatışma yaşama durumlarıyla karşı karşıya geleceğinden ilişkileri bundan olumsuz etkilenebilir. Diğer bir deyişle çocukların varlığı çiftlerin yakınlaşmasını azaltabilmektedir (Allendorf, 2013). Bradbury vd. (2000), çocukların varlığının düşük evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çocukların varlığının yanında evlenme yaşı da evlilik kalitesi için belirleyici olabilmektedir. Glenn, Uecker ve Love (2010), genç yaşta (erken) yapılan evliliklerin niteliğinin daha düşük olduğunu, boşanma riskinin bu evlilikler açısından daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Gençlerin psikolojik ve duygusal yönden yeterince olgunlaşmamaları ve evlilik için hazırlıksız olmaları bu durumun en büyük nedeni olmaktadır.

2.1.2. Evlilik kalitesiyle ilgili kuramlar. Evliliklerin nasıl ilerlediği ve evlilik kalitesinin nasıl belirlendiği sorunsalını aşmada evlilik kalitesini açıklamaya çalışan modellerin niteliğinin büyük bir rolü vardır. Bu kapsamda modelleri veya kuramları üç kriter açısından incelemek faydalı olacaktır. Bunlardan birincisi, teoriler, evliliklerin sonlanmasıyla ilgili olası bütün yordayıcıları (kültürel,

ekonomik, iletişimsel vs.) kapsamalıdır. İkincisi evlilik teorileri, evlilik sürecinin nasıl geliştiği ve değişimin nasıl gerçekleştiğiyle (hangi evlilikler başarılı, hangileri başarısız olacak sorusunu cevaplayabilme) ilgili cevaplar verebilmelidir. Üçüncüsü teoriler farklı evlilik durumlarıyla (boşanmış, istikrarlı, istikrarlı fakat mutsuz, düşük kaliteli gibi) ilgili değişkenliği ve bu değişkenliğinin olası nedenlerini açıklayabilmelidir (Karney & Bradbury, 1995). Ancak literatürde bu bakış açılarını tümüyle karşılayabilen kuramsal çerçeve bulunmamaktadır. Evlilik kalitesini inceleyen üç kuramsal bakış açısı (Sosyal mübadele kuramı, Yükleme kuramı ve İncinebilirlik-stres ve uyum kuramı) bu bölümde sunulacaktır.

2.1.2.1. Sosyal mübadele kuramı (Social exchange theory). Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilen sosyal mübadele kuramı bireylerin karşılıklı bağımlılıklarını tanımlama amacı üzerine oluşturulmuş, ilişkilerin başlangıç, süreç ve sonlanma aşamalarını açıklamada kullanılan bir kuramdır. Kuram ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye bağımlılığın (istikrar) farklı kavramlar olduğunu işaret etmektedir. Bu yönüyle ilişki kalitesi ve ilişki istikrarı arasındaki bağlantıyı da ortaya koyabilmektedir. Kuramın temelinde ödül-bedel değiş tokuşu bulunmaktadır. Bu alışverişi kavramsallaştırmada kullanılan çeşitli terimler ise ödül, bedel, çıktı, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyidir (Hovardaoğlu, 1996; Thibaut & Kelley, 1959).

Sosyal ilişkilerdeki ödül, kişiyi motive eden, doyum ya da haz yaşanmasını sağlayan sembolik ya da somut yararlardır. Ödüller kişiden kişiye değişebilir. Bedel ise ödüle ulaşmak için sarf edilen çaba veya fedakârlıktır. Bedeller ceza şeklinde ortaya çıkabileceği gibi ödüllerin kaybedilmesi şeklinde de meydana gelebilir. Çıktı, ödül ve bedel arasındaki farkı temsil etmektedir. Bu noktada ödül ve bedel arasındaki fark durumunun değerlendirilmesi ilişkinin devamlılığını ya da sonlanmasını sağlayabilir. Evliliğinden memnun olmayan birisi boşanma ile elde edeceği avantajlar daha fazlaysa boşanma kararı alabilir ya da boşanma durumu daha dezavantajlı görünüyorsa evliliğini devam ettirebilir (Thibaut & Kelley, 1959).

Sosyal değişim kavramlarını evliliğe ilk uygulayanlardan olan Levinger (1976) evlilik başarısı ya da başarısızlığının, evliliğin ödüllendirici ya da bedel ödetici unsurlarına bağlı olarak şekillendiğini savunmaktadır. Eğer bir ilişki ödüllendirici

unsurları (duygusal güven, cinsel isteklilik, sosyal statü gibi) daha çok içerirse ilişkinin devam etme olasılığı artacaktır. Ancak ilişki, kişinin memnuniyetini düşürürse (sosyal kısıtlamalar, mali yükler gibi) ya da daha cazip alternatifler ortaya çıkarsa (tercih edilen başkası, mevcut ilişkiden kurtulma gibi) o ilişkinin devamlılığı risk altındadır. Bu bakış açısına göre evliliklerin ilgi çekici unsurları azaldığında, ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller zayıflar ve alternatifler daha cazip hale gelebilir.

Kuramda yer alan karşılaştırma düzeyi, ilişki için yapılan değerlendirmenin dayanak noktasını işaret etmektedir. Karşılaştırma düzeyi bireysel yaşantılar ve gözlemlerle oluşturulmuş, doyum-doyumsuzluk boyutundaki nötr noktadır. Yapılan değerlendirme sonucunda ilişkinin çıktıları nötr seviyesinin üstündeyse o ilişki doyum verir; altındaysa doyum sağlanamaz. Seçenekler için karşılaştırma düzeyinde ise kişinin mevcut ilişkisini muhtemel başka birisiyle yaşaması durumunda elde edebileceği doyum düzeyinin kıyaslanması vardır. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi, tahmini bir doyum düzeyi değerlendirmesini içerir. Kurama göre kişi, ilişkiden aldığı doyum seviyesini değerlendirmede karşılaştırma düzeyini; ilişkinin devamlılığını (bağımlılığını) değerlendirmede de seçenekler için karşılaştırma düzeyini kullanır. Böylelikle kuramın temellendiği denklem ortaya çıkmaktadır. Kişi ödül ve bedel arasındaki çıktılarını, karşılaştırma ve seçenekler için karşılaştırma düzeylerine göre değerlendirip, yüksek ya da düşük doyuma ve ilişkinin devamlılığına ya da sonlandırılmasına karar vermektedir. Buna da kalma-gitme kararı denilmektedir (Hovardaoğlu, 1996; Thibaut & Kelley, 1959). Bu durum Şekil 2’de gösterilmektedir.

	<i>İstikrarlı İlişki</i>	<i>İstikrarsız İlişki</i>
<i>Yüksek Doyum</i>	Sonuç = Karşılaştırma Düzeyi > Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi	Sonuç = Karşılaştırma Düzeyi < Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi
<i>Düşük Doyum</i>	Sonuç < Karşılaştırma Düzeyi > Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi	Sonuç < Karşılaştırma Düzeyi < Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi

Şekil 2. Doyum ve istikrarı etkileyen dört koşul (Hovardaoğlu, 1996)

Şekil 2’de görüldüğü üzere ilişki sürecinde karşılaşılan dört farklı duruma göre, ilişkiyle ilgili değerlendirme yapmak mümkündür (Thibaut & Kelley, 1959). Bu dört durum:

I. Durum: Kişinin ilişkiden elde ettiği çıktılar karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyine uygun veya yüksekse, ilişkiden sağlanan doyum yüksek ve ilişki istikrarlıdır.

II. Durum: Kişinin ilişkiden elde ettiği çıktılar, karşılaştırma düzeyine uygun veya yüksek ancak seçenekler için karşılaştırma düzeyinden düşükse, ilişkiden sağlanan doyum yüksek ama ilişki istikrarsızdır.

III. Durum: Kişinin ilişkiden elde ettiği çıktılar, karşılaştırma düzeyinden düşük ama seçenekler için karşılaştırma düzeyinden yüksekse, ilişkiden sağlanan doyum düşük ama ilişki istikrarlıdır. Diğer bir deyişle memnuniyeti düşük ama devam eden bir ilişkidir.

IV. Durum: Kişinin ilişkiden elde ettiği çıktılar, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyinden düşükse, ilişkiden sağlanan doyum düşük ve ilişki istikrarsızdır. Bu ilişkinin sonlanma riski daha fazladır.

Sosyal mübadele kuramının en önemli katkısı evlilik kalitesi ile evlilik istikrarı kavramları arasındaki somut farkı ortaya koymuş olmasıdır. Evlilikler kalitesiz bir kimliğe bürünse de karşılıklı bağımlılıklar, evliliklerin sürdürülmesinin (istikrarının) temel nedeni olmaktadır. Bunun yanında kurama getirilen en büyük eleştiri evliliklerde değişimin nasıl gerçekleştiğine değinmemiş olmasıdır. Kuram istikrarlı ya da istikrarsız evlilikleri ortaya koyarken, bir evliliğin nasıl istikrarsızlığa evrildiğini açıklamaz (Lewis & Spanier, 1979).

2.1.2.2. Yükleme kuramı (Attribution theory). İnsanlar toplum içinde karşılaştıkları diğer kişilerle ilgili istemli ya da istemsiz şekilde çeşitli izlenimler oluştururlar. Bu izlenimlere ek olarak kişinin davranış ya da görünüşüne göre bireylere çeşitli özellikler yüklenmektedir. Oluşturulan bu algısal süreç; davranışın gözlenmesi, amacın yordanması ve kişisel özelliğe dayalı yüklemelerin yapılması şeklinde ilerlemektedir. İnsanların anlaşılabilmesine yönelik bu eylemler yüklemelerin temelini oluşturmaktadır. Sosyal çalışmacılar ve psikologlar tarafından

farklı şekillerde kavramsallaştırılmış yükleme kuramları bulunmaktadır (Koçak, 1999). Bu çalışma kapsamında Heider (1958) tarafından temellendirilmiş ve Bradbury ve Fincham (1990) tarafından evlilik yaşantısına uyarlanmış yükleme kuramı ele alınacaktır.

Heider (1958) tarafından sağduyu psikolojisi adlı çalışmalarla başlayan yükleme kuramına ait çalışmalar, sosyal psikoloji içinde geniş bir literatüre sahiptir. Kuramın temelinde insanların davranışlarını sergilerken nasıl bir yöntem izledikleri düşüncesi vardır. İnsanlar yaşadıkları çevreyi kontrol edebilmeyi isterler. Bunun içinde kendilerinin ya da çevrelerindeki insanların nelerle karşılaşabileceğini kestirebilmek önemlidir. Yani kişinin çevresini kontrol edebilmesi için çevresindeki insanların davranış yönelimi hakkında öngöründe bulunabilmesi gerekmektedir. Eğer ki insanların neden belirli şekillerde davrandığı anlaşılabilir ve sonrasında nasıl davranacağı yordanabilirse, insanların çevrelerini kontrol edilebilir olarak algılanmaları sağlanabilir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Heider'a (1958) göre yüklemelerin temel motivasyon kaynağı insanların karşısındakinin davranışlarının nedenlerini anlama isteğidir. İnsanların davranışlarını anlamlandırmanın temelinde kişinin algısal deneyimleri etkilidir ve yüklemeler amacın yordanması ve kişisel özelliklere yönelik atıflar yapılması şeklinde gelişmektedir. Bu isteğe yönelik yapılacak atıflar, kişisel özelliklerden ya da kişinin içinde bulunduğu çevresel koşullardan elde edilmektedir. Davranışın oluşumunda kuramın yön verici iki bileşeni kişisel (güdüler, yetenekler, tutumlar ve çaba) ve çevresel etmenler (gelenek, şans, hukuk, kader) yer almaktadır.

Evlilik ilişkisiyle ilgili yapılan yüklemeler, bir durum ya da olayla ilgili açıklamaları kapsayan nedensellik ve durumun sorumluluğuna bağlı olarak gelişen sorumluluk yüklemeleri şeklinde gelişmektedir (Houser, 2009). Nedensel yüklemeler bir olayı oluşturan nedenlere yönelik açıklamaları kapsar. Nedensel yüklemeler odak, istikrar ve genellik boyutları üzerine inşa edilir. Sorumluluk yüklemeleri ise olayın gelişiminde kimin sorumlu olduğuyla ilgili açıklamaları kapsar. İlişkideki cevap verebilirliğe ve hesap verebilirliğe vurgu yapılır. Sorumluluk yüklemeleri güdü, kasıt ve suçlama davranışı boyutlarını içermektedir. Fakat bazı araştırmacılar nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin yanında suçluluk yüklemelerinin ayrı bir boyut olduğunu ve sorumluluk yüklemelerine kaynaklık eden bir unsur olduğunu ifade

etmektedir. Hataya yönelik değerlendirmeleri kapsayan suçluluk yüklemeleri ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasında bağlantı bulunmaktadır. Herhangi bir durum sonucunda ortaya çıkan suçlama, sorumluluk yüklemelerini, sorumluluk yüklemeleri de nedensellik yüklemelerini gerekli kılar (Bradbury & Fincham, 1990).

Yükleme kuramına göre, çiftlerin eşlerine ve evliliklerine yönelik yaptıkları yüklemeler, evlilik uyumunun en önemli belirleyicilerindendir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Evlilikte yapılan yüklemelerin yönü, uyumlu ve uyumsuz çiftleri ayırt etmede kullanılabilir. Uyumsuz bir evlilik yaşantısı olan çiftler, bu uyumsuzluğun nedenini eşlerine yüklemekte ve eşlerini olumsuz değerlendirmektedir. Bunun yanında uyumlu bir ilişkisi olan çiftler olumsuz durumların etkisini azaltıcı bir şekilde yükleme yaparken, birbirlerinin olumsuz davranışlarına daha az sorumluluk yüklemektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilikte yapılan yüklemeler ile evlilik doyumu arasındaki ilişki iç içedir. Evlilik yaşantısındaki olumsuz olaylara vurgu yapan ve olumlu ilişki olaylarını azaltan tarzda yükleme yapmak evlilik doyumunu düşürmekte; olumlu olayları azaltıcı yüklemeler saldırganlığa, çatışmalara ve stresli bir evlilik yaşantısına sebep olmaktadır (Curun, 2006).

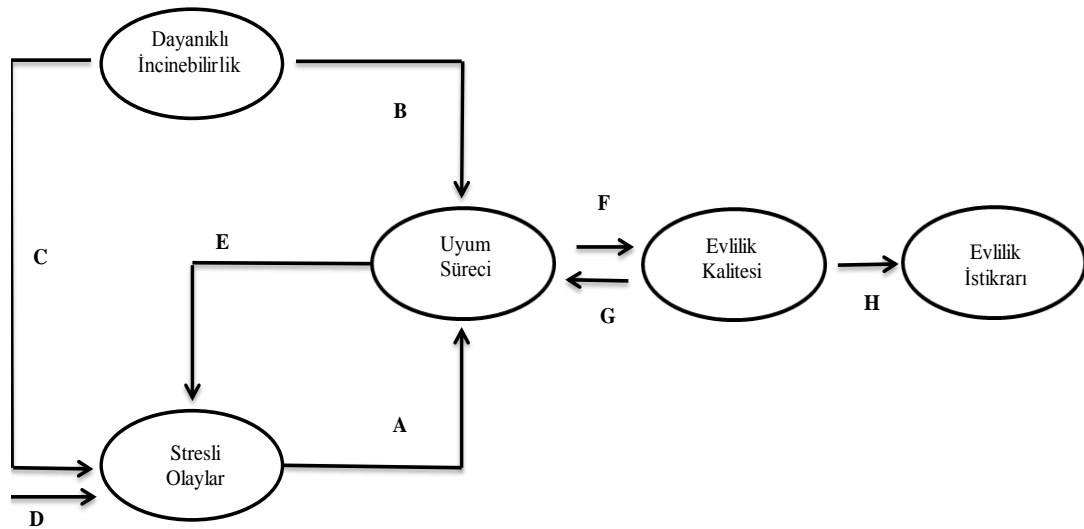
Hatta olumsuz tarzdaki yüklemeler çiftlerin evlilik değerlendirmeleriyle ilgili yanlış bulgulara ulaşmalarına neden olmaktadır. Mutsuz olan çiftler evlilikleriyle ilgili sorunları evrensel nedenlere bağlarken (çoğu kişinin evliliği böyle gibi), mutlulukla ilgili gelişmeleri ise durumsal kaynaklara atfetmektedir (Bradbury & Fincham, 1990). Bunun yanında Bradbury ve Fincham (1990), yüklemeler ile doyum arasındaki bütünlüğü sağlamak için bazı unsurların oluşması gerektiğini ifade etmektedir. Evlilik karşılıklı etkileşim içerdiğinden olaylarla ilgili yapılacak değerlendirmede tek bir tarafın değil, çiftin üzerine yoğunlaşılması; yüklemelerin her durum, koşul ya da zamanda ortaya çıkması beklenmediği için, yükleme olan sürecin dikkate alınması ve karşılıklı yapılan yüklemelerin uzun dönemli doyuma tesiri olduğu, bu nedenle kısa dönemli-geçici doyum ile arasındaki farkın anlaşılması gerektiği dile getirilmektedir (Bradbury & Fincham, 1990; Güler, 2010).

2.1.2.3. İncinebilirlik - stres - uyum modeli (Vulnerability-stress-adaptation model). Model, Karney ve Bradbury (1995) tarafından boylamsal çalışmalardan elde edilen veriler doğrultusunda evlilik sürecinin ne şekilde sürdürüldüğü ya da zarar

gördüğünü anlayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Model dayanıklı incinebilirlikleri, stresli yaşam olaylarını, uyum sürecini ve evlilik kalitesiyle evlilik istikrarı arasındaki ilişkileri kavramsallaştıran kapsamlı bir çerçeve oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle modelin temelinde dayanıklı incinebilirlik ve stresli yaşam olaylarının, uyum süreçleri doğrultusunda evliliğe etkileri bulunmaktadır (Sakmar Balkan ve Fışiloğlu, 2017).

Bu noktada dayanıklı incinebilirlik ya da kişisel faktörler, insanların kişilik ve demografik özelliklerini, bağlanma biçimleri, aile öyküsü ve psikopatolojik durumunu içeren ve kişiler tarafından evlilik sürecine taşınan özelliklerdir. Stresli olaylar eşlerin karşı karşıya geldiği olay ya da durumları ifade ederken, uyum süreci bu olay ya da durumların, zorlukların ve evlilikle ilgili etkileşimlerin çiftler tarafından değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır (Sakmar, 2015).

Modelde bileşenlerin evlilik kalitesi ve evlilik istikrarına etkileri Karney ve Bradbury (1995) tarafından şematize edilmiştir. Bileşenler arasındaki her bir ok, bir yolu dolayısıyla modeli temellendiren hipotezleri göstermektedir (Karney & Bradbury, 1995).



Şekil 3. *Evliliğin incinme, stres, uyum modeli* (Karney & Bradbury, 1995)

Yol A. Stresli olaylardan uyum sürecine: Modele göre yaşamsal olaylardan kaynaklanan stres, kişinin uyum sağlama sürecine doğrudan etki etmektedir. Bu da çiftlerin ilişkileri dışında yaşadıkları olay ya da durumların, eşler arasındaki uyumun

kalitesini etkilediğini göstermektedir. Hatta uyum süreci evlilik etkileşiminin yanı sıra eşlerin sosyal destek sistemleri ve eşlerin karşılıklı yaptığı yüklemeler üzerinde de etkilidir.

Yol B. Dayanıklı incinebilirlikten uyum sürecine: Eşlerin evliliklerine getirdikleri, geçmişleriyle ilgili durumlar ve kişisel özellikler çiftlerin uyum sağlama süreçlerini ve kapasitelerini etkilemektedir. Burada bir tarafın ilişkiye taşıdığı aile geçmişi, bağlanma stilleri ya da kişilik özellikleri söz konusudur. Bazı araştırmacılar bu değişkenlere eşlerin eğitim düzeylerinin ve olumsuz duygulanıma sebep olabilecek olumsuz yüklemelerin de dâhil edilebileceğini ileri sürmektedir.

Yol C. Dayanıklı incinebilirlikten stresli olaylara: Gelişimsel araştırmalar neticesinde ebeveynlerin boşanması gibi bireylerin erken dönem yaşantıları ya da olumsuz yaşantıların sıklığıyla bağlantılı olan olumsuz duygulanım gibi kişisel özellikler yaşam olaylarını az ya da çok stresli deneyimlemekle ilişkili olabilir. Eşlerin evliliklerine getirdiği bu dayanıklı incinebilirlikler çiftlerin karşılaştıkları stresli yaşam olayları ve koşullarına katkıda bulunabilir.

Yol D. Şans değişkenlerinden stresli olaylara: Stresli olaylar ve koşulların çoğunlukla eşlerin kendilerine ait dayanıklı incinebilirlikten kaynaklı olmasının yanı sıra bazı stresli olaylarda modeldeki diğer faktörlerle açıklanamayan şans değişkenlerinin sonuçlarından meydana gelebilir.

Yol E. Uyum sürecinden stresli olaylara: Uyum süreci stresli olay ve durumlarla ilişkilidir. Etkili yürütülen uyum süreci, stresli olayların etkisini azaltabilmeye; zayıf yürütülen uyum süreci ise stresli olayların devam etmesine veya daha da kötüleşmesine neden olabilir. Evlilik ilişkisindeki uyumu düşük olan çiftlerin karşılaştığı sorunların üstesinden gelmesi hem daha zaman alıcı hem de sonuçları itibarıyla daha olumsuzdur.

Yol F. Uyum sürecinden evlilik kalitesine: Çiftlerin uyum sağlamayla ilgili davranış ve yeterlikleri evlilik kalitesi üzerinde etkilidir. Eşlerin karşılıklı olarak evlilikle ilgili problemlerini çözme becerisi, birbirleri için duygusal destek sağlama durumu ve stresli olaylara uyum sağlama kapasitesi çiftlerin evlilik kalitesinde belirleyicidir. Uyum süreci evlilik kalitesi üzerinde en doğrudan etkiye sahiptir ve buna bağlı olarak evlilik istikrarının en önemli bileşenidir.

Yol G. Evlilik kalitesinden uyum sürecine: F ve G yolları arasında döngüsellik durumu vardır. Eşlerin evlilik kalitesine ilişkin değerlendirmeleri birbirlerinin uyumla ilgili davranışlarındaki değişimi gösterir niteliktedir. Yani eşlerin evlilik kalitesiyle ilgili değerlendirmeleri, eşlerin uyum sağlama becerilerini, problem çözebilme stratejilerini, duygusal destek sağlama girişimlerini azaltıp artırabilir.

Yol H. Evlilik kalitesinden evlilik istikrarına: Uzun süreli çalışmalar evlilik kalitesi ile evlilik istikrarı arasında doğrudan ilişki bulunduğunu göstermektedir. Çiftlerin uyum sürecinde yaşadığı ve tekrarlanan başarısızlıklar, evlilik kalitesinin düşmesine ve buna bağlı olarak evlilik istikrarıyla ilgili sorun yaşanmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak evlilik, her yönüyle dinamik ve yaşayan bir yapıdır. Bu yapının, çiftleri mutlu edecek ve kaliteli bir ilişki yaşamalarını sağlayacak şekilde yapılandırılması önemlidir. Bu nedenle evlilik kalitesine olumlu anlamda katkı sağladığı düşünülen affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları sırayla ele alınmıştır.

2.2. Affetme

İnsanlar toplum içinde sürekli karşılıklı etkileşime girmekte, ilişki kaygısı taşıyan birçok istek ve tercih durumu yaşamaktadırlar. Özellikle yakın ilişkilerde bu istek ve tercih durumları birbiriyle uyuşmadığı zaman sorunlar daha güçlü ortaya çıkmaktadır (Balliet & Van Lange, 2013). Affetme kişilerarası doğasından kaynaklı olarak evlilik, ebeveyn-çocuk ilişkileri, arkadaşlık, dostluk gibi ilişkiye dayalı her kavramla ilintilidir (Baskin & Enright, 2004). Çünkü kişilerarası ilişkiler etkileşim durumu içerdiğinden içinde doyumunu, mutluluğu ve paylaşımı barındırdığı kadar, çatışmayı, üzüntüyü, incinmeyi veya gücenmeyi de barındırmaktadır. İnsanlar birbirilerine yakınlaştıkça paylaşımın kuvvetlenmesinin yanında karşılıklı hata yapmaya bağlı olarak anlaşmazlıklar da ortaya çıkmaktadır. Bu anlaşmazlık durumları bireylerde öfke, kin ya da intikam gibi negatif hisler uyandırmaktadır. Affetme ve çatışma çözümü, başarılı bir ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır ve ortak ihlallerin yarattığı kızgınlık durumunun aşılmasında gereklidir. Çiftlerin birbirini affetmesi, acı verici veya rahatsız edici bir ilişki olayını çözebilmede potansiyel bir araçtır. Affetme, kısa vadeli etkileşim kalıplarının yanı sıra uzun vadeli ilişki sonuçları için de önemli etkilere sahiptir (Fincham vd., 2004).

Evrimsel tarih boyunca intikam, affetmeden daha çok ele alınan ve vurgulanan bir kavram olmuştur. İlk topluluklar kuralların ihlal edilmesi ya da ihanet gibi durumlarda ilkel ve dürtüsel bir cevap verme şekli olan intikama başvurmuşlar ve medeniyetler boyunca intikamın kutsallığı üzerinde yoğun olarak durulmuştur (Fitness, 2001). Affetme ise büyük dinlerin çıkışı ile birlikte vurgulanan, modern hukuk sistemlerinin gelişmesiyle önemli hale gelen bir yapıdır (Droll, 1984). Affetme ve affedicilik temelde din ve felsefenin ilgi alanı olagelmıştır. Hatta psikolojinin ciddi yol kat ettiği 20. yüzyılın başlarından itibaren Freud, Adler, Jung, Torndike, Horney gibi önemli teorisyenler, affetme kavramını ayrıntılı olarak ele almamış, bu boşluk son 30 yıldaki atılımla doldurulmaya çalışılmaktadır (McCullough vd., 2000). 1990'lardan itibaren affetme konusundaki araştırmaların artmasıyla affetmenin sadece başkalarına yönelik olmadığı, çok boyutlu bir yapıyı barındırdığı fikrinin ağırlık kazandığı görülmektedir (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Erken klinik vaka incelemeleri, affetmenin adaletsizlik duygusuna bağlı olarak duygusal sıkıntılar yaşayan insanlara yardım edebileceğini göstermiştir (Baskin & Enright, 2004). Kaufman tarafından 1986 yılında yapılan bir vaka incelemesini Baskin ve Enright (2004) şu şekilde aktarmaktadır.

Kırklı yaşlarındaki bir ordu subayı olan Uri, kadınlarla ilişki kurmadaki başarısızlığı nedeniyle danışmaya gelmişti. Bu kişi, küçükken kaybettiği babasına karşı derin bir öfke duygusu beslemekte ve ailenin yoksulluğundan sorumlu tuttuğu annesini suçlamaktaydı. Affetme danışmanlığı ile danışan, olgunlaşmamış olduğunu, öfkesini kadınlarla olan ilişkisine yansıttığını ve ergenlik dönemi özelliklerine benzer isyankâr davranışlar sergilediğini fark etti. Ölen babasını affetmesi, onu sembolik olarak defnedebilmesini sağladı. Annesini daha yüksek yaşam standardı sunmadığı için affedebilen danışan çocukluğundan beri kendisini sarsan tedirginliği ve öfkeyi geride bırakabildi. Danışan, affetme danışmanlığı ile cesaretle ilerlemiş ve yetişkin sorumluluklarını kabul edebilmiştir (Kaufman, 1986, akt. Baskin & Enright, 2004, s.79).

Kaufman, söz konusu vakanın ilerleyen yıllarda evlendiğini ve annesiyle samimiyete dayalı bir ilişki kurduğunu ifade etmektedir (Kaufman, 1986, akt. Baskin & Enright, 2004). Bu da affetmeye dayalı uygulamaların rahatlatıcı yönünü göstermektedir. Aynı şekilde Fitzgibbons (1986) affediciliğin kişiler üzerindeki öfke, tedirginlik ve psikolojik bunalımları azaltabildiğini hatta insanların affetmeyi öğrendikçe, öfkeyi de doğru ifade edebilmeyi öğrenebildiğini ifade etmektedir.

Affetmeye ilişkin çalışmaların artması, affetmenin kavramsallaştırılmasıyla ilgili çeşitliliği de arttırmıştır. Ancak bu çeşitlilik affetmeyi tanımlamayla ilgili fikir birliği

oluşması zorlaşmıştır (Enright ve Coyle, 1998). İnsan kendisi, diğerleri ya da dünya ile ilgili beklentilere sahiptir ve bu beklentilerin ihlali insanlar tarafından hata olarak değerlendirilmektedir. Birey hata yapan kişiye, hataya ve hatanın sonuçlarına yönelik olumsuzdan nötr ve olumluya doğru duygusal bir değişim yaşamaktadır. Bu duygusal değişim hata yapan olarak kişinin kendisine, başka insanlara ya da herhangi bir duruma yönelik olabilmektedir. Affetme bu üç unsuru içinde bulunduran bir olgudur (Thompson vd., 2005). Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre affetme kişilerarası ilişkilerin odakta olduğu içsel bir süreçtir. Affetme kişinin, yanlış bir eylem ya da haksızlığa uğradığında dahi, kasıtlı olarak öfke, kin ve intikam gibi duygulardan sıyrılarak, suçlu kişiye merhamet, koşulsuz değer ve sevgi içeren yardımseverlik sunmasıdır. North (1987) ise affetmeyi, kişinin gönüllü olarak kendi haklarından vazgeçerek, kendisini inciten kişiye karşı kızgınlık yerine şefkat ve sevgi ile karşılık vermesi olarak tanımlamıştır ve tanımlamada odak nokta duygusal değişikliklerdir.

Affetme, haklı duygulardan vazgeçmeyi ve inciten kişi hak etmese bile ona iyilikle cevap vermeyi kapsamaktadır. Bu noktada yanlış yapan kişiye karşı “koşulsuz bir hediye sunma” durumu vardır. Çünkü hem gelişen olumsuz biliş, duygu ve davranışların yerine daha olumlu duygu ve düşünceler geçmekte hem de zarar veren kişiye hakkı olmasa da yardımseverlik ve merhamet gösterilmektedir (Enright & Human Development Study Group, 1991). Affetmede bireyin kötü-yanlış bir davranış sergileyen birine karşı olumsuz hislere, değerlendirmeye ya da incinmeye son verme çabası vardır (Enright & Coyle, 1998).

Farklı araştırmacılar affetmeye farklı açılardan yaklaşmıştır (Gündüz, 2014). Affetme, kişinin hakları ile diğer kişilerin hataları arasındaki köprü (Enright & Coyle, 1998); bireyin kendisini inciten kişiye karşı zarar verme hissini aşarak, ona merhametle yaklaşması (Macaskill, 2005); kişinin adaletsizlik karşısında kendisine yeniden değer vermesini sağlayan sevgi devrimi (Jones, 1997); içsel süreç ile kişilerarası ilişkilerin etkileşimi (Frommer, 2005) veya intikam ya da misilleme isteğinden kaçınılmasıdır (Worthington, 1998). Hepp-Daxx'a (1996) göre affetme; kişisel (kendini affetme), kişilerarası (başkalarını affetme), toplumsal (bir topluluktaki etnik gruplar arasında), ulusal (bir ülkedeki farklı topluluklar ya da taraflar arasında) ve uluslararası affetme (farklı milletler arasında) olmak üzere beş boyuttan oluşan psikolojik bir yapıdır.

Affetmenin boyutları arasındaki ilişkiyi kavramsallaştıran Baumeister, Exline ve Sommer (1998) iki düzey önermişlerdir. Bunlardan ilki içsel diğeri ise kişilerarası boyuttur. İçsel boyutta affetme eylemini yapanın zihinsel süreci, kişilerarası boyutta ise affetme ya da affetmeme eyleminin bulunduğu ilişki söz konusudur. Bu noktada affetme iki boyutun farklı birleşimlerini içeren üç çeşitte meydana gelebilir. Bunlar; sahte affetme, sessiz affetme ve tam affetmedir. Sahte affetme, içsel süreçler tam yaşanmadan yapılan kişilerarası ilişkilere dökülen affetmedir. Sessiz affetme içsel durumların yaşandığı ancak kişilerarası boyuta yansıtılmayan affetmedir. Tam affetme ise hem içsel süreçlerin hem de kişilerarası davranışların işlerlikte olduğu affetmedir. Bu noktada affetmenin tam manasıyla içsel bir süreç mi yoksa kişilerarası bir süreç mi olduğuyla ilgili tam uzlaşma yoktur. Ancak affetme kişilerarası süreciyle ilişkide sosyal ahengin oluşmasını sağlayan, iç psikik yönüyle de kişinin psikolojik iyileşme kaynağı olan önemli bir yapıdır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Affetme insan hayatına olumlu anlamda etki eden bir kavramdır. Kişilerin travmayla mücadele edebilmesinde (Fitzgibbons, 1986); stres, kaygı, depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaltılmasında (Bugay ve Demir, 2011), insanların zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelip, yaşamlarına devam etmesine yardım etmede (Rotter, 2001); kişilerarası güven sorunlarını çözebilmede (Hargrave & Sells, 1997) ve genel olarak yaşam doyumunun yükseltilebilmesinde (Bugay ve Demir, 2011) affetme destekleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca affetme kavramı psikolojik danışma sürecinde çoklukla ele alınmaya başlayan bir yapıdır (Al-Mabuk, Enright & Cardis, 1995; Freedman & Enright, 1996; Reed & Enright, 2006).

Affetme çaresizlik, suçluluk, pişmanlık ve travmatik yaşantılar ya da stresli deneyimlerde kullanılabilen, farklı yaş ya da sosyal gruplarda olumlu etkiler gösteren kapsayıcı bir özelliktir. Affetme müdahalelerine yönelik yapılan incelemelerde Hebl ve Enright (1993) yaşlı kadınların duygusal sağlığını, Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995), ebeveynlerin sevgisinden yoksun büyüyen ve psikolojik zarar gören üniversite öğrencilerini, Freedman ve Enright (1996) ensest vakalarından kurtulan kadınları, Coyle ve Enright (1997) eşi kürtaj yaptıran ve bu müdahalede duygusal olarak zorlanan erkekleri, Reed ve Enright (2006) ise duygusal olarak suiistimal edilen kadınları temel almışlardır. Bu incelemelerde affetme, anksiyete ve

depresyonda azalma, umut ve benlik saygısında ise artış gibi psikolojik yararlar ile ilişkilendirilmiştir (Enright, J. Knutson, Holter, C. Knutson & Twomey, 2006).

Affetmeyi tanımlamada sıklıkla karşılaşılan sorun, affetmenin yanlış anlaşılmasıdır. Özellikle kişi sahte affediciliği de içinde barındıran bir şekilde ortaya çıkan zararı inkâr edip, suçlu üzerinde "manevi üstünlük" yaratmak, kontrol etmek, manipüle etmek ya da karşısındakini yenmek için çaba sarf edebilir (Sutton, 2013). Bu bulgular affetme ile diğer bazı davranışların karıştırıldığını göstermektedir (Enright, 2001). Affetme maruz görmek değildir. Maruz görmek, yapılan hatanın belli şartlar altında kabul edilebilir olması (Baskin & Enright, 2004), suçlunun kendini savunabilmesi için haklı bir maruzatı olduğuna inanmaktır (Enright & Coyle, 1998). Bu noktada niyet durumu devreye girmektedir. Mazur görmede niyete vurgu yapılmadığı için affetmeden farklıdır (Taysi, 2007). Affetmek unutmak değildir çünkü affetmenin amacı kişinin yaşantıyı unutmasını sağlamak değildir. Aksine insan beyni acı veren yaşantıları hatırlama eğilimindedir ve unutmaya zorlamak sağlıklı bir yöntem olmayabilir. Ayrıca affetme, olumsuz deneyimlerin hatırlanmasına rağmen yapılabilir (Enright, 2001).

Affetmek haklı çıkarmak değildir. Haklı çıkarmada suçlu olduğu düşünülen kişi veya kişilerin gerçekte farklı bir amaç için eylemi yapması durumu vardır. Başlangıçta yanlış davranışı yaptığı düşünülen kişinin, daha sonra yapılan değerlendirmeye göre suçu veya sorumluluğu yoksa ortada incinmeyi ya da öfkelenmeyi gerektirecek bir durum yoktur. Affetme, gerçekleştirilen bir eylem üzerinden yapılacağı için bir konuyla ilgili suçluya hak vermek affetme ile bağdaştırılmaz. Bununla birlikte affetme göz yumma değildir. Göz yumma, kişinin zarar gördüğü durumu reddetmesi, özür ya da itiraf beklemeden sessiz kalmasıdır. Göz yummada kırılan kişi sessizce acı çekmekte, kırılmayı hak ettiği konusunda kendisini ikna etmektedir (Enright, 2001).

Affetme uzlaşma değildir. Uzlaşma iki insanın karşılıklı güven içinde tekrar bir araya gelmesini, affetme ise bir kişinin haksızlık karşısında kızgınlıktan vazgeçerek, duygularını düzenlemesini içerir. Affetmede kişi incinme karşısında bireysel, içsel bir yanıt verirken, uzlaşmada iki farklı kişinin bir araya gelmesi gerekmektedir. Uzlaşma olmadan da affedebilmek mümkündür (Coyle & Enright, 1997; Enright & Baskin, 2004). Gerçek affetme uzlaşmaya ihtiyaç duymaz. Uzlaşma, sadece affetme

eylemiyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda suçlunun da bu hediye kabul etmesini ve her iki tarafın da ilişkilerinde karşılıklı güveni yeniden oluşturmasını gerekli kılar (Sutton, 2013).

2.2.1. Kendini affetme. Kendini affetmeyle ilgili yapılan tanımlama, genel affetme tanımına oldukça yakındır. Kişinin hatasını objektif bir şekilde kabullenmesi, kendisine kızmaktan vazgeçmesi ve sevgi, merhamet ve cömertlik gibi olumlu duygular beslemesi olarak ifade edilen kendini affetme sürecinde en önemli unsur kişinin hatasının sorumluluğunu alma yönünde istekli olmasıdır. Nesnel bir yaklaşımla sorumluluk almadan yapılan bir affetme eylemi sahtelikten, mantığa bürünerek kendisini rahatlatma isteğinden öteye geçememektedir. Oysaki kişinin yanlış davranışı göz ardı etmek yerine hangi davranışların değişmesi gerektiğine dair gerçekçi bir yaklaşım benimsemesi, kendisinde yapabileceği olumlu değişiklikler için kapı aralayıcı işlevi görebilir (Enright, 1996).

Kendini affetmek olumsuz bir durumdan olumlu bir duruma ilerleyişle ilgili perspektifi içeren bir süreçtir. Kişinin incinmeye sebep olan uyarıcıdan uzaklaşması, kendinden intikam alma, kendini cezalandırma ve kendine zarar verme gibi güdülerini azaltması ile kendisine yardımsever bir yaklaşım göstererek olumlu davranışlarını arttırmasıyla ilgili güdüsel değişim sürecidir. Bu süreç iki aşamadan oluşmaktadır. İlki başkasına yapılan incitici bir olay neticesinde meydana gelen kendini affetme, ikincisi ise doğrudan kendisine zarar verdiğini düşündüğü (yeme bozuklukları ya da alkol bağımlılığı gibi davranışlar) için ortaya çıkan kendini affetmedir (Hall & Fincham, 2005). McCullough vd. (1997) de kendini affetmeyi iki başlıkta ele alır. İlki kişinin kendisine verdiği zarara bağlı olan ikincisi ise başkalarına verdiği zarara bağlı olandır. Başkasına bağlı olan kendini affetmede önemli husus başkasına karşı hatalı davranıp davranmadığıyla ilgili daha gerçekçi bir değerlendirme yapma gerekliliğidir. Kişi hatası olmamasına rağmen yaşanan olayla ilgili suçluluk hissediyorsa bu noktada kendini affetmeyle ilgili bir adım atmasına gerek yoktur (Enright 1996; Hall & Fincham, 2005).

Kendini affetme dört terapötik adımdan meydana gelmektedir. Birinci adım kabul etme aşamasıdır. Kabul etme aşamasında kişi kendini affetmesi gereken durumu fark eder. Bu farkındalık aşamasında kişinin kendisiyle ilgili yaptığı olumsuz

değerlendirmelerin ve kendisine karşı hissettiği suçluluk, öfke ve kızgınlık gibi durumların etkisi büyüktür. İkinci adım sorumluluk aşamasıdır. Sorumluluk aşamasında kişi, hatasını sahiplenme ve hatasının sorumluluğunu alma durumu yaşamaktadır. Üçüncü adım ifade etme aşamasıdır. İfade etme aşamasında kişi olaya dair suçunu ve suçun getirdiği suçluluk duygusunu dile getirmektedir. Kişinin kendisine ya da incittiği kişiye yönelik olabilen bu aşamada durumu somutlaştırma gayesi vardır. Dördüncü ve son adım ise yeniden yaratma aşamasıdır. Yeniden yaratmada kişi geleceğe dair olumlu kararlar almaya çalışmakta, benlik imajıyla ilgili düzenlemeler yapmaktadır (Jacinto & Edwards, 2011).

Holmgren (1998) ise kendini affetmenin üç adımda gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bunlardan ilki kişinin hata yaptığına dair durumu fark etmesi, ikincisi yaptığı hatalı davranışın sonuçlarına dair suçluluk, kızgınlık gibi kendini kötü hissettiren duyguların üstesinden gelmeye çalışması ve son adım ise durumu kabullenip, kendisiyle uzlaşabilmesidir. Worthington (1998) ise kendini affetmenin başkalarını affetmeden zor olduğunu ifade etmektedir. Çünkü kendini affetmede birey inciten ve affeden rollerinin ikisini de üstlenmekte, kendi duygu durumunun ve suçluluğunun sorumluluğuyla baş etmeye çalışmaktadır. Bu zorlayıcı durumun yanında Enright'a (1996) göre, kendini affetmenin başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı bir unsur olduğu kabul edilmektedir.

2.2.2. Başkalarını affetme. Yapılan çalışmalar kendini affetme ile başkalarını affetme arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kendini affetme duygu ve düşünce süreçlerini kapsarken, başkalarını affetme davranışsal eylemlerle ilişkilidir. Empati, kendini affetmede kişiyi zorlaştırıcı bir faktördür ama başkalarını affetmede kolaylaştırıcıdır. Ayrıca başkalarını affetmede uzlaşma unsurunun bulunmasına gerek yoktur ancak kendini affeden kişinin kendisiyle uzlaşabilmesi gerekmektedir (Taysi, 2007). Başkalarını affetme, kişinin kendisine yapılan bir hataya bağlı olarak yaşadığı acı sürece rağmen, inciten kişiden kaçınmada ve öç alma arzusunda azalmayla birlikte inciten kişiye yönelik adım atmayı içerir. Bu adım güdüsel bir değişimi ifade etmektedir (McCullough vd., 1997). Enright'a (2001) göre başkalarını affetme, kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye karşı cömertlik, sevgi ya da merhametle yaklaşarak olumsuz hislerden ve düşüncelerden

isteyerek vazgeçmesidir. Burada önemli husus olumsuz duygulardan vazgeçme sonrası inciten kişiye cömertçe yaklaşma, hak ettiğinden fazlasını sunma durumuyla ilişkilidir.

Başkalarını affetme sürecinde kişi öncelikle kendisine yönelik yapılmış ve bir yanlış (tehlike, zarar verici, ahlak dışı gibi) içeren davranışı fark etmektedir. Bu davranışa yönelik kişide kızgınlık, öfke, korku gibi duygusal; düşmanca düşünceler gibi bilişsel veya kaçınma ya da saldırganlık gibi davranışsal tepkiler geliştirilmektedir. Bu noktada affetme eylemiyle birlikte güdüsel değişim yaşanmakta ve kişi olumsuz tepkilerini yeniden düzenleyerek daha olumlu tepkiler ortaya koymaktadır (McCullough & Worthington, 1999).

Başkalarını affetme birbirinden farklı, iki boyuttan oluşur. İlki kararsal affetme diğeri ise duygusal affetmedir. İki boyut arasındaki asıl fark, olumsuz duyguların dönüşümüyle ilgilidir. Kararsal affetmede birey olumsuz duygularını azaltmayla ilgili karar almakta ve affetmektedir ancak kendisini inciten kişiye yönelik olumlu duygular geliştirme ve hissetmede sorun yaşamaktadır. Kendisini inciten kişiye dair olumsuz duyguları halen devam eder. Duygusal affetmede ise olumsuz duyguların yerini merhamet, sevgi, empati gibi olumlu duygular almakta ve dönüşüm tamamlanmaktadır (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2003). Başkalarını affetmede incinen bireyin kişisel iradesi ön plandadır. Kişi isterse affetme eylemi gerçekleşebilir. Böylece incitme eylemini yapan kişinin duygu, düşünce ya da davranışlarına bakılmaksızın koşulsuz affetme durumu vardır (Enright, 2001).

2.2.3. Durumu affetme. Younger, Piferi, Jobe ve Lawler (2004) affetmenin sadece insanlarla ilgili olmadığını, olay ve durumların da affedilebileceğini iddia etmektedir. Durumu affetme kavramı kendini affetme ya da başkalarını affetme gibi alanda çoklukla vurgu yapılan bir olgu değildir. Durumu affetme, kimsenin kontrolünde olmayan durumlara (hastalık ya da doğal afet gibi) yönelik bir eylemdir. Thompson vd. (2005) çalışmalarında bu konuyu somut bir örnekle ele almışlardır. Örneğin, felaket getiren bir hastalık ya da rahatsızlık, kişinin sağlığına ya da sağlamlığına yüklediği “ben sağlıklıyım” ya da “kötü şeyler iyi insanların başına durduk yere gelmez” gibi tüm anlamları temelden sarsabilir. Yaşanan bu olumsuz durumlar kişinin olumsuz duygu (öfke-üzüntü), olumsuz düşünce (“bunu hak

etmiyorum”) ve olumsuz davranışlar içine girmesine sebep olabilir. Bu noktada kişiyi inciten, olumlu duygularının kaybolmasına yol açan durumlara ilişkin olumsuz tepkilerin nötr ya da olumluya doğru dönüştürülmesine durumu affetme denir. Buradaki odak nokta olumsuz duygu, düşünce ya da davranışlara sebep olan durumların affedilmesidir. Ancak çoğu araştırmacı bu görüşü kabul etmemektedir (Thompson vd., 2005). Hatta Enright ve Zell (1989), affetmenin insanlarla ilgili olduğunu, doğal afet ya da hastalıklarla ilişkili olmadığını ifade etmiştir (akt. Thompson vd., 2005).

Durumu affetme insanların sıklıkla sergilediği bazı davranış kalıplarını akla getirmektedir. Kimi insanlar yaşadıkları nedeniyle Tanrıyı suçlarken, kimileri kaderini, hayatını ya da dünyayı, kimileri de daha spesifik bir durumu suçlayabilir. Hatta hastalık örneğinde olduğu gibi kişi, hastalığın sebebini genetik faktörlere bağlarsa aile kökeninden birilerini, kendisinin hatalı davranışlarına bağlarsa da kendisini suçlayabilir. Bu noktada affetme eyleminin doğrultusu başkalarını affetmeye ya da kendini affetmeye kayabilir. Burada önemli olan husus durumu affetme, içsel affetmenin bir bileşenidir ve başkalarını affetme ile kendini affetme arasında bağlantı olmasına rağmen ikisinden de farklıdır (Thompson vd., 2005).

2.2.4. Affetme modelleri. Affetme ile ilgili modeller bölümünde süreç modeli, sosyal psikolojik belirleyiciler modeli ve piramit modeli ele alınacaktır.

2.2.4.1. Affetmenin süreç modeli. Affetmenin psikoterapi ve psikolojik danışmada kullanımı ve süreç olarak ele alınması yirminci yüzyılın son çeyreğinde yoğunlaşmıştır. Enright ve Human Development Study Group (1991), affetmenin uzun bir sürece yayılan eylem olduğunu dile getirmiştir. Süreç modelleri içsel ve kişilerarası boyutlardan oluşmaktadır. Süreç modellerinde genel şema hatayı fark etme, karar verme ya da affetme ile duygusal, düşünsel ve davranışsal etkinlikleri düzenleme olarak çizilebilir (McCullough & Worthington 1999). Enright ve Human Development Study Group (1991) affetme sürecini aşamalara ayırıp, her aşamadaki kritik görevleri ortaya koymuşlardır. Böylece affetme davranışı gelişimsel olarak ele alınmış, insanların affetme eylemini sergiledikleri genel bir gidişat oluşturulmuştur. Model ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme olmak üzere dört aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamalar aşağıda verilen Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Affetmenin Süreç Modeli Aşamaları

<i>Ortaya Çıkarma (Keşfetme) Evresi</i>
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986)
2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeden vazgeçmek ve öfke biriktirmemek (Trainer, 1981)
3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985)
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984)
5. Zararla ilgili bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984)
6. İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği farkındalığı (Kiel,1986)
7. Kişinin, incinme durumuyla birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close,1970)
8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüşüne yönelik farkındalık (Flanigan,1987)
<i>Karar Evresi</i>
9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/farkındalık (North,1987)
10. Affetmeyi bir seçenek olarak düşünmeye istekli olma (Enright, 2001)
11. Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett,1974)
<i>Çalışma Evresi</i>
12. Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden çerçeveleme (Smith,1981)
13. Suçluya karşı empati duyma (Cunningham,1985)
14. Acıya dayanma/kabul etme (Droll,1984)
15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (Bergin,1988)
<i>Derinleştirme Evresi</i>
16. Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959)
17. Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham,1985)
18. Kişinin tek başına olmadığını fark etmesi (evrensel, destek) (Enright, 2001)
19. Kişinin, incinme durumu nedeniyle hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright, 2001)
20. Olumsuz duyuşun azalması ve belki olumlu duyuşun arttığını fark etme, eğer bu incitene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984)

Tablo 1, Baskin & Enright'ın (2004) Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis adlı çalışmasından alınmıştır (s.80). Parantez içindeki atıflar, çalışmadaki tabloda bulunmaktadır.

Ortaya çıkarma aşamasında bireyin yaşadığı adaletsizliği keşfetmesi, öfkeyi değerlendirebilmesi ve bu öfkeye bağlı olarak yaşanabilecek tehlikeleri anlayabilmesi sağlanır. Özellikle kişinin duygusal acılardan kurtulmak için başvurduğu savunma mekanizmaları incelenir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Böylece kişinin yaşadığı incinme sonucunda oluşan duygusal durumu fark etmesi sağlanır. Bu bir farkındalık aşamasıdır. Kişi, acı ve incinmeye bağlı olarak yaşadığı öfke, suçluluk, utanç gibi duyguları fark eder (Enright & Coyle, 1998). Bunun yanında incinmenin bireyde yarattığı enerji kaybı ve psikolojik sağlığına etkileri de anlaşılır. Bu aşamadaki önemli nokta, kişinin yaşadığı acıya yönelik farkındalık durumunun affetme için güdüleyici bir etki yaratmasıdır (Enright & Fitzgibbons, 2000).

İkinci aşama karardır. Bu aşama affetmeyi seçmeyi kapsar. İlk aşamada ortaya çıkan farkındalığa bağlı olarak kişi duygularını düzenlemek ve sorunlarına çözüm bulabilmek için geçmiş girişimlerini göz önünde bulundurarak affetme seçeneğini düşünmeye karar verir. Böylece birey affetmenin ne olup ne olmadığını ele alarak bilişsel bir süreç başlatır. Yalnız bu süreç affedebilme için yeterli değildir (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Üçüncü aşama çalışma evresidir. Çalışma evresinde birey, kendisini inciten kişiyi hatanın ötesinde bir insan olarak algılamaya başlar. Bu da empati ve merhamet duygularının gelişmesini sağlar (Enright & Fitzgibbons, 2000). Bu duyguların kazanılmasında yapılan bilişsel değerlendirmeler etkilidir. Bu bilişsel değerlendirmelerde inciten kişinin bakış açısı, kişisel geçmişi ve onun da insan olarak değer görmesi gerektiği ele alınır. Böylece kişi, duygusal dönüşümden geçerek hata yapan kişiye karşı daha olumlu hissetmeye başlar (Enright & Coyle, 1998).

Son evre olan derinleştirme aşamasında haksızlık yapan kişiyle ilgili iç görüşler, kişinin kendisiyle ilgili sorular sormasına ve cevaplarını irdelemesine kaynaklık eder. Kişi, affedilmeye hiç ihtiyaç duyup duymadığını (Enright & Coyle, 1998), affedilince neler hissettiğini ve affetmeye dair deneyimlerini gözden geçirmekte, affetmeye dair öğrenmelerini artırmaktadır. Bu öğrenmeler kişinin yeni durumlara uyumunu kolaylaştıracaktır (Enright & Fitzgibbons, 2000).

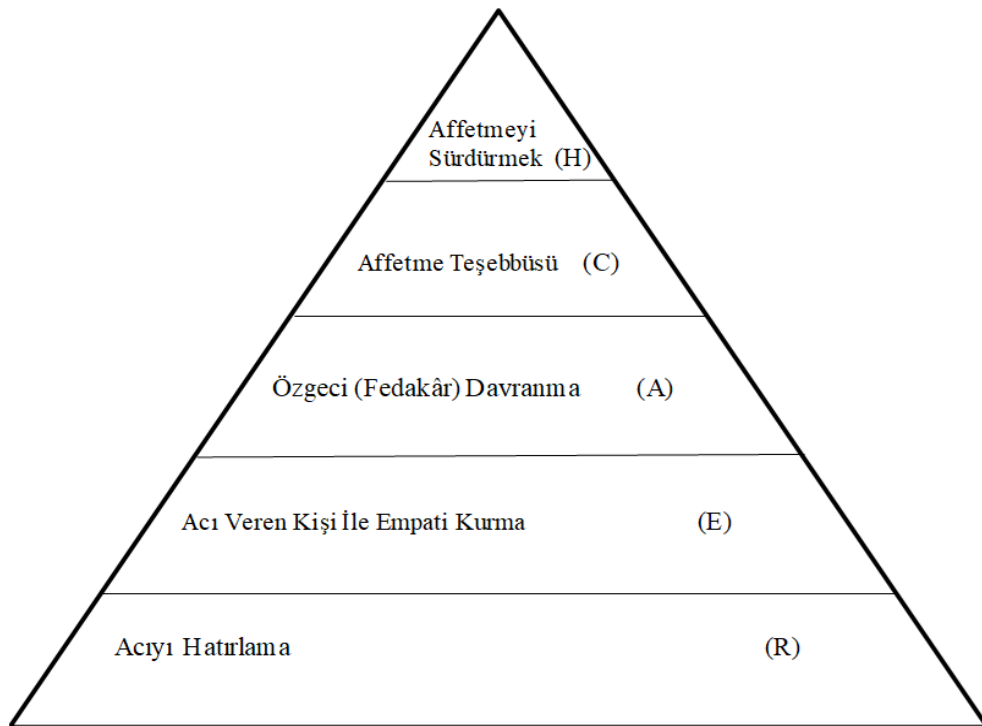
Süreç modeli genel olarak kişilerin hatayı anlama, affetmeyi düşünme, affetmeyle ilgili bilişsel ve duyuşsal değişimi yaşama, affetmeyi öğrenme, içselleştirme ve yeni durumlara uyarlama şeklinde ilerleyişini özetlemektedir. Süreç içinde kişinin olumsuz duygularının olumluya doğru dönüşümü temel alınmaktadır.

2.2.4.2. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli. McCullough vd. (1998) tarafından geliştirilen affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli affetmeyi ikili duyuş ve güdü sistemi üzerinden açıklamaktadır. Kişi hatalı davranış karşısında incinme duyuşu hisseder ve inciten kişiden uzaklaşmak adına kaçınma davranışı sergiler. İncinme duyuşunu hisseden kişi, incitenle ilişki kurmaktan kaçınır. İkinci duyuş ise haklı öfkedir. İncinme sonucunda haklı olarak öfke hisseden bir kişi, suçlu kişiden intikam almak, ona zarar vermek istemektedir. Burada da öfke duyuşuna karşılık gelen güdü intikam almaktır. Bu ikili sistem kişinin affediciliği üzerinde etkilidir. Kişi intikam alma ve kaçınma güdüsüyle hareket ederse, affetme eyleminin sergilenmesi zordur (McCullough vd., 1998). Tam tersi durumda da kişi affederse intikam alma ve suçludan uzaklaşma güdülerinde bir düşüş meydana gelir ve olumlu bir ilişki ortaya çıkar. İntikam alma ve uzaklaşmanın azalıp, olumlu ilişki geliştirmenin artmasına bağlı olarak gelişen dönüşüm sürecinin temel kaynağı güdülerdir (McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001).

Affetmenin belirleyicileri olarak nitelendirilen ve affetme eyleminin belirlenmesinde aşamalı olarak etkili olan dört grup değişken bulunmaktadır. Affetmenin en yakın belirleyicileri “sosyal bilişsel değişkenlerdir.” Bu değişkenler; duyuşsal empati, olay ya da hataya dair sık ve yineleyici düşünme (ruminasyon) ve yüklemelerdir (olaya dair değerlendirmeler) (McCullough vd., 1998). Empati, affediciliği kolaylaştırıcı bir etkidir. Araştırmacılar yüksek empatik özellikler sergileyen kişilerin, affetme eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Aynı şekilde incindiği olayı ve inciten kişiyi çok fazla ve yineleyici bir şekilde düşünen (ruminasyon) insanların, kaçınma ve intikam alma güdüsü canlı kalmakta, bu durum da affetmeyi engellemektedir. Affetmeyle ilgili engel teşkil edebilen diğer bir durum ise inciten kişiye yönelik, olayın sorumluluğuyla ilgili yüksek düzeyde yüklemeye yapılmasıdır. Bu durum kişinin incindiği olay ve inciten kişiye dair öfke düzeyini arttırmaktadır. Bu da affetme yönünden olumsuz bir etmendir (Bono & McCullough, 2006).

İkinci değişken grubu incinme durumunun, kendisine bağlı olarak gelişen niteliksel durumlardır. Bunlar yaşanan olayın şiddeti, inciten kişinin özür dilemesi ve inciten kişinin affedilmeye dair isteğidir. Bu faktörler incinen kişinin olayı daha kapsamlı değerlendirebilmesinde etkili olmaktadır. Affetmenin üçüncü düzey belirleyicileri ise incinen ile inciten arasındaki ilişkinin niteliğidir. Yakın ve kaliteli bir ilişki durumu affedicilikte kolaylaştırıcı bir unsurdur. Son ve en uzak affetme belirleyicisi kişisel özellikler ve bilişsel süreçlerdir (McCullough vd., 1998). Kişi tüm değişkenler dünyası içinde affetme durumuna dair temel güdülerini değerlendirerek, incinme ve öfke duyularını azaltabilmeye ve olumluya doğru bir dönüşüm gerçekleştirebilmeye çalışmaktadır. Bu motivasyonel dönüşüm modelin esas noktasını oluşturmaktadır.

2.2.4.3. Affetmenin piramit modeli. Worthington (1998) tarafından bir müdahale yöntemi olarak geliştirilen piramit modelinde empati, alçakgönüllülük ve affetmeyi ifade etme durumları temel alınmıştır. Model, basamaklardaki eylemlerin baş harflerinin akrostiş yapılmasıyla ulaşılan “REACH” kelimesiyle de özetlenebilir. Aşağıda modeli tasvir eden Şekil 4 verilmiştir.



Şekil 4. *Affetme piramit modeli* (Worthington, 2001)

1.Aşama. Acıyı hatırlama (Recall the hurt): Worthington (1998), incinmenin eşlik ettiği acıyı ve öfkeyi yaşamanın ve tanınmanın önemini vurgular. Bu nedenle kişiyi inciten olayın ve kişinin incinmeye bağlı olarak yaşadığı olumsuz duyguların kişiye tekrar hatırlatılması gerekmektedir. Bu hatırlatma, kişinin acıyı yeniden deneyimlemesi için cesaretlendirilmesi ve desteklenmesini içerir (Worthington, 2001). Adaletsizlik ve suçun sebep olduğu acı ve duygusal sıkıntıyı ortaya çıkarmak ve kabul etmek, olumsuz duyguların işlenmesini mümkün kılacağı için iyileşme için gereklidir (Wilkin, 2011).

2.Aşama. Acı veren kişi ile empati kurma (Emphatize with one who hurt you): Worthington (2001) affetmeyle ilgili gerçek işin bu noktada başladığını ifade etmektedir. Bu adımda birey, inciten kişinin bakış açısını edinerek, olayın gerçekleşme sürecine dair oluşabilecek koşulları anlamaya çalışır. Bu yolculuğun adı empati kurmadır. Suçluyla empatik ilişki kurarak onun hisleri, duyguları ve güdülerini öğrenmeye çalışmak, öfke ve korku gibi duyguların değiştirilebilmesinde anahtar roledir (Wilkin, 2011).

3.Aşama. Özgeci (fedakâr) davranma (Altruistic gift of forgiveness): Üçüncü adım özgeci davranabilmektedir. Worthington (2001), bu aşamada affetmenin suça yönelik değil, var olan öfke ve acıyı serbest bırakmaya yönelik bir hediye niteliğinde olduğunu düşünmektedir. Bu durum Enright'ın (2001) affetmenin özgürce ve koşulsuz bir şekilde verildiğinde gerçek bir hediye anlamı taşıdığı fikriyle de ilişkilidir. Birey bu aşamada, empati yeteneğini de kullanarak kendisinin de başkalarını incitebileceğini fark etmeye, affedilmeye ihtiyaç duyduğu ve affedildiği zamanları anımsamaya başlar. Bu noktada sadece empati kurabilmek yeterli değildir. Kişi alçakgönüllü bir şekilde “ben de hatalar yaptım, yapmak istedim ve yanlış davranışlarımdan sonra affedilmeyi bekledim” bakış açısını kazandığında, hoşgörü ve merhametle yaklaşabilir. Bu da olumsuz duyguların dönüştürülebilmesi için bir fırsat sunmaktadır (Worthington, 1998).

4.Aşama. Affetme teşebbüsü (Commitment to forgive): Bir sonraki adım suçluyu affettiğini başkalarına dile getirmeyi kapsayan bildirme aşamasıdır. Bildirme durumu affetme eylemini daha üst seviyeye taşır. Böylece affetme kararını hatırlama ve bu eylemi kararlılıkla uygulamada kişi cesaretlendirilir (Wilkin, 2011). Kişi, affetmeyi alıştırmalarla sözlü ya da yazılı olarak geliştirir. Affetmeyi sözlü olarak ifade etmek,

affetmeyle ilgili duygulara odaklanmak, affetmeyle ilgili mektup yazarak yüksek sesle okumak, bu mektubu sembolik olarak yakmak ya da göndermek gibi etkinliklerle affetme eyleminin kalıcılığı üzerine yoğunlaşılır (Worthington, 2001).

5. Aşama. Affetmeyi sürdürmek (Hold onto forgiveness): Piramit modelinin son adımı affetmenin sürekliliğini kapsar. Bu adımda kendisini değiştirmiş bir tutuma tezahür eden affediciliğin, kalıcılığını sağlamak esastır. Kişinin acı ve öfke duygusuyla tekrar karşılaşsa bile kararında sağlam durması ve intikam duygusundan vazgeçmesi beklenmektedir (Wilkin, 2011). Ayrıca kişinin incinmeden önceki, incinme sürecindeki ve incindikten sonraki (özür, itiraf vs.) yaşantıları da affetme kararında belirleyicidir. Affetme kararlılığından itibaren kişi duygusal anlamda rahatlamaya başladığını hisseder (Worthington, 2001). Hatta Enright'a (2001) göre affetme merhamet, cömertlik ve ahlâki sevginin hediye verildiği bir paradokstur ve hediye veren affediciyi iyileştirmiştir.

2.3. İkili İlişkilerde Güven

İnsan hayatı boyunca karşılıklı etkileşimin devamlılığını sağlayan güven olgusunun araştırmalarda çok fazla ele alınmadığı görülmektedir. Ancak son yıllarda sosyal bilimlerde bu durum değişmeye başlamıştır (İslamoğlu vd., 2012). Özellikle kişiler arası güvenin neden ve nasıl geliştiğini, ihanet edildiğinde nasıl korunduğunu ya da çözüldüğünü anlama noktasında çok az şey bilinmektedir. Bu konuda karşılaşılan üç sorun bulunmaktadır. İlk olarak güven karmaşık ve çok boyutludur bu nedenle kavramsallaştırmak, ölçmek ve yorumlamak zordur. İkincisi güven duygusu farklı durumlarda farklı şekilde yorumlanabilir ve ilişki geliştirmenin farklı aşamalarında değişen önemi olabilir. Üçüncüsü ise güveni özellikle zorlu, stresli durumlarda (güveni değerlendirmeye dönük yaşantılar) gözlemlemek, incelemek zorlayıcıdır (Holmes, 1981).

Güven aile bireyleri, eşler, yakınlar, dostlar ya da iş arkadaşları ile sürdürülen ilişkinin önemli özelliklerinden birisidir. İnsan ilişkilerinin temeli sayılabilen güven, yakın arkadaşlıklarda veya romantik ilişkilerde yakınlaşmayı, affetmeyi ve fedakârlığı; iş arkadaşlarıyla ilişkilerde ise takım olabilmeyi, sorumluluk paylaşmayı ve işbirliğini içerir. Yapılan boyamsal araştırmalar yüksek güven düzeyine sahip olanların, daha iyi bir sağlık deneyimi yaşadığını göstermiştir. Hatta güven duygusu

anksiyete ve depresyonu engellerken, bireyin fiziksel sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir. Özetle sağlığın kendisi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek büyük ölçüde güvenle mümkündür (Schneider, Konijn, Righetti & Rusbult, 2011).

Güven kelimesi, TDK Güncel Türkçe Sözlüğünde “Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu, itimat” olarak tanımlanmıştır. Bazı araştırmacılar güvenin tanımlanmasıyla ilgili daha zengin içerikler oluşturmuştur. Güven diğer insanlara ve topluma yönelik sosyal olarak öğrenilmiş beklentilerin bütünü (Barber, 1983, akt. Simpson, 2007a); diğer insanların inanılabilirliğine ve işbirliği yapabilme özelliklerine dair genel inanç ve tutumların derecesidir (Deutsch, 1973). Güven sürmekte olan yakın ilişkilerdeki uyum ve canlılığı sağlayan ve tarafların birbirine karşı yardımsever olma ve yapıcı davranışlar sergileme motivasyonunun temeli olan bir yapıdır (Rempel, Holmes & Zanna, 1985). Mishra’ya (1996) göre ise bir tarafın diğer tarafa karşı savunmasız olma isteğidir. Bu istek karşıdaki kişinin yeterli, açık, ilgili ve inandırıcı olmasıyla pozitif ilişkilidir. Çünkü bu dört dinamik unsur (yeterlilik, açıklık, ilgi ve inandırıcılık) güven algısını oluşturmaktadır. Güven oluşturmadaki önemli bir adım da tutarlılığın sağlanmasıdır. Kişilerin eylem ve söylemleri arasında tutarlılık gözlenirse, güvenmek o derece kolaylaşır (Ouchi, 1981, akt. İslamoğlu vd., 2012).

Bir kişiye karşı hissedilen güvenin oluşmasında hem karşı tarafın güvene karşı duyarlılığı hem de güven kurmaya dair motive edici özellikleri belirleyicidir. Güven literatüründe yaygın olarak kullanılan güvenilir özelliklerin boyutları arasında şunlar bulunmaktadır: (1) beceri/yeterlik, (2) yardımseverlik, (3) dürüstlük, (4) tahmin edilebilirlik ve (5) açıklıktır. Beceri, kişinin güveni gösteren durumlarda üstüne düşen görevleri yapmak için gerekli yetenekleri gösterebileceğini içerir. Yardımseverlik, güvenilen kişinin, kendisine güvenen kişinin refahına ve rahatına gerçekten önem verdiğini ve ihtiyaç durumu söz konusu olduğunda yakınlık göstereceğini ifade eder. Dürüstlük, karşılıklı saygı duyulan değerlerle uyumlu olmayı ve verilen sözleri tutmayı içerir. Tahmin edilebilirlik geçmiş tutarlı davranışların varlığına dayanır. Açıklık, gerek bilgi gerekse duygu paylaşımını içeren iyi iletişim becerilerini ve güven kırmadan ve yargılamadan dinleyebilmeyi kapsamaktadır (Mishra, 1996).

Güvenle ilgili yapılan araştırmalarda, güvenin çeşitli etkileşim ortakları arasındaki ilişki durumu ve davranışta dikkate değer kararlılık kazandırabilecek kalıcı bir kişisel özellik olduğuna dair eğilim benimsenmiştir. Örneğin Rotter (1980), güveni bir kişilik özelliği olarak ele alır ve erken dönem bağlanma deneyimlerinin bu özelliği tetiklediğini ileri sürer (Wieselquist vd., 1999). Güven etkileşim içinde olunan belirli bağlam veya durumdan bağımsız olarak, başkalarının güvenilir, işbirlikçi veya yararlı olabileceğine dair genelleştirilmiş inanç ve tutumlar bütünü olarak tanımlanabilir. Bu statik bir değerlendirmedir. Bu genel ve diğer unsurlardan bağımsız kavramsallaştırmada güven, dünyaya ve dünyadaki insanlara karşı kararlı bir güvenme eğilimi içerir. Güven eğilimini kararlı bir şekilde taşıyan kişiler başkalarını daha sıcak, daha sosyal ve daha yardımsever algımlarken, güveni içsel olarak değerlendiren kişiler ise başkalarına karşı daha soğuk ve daha birseyseleci bir algıyla yaklaşmaktadır (Wrightsmann, 1991).

1980'lerden itibaren yapılan araştırmalarda güvenin odak noktası duruk bir güven olgusundan, ilişkileri ve karşılıklı etkileşimi temel alan bir boyuta evrilmiştir (Rempel vd., 1985). İkili ilişkiler perspektifine göre güven, kişinin karşılıklı bağı olan başka bir kişiye yönelik psikolojik durumu ve yönelmesidir. Güvenen kişi istediği sonuçlara veya kaynaklara ulaşabilmek için güveneceği kişinin işbirliğine ihtiyaç duyar. Bu durum da güven olgusunu meydana getirir. Güven üç bileşenden oluşan bir denklemdir. Güvenme denkleminde kişinin kendisi (kişisel özellikler), karşılıklı etkileşimde bulunduğu belirli bir kişi (onun özellikleri) ve aralarındaki mevcut durumun getirdiği özellik, gereksinim ya da sınırlamalar bulunmaktadır. Bu bileşenlerden herhangi biri değiştiğinde kişinin, başkasına güvenmekle ilgili düşüncesi, bakış açısı, duyguları ve davranışları değişir (Hardin, 2003).

Literatürde oluşan bu durum güvenle ilgili çalışmalarda içsel ya da kişilerarası perspektiflerden faydalanıldığını göstermektedir. İçsel (Ruhsal) odaklı çalışmalarla, güvensiz bağlanmış, benlik saygısı daha düşük olan veya daha zayıf derecede farklılaşmış benlik kavramlarına sahip olan kişilerin ilişkideki partnerlerine daha az güvendiği ortaya koyulmuştur. Kişilerarası çalışmalarda ise bireyin partnerine ilişkin inançları önemlidir. Kişi, partnerinin ilişkilerine sahip çıktığına, kendini adadığına ve ilişkiye dair daha fazla yardımseverlik niyeti ve motivasyon sergileyebileceğine inanırsa güven genellikle daha yüksek olacaktır (Simpson, 2007a).

Bacharach ve Gambetta (2001) ilişkideki güveni, kişinin, partnerinin davranışlarına yönelik kişisel beklentileri olarak kavramsallaştırır. Bu kavramsallaştırma iki koşul üzerinden gerçekleşir. (1) Partner, beklenen eylemi gerçekleştirmezse, kişi başka bir şey yaparak daha çok fayda elde etmeye çalışacaktır ve (2) kişi, partnerini beklenen eylemi tamamlamaya teşvik eder. Bu noktada güvenin ilişkiye özgü bir durum olduğu gözlenmektedir. Çünkü güvenin içinde paydaşlar ve paydaşlarının birbirine sunduğu yardımseverlik vardır. İlişki bağlamında karşılıklı tatmin edici etkileşimlerle gelişen güven, geçmiş tecrübelerle şu anki etkileşimlerin tamamından oluşur. Güven oluşumunda iki faktör çok etkilidir. Bunlar eşin davranışına dair öngörülebilirlik ve tutarlılık inancıdır. Özellikle eşin geçmiş davranışlardaki iyiliği, gelecekteki yaşanması muhtemel olaylar hakkında daha kesin tahminde bulunmayı kolaylaştırdığı için öngörülebilirlik önemlidir (Rempel vd., 1985).

Güven kavramını iki boyutta ele alan Larzelere ve Huston (1980), genelleştirilmiş güven ve ikili ilişkiler güven kavramlarını ortaya koymuştur. Hem kişilerarası ilişkilere hem de örgütsel ilişkilere katkıda bulunan bir fenomen olan güven, kişilerin ne yapacağını önceden kestirebilmeyi içermektedir. Genelleştirilmiş güven kişinin diğerlerine tüm yönleriyle inanması, karşısındaki insanların kişiliğine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmasıdır. İkili ilişkiler güven kavramında ise diğer insanlara yönelik yapılan yüklemeler ön plandadır. Kişi karşısındakinin iyi niyetli ve dürüst olduğuna dair yüklemeler yapmakta, davranışlarını bu yüklemelerle şekillendirmektedir. İyi niyetle ilgili yüklemelerde kişinin bireysel ya da ilişkisel (ilişkinin iyiliği ve gelişimi) kazanımlarına yönelik güdüsel durumları söz konusuken; dürüstlikle ilgili yüklemelerde kişinin başkalarının sözünü tutacağına ve gerekeni yapacağına ilişkin algıları temeldedir. İkili ilişkilerde güven kavramı, söz konusu ikili yükleme temelinde şekillendirilmiş bir kavramdır. İkili ilişkilerde güven, kişinin, karşı tarafın dürüst ve iyi niyetli olduğuna dair algısıdır (Larzelere ve Huston, 1980).

Kişinin karşılıklı bağlı olduğu diğer kişiyle ortak eylemlerinin, kişisel ve ilişkisel menfaatlerini destekleyecek sonuçlar elde edebileceğine olan inancı ve beklentileri güveni özetleyen diğer bir yöndür. Bu beklentiler dünyası birbiriyle bağlantılı iki bilişsel sürece neden olur. Bunlardan ilki kişinin asıl motivasyonu, niyeti ya da kendilikle ilgili algısı hakkındaki belirsizlikten kaynaklanan savunmasızlık

duygusudur. İkincisi ise eşin özellikle de stres yaratan güveni teşhis anlarında nasıl davranacağına ilişkin algı ve beklentileridir. Kişi, eşinin ve ilişkisinin menfaatleri doğrultusunda gerekli adımları attığında, her iki taraf da artan güven duygusunu yaşayabilir (Holmes, 1981).

Kişilerarası perspektife göre güven, birbirine bağlı olan iki tarafın karşılıklı alışverişi ve birbirini yönlendirmesidir. Diğer bir deyişle güvenen ile güvenilen birbirine muhtaç iki taraftır. Güven, kişinin benliği, güveni yönelteceği kişi ve güvenin dayalı olduğu özel bir amaç üçgeninin fonksiyonudur (Simpson, 2007b). Cummings ve Bromiley (1996) ise güvenin üç inanç bileşeni (duygusal, bilişsel ve davranışsal) ile üç davranışsal boyutun bir araya gelmesiyle oluştuğunu ileri sürmektedir. Güveni olgusunun temelindeki bu üç davranışsal boyut;

- Bir kişinin taahhütlerini yerine getirip getirmemesi
- Bir kişinin durumu dürüstçe müzakere edip etmemesi
- Bir kişinin aşırı menfaat durumundan kaçınıp kaçınmaması

Güven duygusu, eşin yardımsever bir şekilde davranacağına, eşinin ihtiyaçlarına cevap vereceğine dair bir beklenti, ilişkiye özgü bir fenomendir (Holmes & Rempel, 1989). Holmes ve Rempel'e (1989) göre güvenin üç önemli bileşeni bulunmaktadır. Bunlar;

- (1) Eşler öngörülebilir olarak algılanır,
- (2) Eşler karşılıklı olarak birbirinin iyiliği ve rahatı için endişe duyar, özellikle ihtiyaç duyulan zamanlarda birbirlerinin çıkarlarını desteklemeye çalışırlar,
- (3) Eşler birbirlerinin ve ilişkilerinin devam eden gücü ve kalıcılığı konusunda emindirler.

Bu her bileşen ilişkideki güven için gerekli bir unsurdur. Bununla birlikte son yıllarda yapılan çalışmaların odak noktası öngörülebilirlikten, bağlılık ve inanç eksenine kaymıştır (Rempel, Ross & Holmes, 2001). Holmes ve Rempel (1989), güven gelişiminin bireylerin kademeli olarak ilişkideki belirsizlikleri azaltma sürecini içerdiğini iddia etmektedir. Güven geliştirebilmekle ilgili belirsizlik, çiftlerin genel öngörülebilirliği ile birlikte ilişkilerine dair değerlerine, motivasyonlarına, amaçlarına ve niyetlerine bağlı olarak aşılabilir. İlişkinin başlarında taraflar birbirlerine umutlarını ve ideallerini yansıtır. Bu dönemde ilişkiyel alış veriş olumlu

fakat sınırlıdır. Yoğun çatışmalar yaşanmadığı için etkileşimler karşılıklı olarak daha iyi huyludur. Çiftler düzenli olarak profesyonel ilişki dönüşümlerine ait motivasyonu (ilişkinin başlangıç seviyesindeki olumsuz ve yıpratıcı tepkilerin dönüştürülerek ilişkiye fayda sağlayan yapıcı tepkiler haline getirilmesi) sergilediklerinde kendilerini daha fazla ilişkiye adayıp, uyum sağlama özelliklerini geliştirebilirler (Holmes & Rempel, 1989).

Kişilerarası güven, çekirdek motivasyonlar aracılığıyla kavramsallaştırılabilir. McClintock'a (1976) göre beş temel motivasyon bir ilişkide bulunan güven düzeyini ve kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bunlar;

- a) Bireysel veya egoist yönelimi yansıtan kişinin kendi kazancını artırması
- b) Rekabetçi bir yönelimi yansıtan kişinin göreceli olarak kendi kazancını artırması
- c) İşbirliği yönelimini yansıtan kişilerin ortak kazançlarını artırması
- d) Fedakarlık/özgecilik yönelimini yansıtan kişinin karşısındakinin kazancını artırması
- e) Agresif, kibirli bir yönelimi yansıtan kişinin karşısındakinin kazancını azaltması

Bu motivasyon temelli oluşumda kişi eğer karşısındakinin kazancını artırmaya (fedakar-özgeci davranış) yönelik davranırsa veya ortak kazancın artırılmasına (işbirliği içeren davranış) yönelik adım atarsa ikili güvenin gelişimi sağlanacaktır. Diğer motivasyon durumları güven seviyesinin düşmesine neden olacaktır (McClintock, 1976).

Güven farklı motivasyonel kaynaklardan da etkilenen bir yapıdır. Kişisel amaçlara ve motivasyonlara dayanan güven (beni sevdiğini bildiğim için sana güveniyorum); ahlaki hedeflere ve motivasyonlara dayanan güven (bana verdiğin sözleri tutmaya gayret ettiğin için sana güveniyorum) ve yapısal amaçlara ve motivasyonlara dayanan güven (sana güveniyorum çünkü yükümlülüklerini yerine getirmezsene zarar göreceğ ilişkilerin var) şeklinde şematize edilen bu güven kaynakları, insanlar için farklı etki düzeylerine sahiptir. Kişisel amaçlara dayalı güven, ahlaki ya da yapısal etmenlere dayalı güvenden daha güçlüdür. Bu güven durumunda, kaynaklık eden kişisel motivasyonlar devam ediyorsa güven olgusu istikrarlı bir biçimde sürer (Simpson, 2007a).

Deutsch (1973) ise bu motivasyonel kaynakları farklı şekilde karakterize etmiştir. İnsanlar umutsuzluktan kurtulmak (birine güvenmeyerek ortaya çıkabilecek sonuçların onlara güvenmekten daha kötü olabileceği durumlarla karşılaşmamak için) topluma uyum sağlamak (toplumsal izolasyondan kaçınmak için), masumiyet (bilgi, tecrübe ve deneyim eksikliğinden dolayı) veya dürtüsellik (bir hareketin gelecekteki sonuçlarına tahmin edememekten dolayı) nedenleriyle başkalarına güvenebilirler. Ayrıca insanlar, karşısındakinin erdeminden (temel değerlerini doğrulamak ve onaylamak için), mazoşizmden (sonunda ihanete uğramayı umut ettikleri için), inançtan (korkunç sonuçlarla karşılaşmamayı umut ettikleri için), itimattan (isteklerine ulaşacaklarına inandıkları için) ya da risk alma isteğinden (daha büyük riskleri alabilmek için geçerli bir yol olarak gördükleri için) dolayı güvenmeyi tercih etmektedirler.

2.3.1. Güvenin kuramsal boyutu. 1980'lerden itibaren, güvene ilişkin kavramsallaştırmalar ve ölçümler özellikle ikili ilişkilere ve birlikteliklere odaklanmaya başlamıştır (Holmes & Rempel, 1989). Bununla birlikte yakın ilişkilerde güven olgusunun kuramsal arka planı üç farklı bakış açısına bağlı olarak incelenebilir. İlk bakış açısı güvenin evrimsel ve kültürel köklerine odaklanmakta, hangi evrimsel, genetik ya da kültürel olguların güven eğilimini tetiklediğine yönelik sorular sormaktadır. İkinci bakış açısı deneysel ve gelişimsel bir yaklaşımla, insanların spesifik gelişimsel deneyimlerinin olası etkilerine ve erken dönem özelliklerinin geleceği şekillendirme düşüncesine yoğunlaşmaktadır. Üçüncü bakış açısında ise bir davranışı ortaya çıkaran ve geliştiren mevcut durumdaki belirli uyaranlara ve olaylara yoğunlaşmak esastır. Burada asıl husus güven olgusunu durumsal ve ilişki temelli inceleyebilmektir (Sherman, 1988, akt. Simpson, 2007a). Araştırma ikili ilişkilerde güven konusunu ağırlıklı olarak ele aldığından, evrimsel ve gelişimsel bakış açılarına ayrıntılı olarak yer verilmemiştir.

2.3.1.1. Birinci bakış açısı; Evrimsel-kültürel yaklaşımlar. İnsanların güvenme eğilimlerini ele alabilmek için insanoğlunun evrimleştiği şartlara odaklanmak gerekmektedir. İnsanlık tarihinin büyük bölümünde insanoğlu çoğunlukla biyolojik ortaklık taşıdığı bir kabile ya da sosyal grupla avcılık yapmıştır.

Bu sosyal grupların en karakteristik özellikleri karşılıklı işbirliği ve yardımlaşma temeline dayanan, sınırlı rollerin ve etkileşimin sergilendiği birer yapı olmasıdır. Bu yapılarda insanlar kendilerini ve yiyeceklerini güvence altına alabilmek için uzun vadeli ittifaklar oluşturma stratejisine yönelmişlerdir. Tüm bu koşullar, karşılıklı fedakârlıkların gelişmesi için uygun ve gereklidir. Karşılıklı fedakârlık ve alışverişle iki kişinin oluşturduğu işbirliğinin artışı, iki tarafın maruz kaldığı maliyetten daha fazlaysa o noktada kazanç söz konusudur. Bu ekonomik denklem karşılıklı güvenin karşılıklı menfaatlere bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu denklemin yararlılığı doğrultusunda insanoğlu işbirliğini devam ettirebilir ya da yeni ortaklıklar kurabilir. İnsanlar kendisine fayda sağlayan kişilerle ortaklık kurmaya ve geliştirmeye devam ederken, bu tekrarlanan etkileşimler güven duygusunun oluşumunu ortaya çıkarmaktadır. Diğer yandan evrimsel perspektife vurgu yapan kapsayıcı sağlık teorisi, güven kapasitesinin insanların genleriyle kazandıkları bir özellik olduğunu ileri sürmektedir. Çünkü genler sadece bireysel üreme yoluyla değil, aynı genleri taşıyan biyolojik akrabaların üremesi yoluyla çoğaltılır. Bu noktada fedakarlık, işbirliği ve güven kapasitesi biyolojik akrabalığı olan kişiler arasında evrimleşmiştir. Ancak bu yaklaşım, biyolojik akrabalığı olmayan ve sosyal etkileşimle kazanılan özellikleri açıklamada yetersiz kalmaktadır (akt. Simpson, 2007a).

2.3.1.2. İkinci bakış açısı; Gelişimsel yaklaşımlar. Bu bakış açısı belirli bir özellik veya davranışın ne zaman, nasıl ve neden insan hayatı boyunca gelişip değiştiğine yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşımlarda, temel bakımı üstlenen kişilerin kazandırdığı güven duygusunun, sosyal ve kişilik gelişiminde kritik rolü olduğu vurgulanmaktadır.

Anne çocuk bağına vurgu yapılan bağlanma kuramında Bowlby (1969, 1973) bebeğin erken dönem bağlanma örüntüsünün ilerleyen yıllar için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bağlanma kuramına göre bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren bağlanma figürü olarak gördükleri birincil bakım vericilerine (anne ya da bebekle ilgilenen) karşı duygusal bir yakınlık beslerler. Bakıcı ile kurulan bu yakınlığın korunması bağlanma sistemi için temel hedeftir ve amaç bebeğe güven içinde büyüebileceği bir alan sağlamaktır (Bowlby, 1969, 1973). Bowlby'nin çalışmalarını geliştiren Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) yaptıkları

çalışmalarda bebeğin bakımını üstlenen kişi ile üç temel bağlanma örüntüsü geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Bunlar güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma (tutarsızlık durumu) ve kaçınmacı (reddedici durum) bağlanmadır (Ainsworth vd., 1978). Bakıcı ile bebek arasında günlük olarak tekrarlanan yaşantılar, bebeğin ihtiyacı olduğunda bakıcının verdiği tepkiler çocukta bilişsel temsiller oluşmasını sağlar. Eğer çocuk ihtiyacı olduğunda gerekli yardımı ve olumlu tepkiyi alırsa, bakıcısının güvenilir ve destekleyici olduğuna dair bilişsel yapı geliştirir. Ancak bakıcının çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelmesi, ihmal etmesi ve olumsuz tepkiler sergilemesi durumu yaşanırsa, çocuk bağlanma figürünü reddeder ve kendisini değersiz olarak algılar. Bebeklik döneminde oluşan bu bağlanma ilişkisi, kişinin yetişkinlikte başka insanlarla kuracağı ilişkinin niteliği üzerinde belirleyicidir. Diğer bir deyişle yetişkinlikteki olumlu benlik algısı ve güvenli ilişkiler oluşturabilme, olumlu ve destekleyici erken dönem yaşantılarına dolayısıyla da kişinin aile yapısına bağlı olarak gelişmektedir (Bowlby, 1969, 1973).

Gelişimsel yaklaşımlardan bir diğeri ise Erik H. Erikson tarafından geliştirilmiş olan psikososyal gelişim kuramıdır. Erikson (1984) insan yaşamının sekiz aşamalı dönemden oluştuğunu ve tüm aşamalarda çözümlenmesi gereken temel bir psikososyal kriz yaşandığını ifade ettiği kuramında, gelişimin sağlıklı ilerleyebilmesi için her aşamadaki krizin çözümlenmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Sekiz aşamanın ilki olan temel güvene karşı güvensizlik evresi (0-18 ay), insanların temel güven duygusunu kazandıkları, kendilerini ve dış dünyaya yönelik güven algısı oluşturdukları kritik bir dönemdir. Bu ilk yıllarda bebekler ile bakımdan sorumlu kişiler (anne-babalar) arasında geliştirilen ilişkiler, çocuğun ihtiyaçlarının zamanında karşılanması ve gerçekteşirilen bakımın niteliği, çocuğun, dünyanın yaşamak için güvenilir bir yer olduğu ve diğer insanların yardımsever ve güvenilir olduğuna dair algılar ve duygular geliştirmesini sağlar. Tersi olacak şekilde bakımın tutarsız, yetersiz ve reddedici olduğu durumlarda bebek, dünyaya ve insanlara karşı korku, kuşku ve güvensizlik duygusu yaşar ve bu duygular diğer gelişim aşamalarına da taşınabilir. Bu durum kişinin yetişkinlikte kuracağı ilişkilerin kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir (Erikson, 1984).

2.3.1.3. Üçüncü bakış açısı; Yakın dönem çalışmalar. Yakın dönem çalışmalar kapsamında güven durumları modeli ve ilişkilerde ikili güven modeli sunulacaktır.

2.3.1.3.1. Güven durumları modeli. Kelley vd. (2003) tarafından geliştirilen modelde güvenin, bazı kişiler arası durumlarda değerlendirilebildiği iddia edilmektedir. Kelley vd. (2003), sosyal mübadele kuramına (Thibaut & Kelley, 1959) dayandırdıkları görüşünde güvenin gelişmesi veya bozulmasının ilişkinin içinde bulunduğu sosyal özelliklerle anlaşılabilirliğini ileri sürmektedir. Güven durumları karşılıklı bağlılığı, işbirliğini ve menfaat sistemini sürdüren koordinasyon ve değişim kurallarını içerir. Çünkü bir tarafın sergilediği eylem, diğer tarafı doğrudan etkiler (Kelley vd., 2003). Bu değişim durumu, seçenekler ve kazançlar aşağıda verilen Şekil 5'te sunulmuştur.

A'nın Tercihleri

		<i>A'nın Tercihleri</i>	
		A1	A2
<i>B'nin Tercihleri</i>	B1	+20 +20	+10 -10
	B2	-10 +10	0 0

Şekil 5. Güven durumunun çıktıları (Kelley vd., 2003)

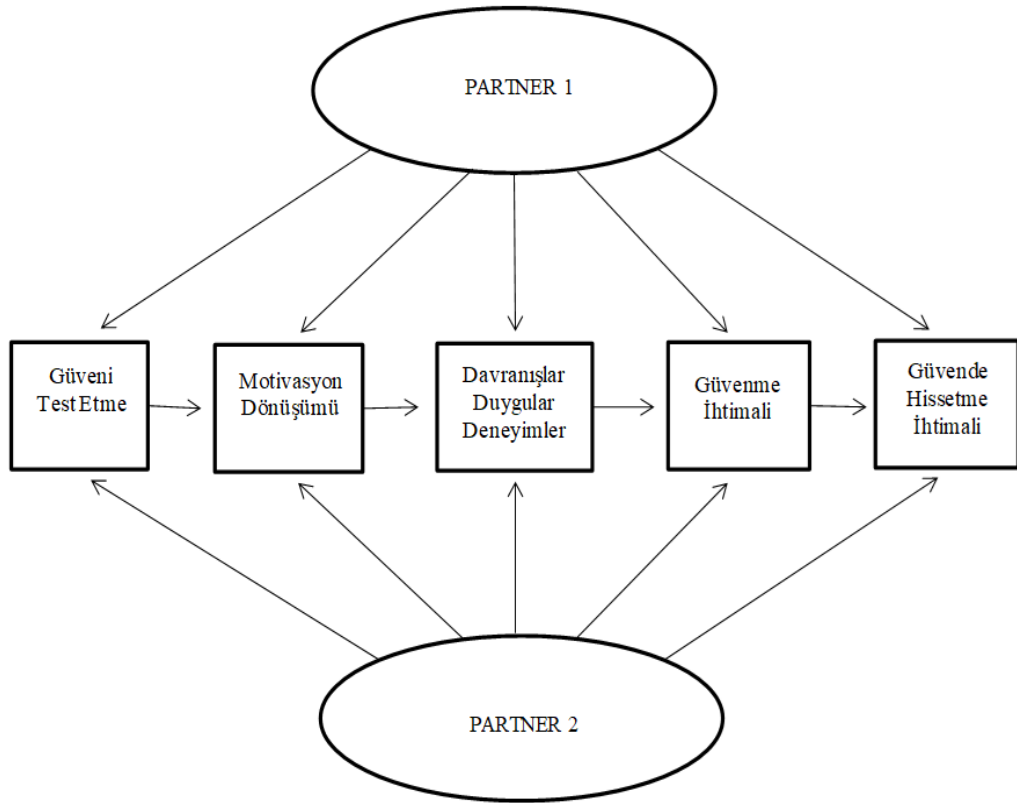
“Mahkûmların İkilemi” (Prisoner’s Dilemma), oyun teorisinde kullanılan, iki mahkûmun suçu itiraf edip etmeme senaryoları üzerinden çeşitli sonuçların ortaya koyulduğu durumlar bütünüdür (Encyclopedia Britannica). Kelley vd. (2003)

tarafından şematize edilen güven durumundaki kazançlar (sonuç) da “Mahkûmların İkilemi” durumuyla benzerlik göstermektedir. Modelde şeklin içindeki her bir hücre karşılıklı kazancı simgelemektedir. Karenin üstü A kişisini; altı ise B kişisini göstermektedir. Eğer iki tarafta 1.seçeneğe yönelirse, (örneğin A1 / B1 hücresine yansıyan zor ancak önemli bir görevde birlikte çalıştıklarında) görev tamamlandığı için iki tarafta ortaklıklarından memnun kalır ve bu durum iki tarafın da 20 birim fayda elde etmesini sağlar. Her iki ortak da 2. seçeneğe yönelirse (A2 / B2 hücresinde görüldüğü gibi göreve ilişkin birlikte çalışılmaz) işbirliği sağlanamadığı için iki tarafta başarısız olur ve hiçbir fayda elde edemez. Eğer A kişisi 2.seçeneğe yönelir (A2 hücresi: Görevle ilgili gayret göstermeme durumu var) B kişisi ise 1.seçeneğe yönelirse (tek başına görevi tamamlamaya çalışır) ilerleme kaydedilse bile yeterli seviyede olmayacağı için sadece 10 birimlik yarar elde edebilirler. Bu noktadaki esas husus A kişisinin görevi yapmamasına rağmen 10 birim fayda elde etmesi iken B kişisinin gayretinin yetersiz kalması nedeniyle 10 birimlik kayıp yaşamasıdır. Aynı durum tam tersi için de söylenebilir. B kişisi 2. Seçeneğe yönelip A kişisi 1.seçeneğe yöneldiğinde B'nin işi yapmaması, A'nın tek başına gayret etmesi durumu geçerli olduğundan tam bir koordinasyon sağlanamayacaktır. Bu da çalışmayan B'ye 10 birimlik fayda getirirken; tüm işi tek başına yapan A'nın 10 birimlik kayıp yaşamasına neden olacaktır (Kelley vd., 2003).

Sonuç olarak karşılıklı güven durumu; üç özel netice ortaya çıkarmaktadır. Birincisi her iki tarafında işbirliği yaptığı durumlar (A1 / B1), bir ortağın geride durduğu ve işbirliği yapmadığı (A1 / B2 veya A2 / B1) durumlardan daha iyi sonuç verir ki bu da ortak aklın üstünlüğünü gösterir. İkincisi, en iyi durum karşılıklı koordinasyon ve yardımlaşma oluştuğunda (A1 / B1) ortaya çıkar. Bu da tarafların yüksek güven düzeyi geliştirmelerini sağlar. Üçüncüsü ise işbirliği güven oluşumunda risklidir çünkü bir taraf birliktelik yönünde karar verip diğer taraf vermediğinde (A1 / B2 veya A2 / B1) bir tarafın istismar edildiği olumsuz bir sonuçla karşılaşmaktadır (Kelley vd., 2003).

2.3.1.3.2. *İlişkilerde ikili güven modeli.* Simpson (2007a) tarafından yakın ilişkilerdeki güvene ilişkin literatürdeki çalışmaların bir araya getirilip incelenmesi sonucunda oluşturulan ilişkilerde ikili güven modeli hem normatif (genel) hem de

bireysel fark bileşenlerini içermektedir. Modelin normatif (genel) kısmı, şeklin ortasını oluşturan beş kutuda (yapılar) gösterilmektedir ve genel olarak ilişkilerdeki güvenin geliştirilmesi gereken olay ya da psikolojik süreçlerin ilerlemesini tasvir etmektedir. Bireysel fark bileşeni ise her ilişki ortağının her bir normatif yapıyla olan kendi bağlantılarını gösterir ve ilişkinin ortaklığını (örneğin bağlanma oryantasyonları, benlik saygısı, benlik farklılaşmaları) nitelendiren unsurlardır. Model, etkileşim esnasında kişinin kendisi ve partneriyle ilgili algılarını ve süreç içinde neler yaşandığını açıklamak için somutlaştırılmıştır. Model, belirli bir ilişkide güvenin gelişmesini veya eksikliğini açıklamak için her iki ortağın da çeşitli etkileşimler karşısındaki eğilimlerine (bağlanma stilleri, tipik ilişki karar verme eğilimleri ve bunların ilişkilendirme stilleri gibi) ilişkin bilgilerin gerekli olduğunu varsayar (Simpson, 2007a). İkili ilişkilerdeki sosyal etkileşimler Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Yakın ilişkilerde ikili güven modeli (Simpson, 2007a)

Modelin ilk basamağında kişiler, ilişkilerinde güveni teşhis etmeye yönelik durumlara girme ya da ara sıra bu tür stres yaratan zorlu yaşantılar yaratma

eğiliminde olmalıdır. Bu noktada “stres (zorlanma-gerinim) testi” durumu özetlenmelidir. İlişkiyle ilgili en iyi sonucu elde edebilmek için bir tarafın sorumluluk alıp, kendisinden fedakârlık yapmasını içeren durumlar “stres (zorlanma-gerinim) testi” durumlarıdır (Holmes, 1981). Örneğin, Sally ve Harry isimli bir çifti ele alalım. Sally mesleki gelişimi için çok önemli ancak taşınmasını gerektiren bir iş teklifi aldığı anda, kendisi için çok olumlu sonuçlar oluşturabilecek bir durumla karşı karşıya kalır. Ancak eşi Harry için bu durum belki de memnun olduğu yerden ayrılmayı gerektirebilecek, fedakârlık içeren bir davranış durumu ortaya çıkarabilecektir. Oluşan bu senaryoda eğer Harry, Sally’nin bu teklifini kabul ederse, Sally bu fedakârlığı göz önünde bulunduracağından Harry, zorlanım testini geçebilecektir. “Stres (zorlanma-gerinim) testi”, taraflar için her zaman risk içerir ve uzun vadede ilişki için ödül ve fayda getirirse, ilişkinin güçlenmesini sağlayabilir (Shallcross & Simpson, 2012).

Bu yaşantılarla karşılaştıktan sonra çiftlerin ilişki geliştirici motivasyonel dönüşümler yaşaması ve karşılıklı ilişki yararına kararlar alabilmesi için fırsatlar sağlanır. Her iki taraf ta karşılıklı yarar sağlayan kararlar verirse, olumlu özellikler, duygular ve geleceğe yönelik beklenti kalıpları ortaya çıkar ve bu durum da güven algılarını arttırır. Bununla birlikte kendisini güvende hissetme duygusu da yaşanabilir. İlişkinin içindeki çiftlerin çalışma ve yaklaşım tarzları, bu modelin her aşamasında sonuçları etkileyebilir. Ayrıca model bir döngüsellik sağlamaktadır. Modeldeki son yapı (tarafların hissettikleri güvenlik derecesi) gelecekteki güvenle ilgili etkileşimleri başlatacak ilk yapıya (güveni teşhis edebilmeye yönelik durumlara girme-yaşama) yönelik bir geribildirim niteliği taşımaktadır. Modele göre, çiftler arasındaki karşılıklı ilgi, ilişkinin büyümesini anlamak ve açıklayabilmek açısından önemlidir. İçsel perspektif bireylerin zamanla güven geliştiren sosyal etkileşimler yaratmasının ve kişilerarası uyum için motivasyonel dönüşüm yaşamasının önemli olduğunu vurgulamaktadır (Simpson, 2007b).

Özetlemek gerekirse çiftler ilk olarak ilişkideki güven durumunu değerlendirmek için eşinin doğru motivasyon dönüşümünü sergileyip sergilemeyeceğine yoğunlaşırlar. Diğer bir deyişle eşinin zorlu durumlar karşısında kendi çıkarlarını göz ardı edip, ilişkinin iyiliğine yönelik kararlar alıp alamayacağına bakarlar. Böylece ilişkideki güven seviyesini ve eşine ne derece güvenebileceğini ölçmüş olurlar. İkincisi, güveni

teşhis edici durumlar, günlük hayatın akışı içinde doğal olarak ortaya çıkabilir. Bunun yanında kişiler de bu durumsal koşullara bağlı olarak eşinin mevcut güven seviyesinin garanti sağlayıp sağlayamayacağını değerlendirebilmek amacıyla güveni teşhis edici zorlu yaşantılar oluşturabilir, partnerinin dönüşüm davranışlarını gözleyebilir. Üçüncüsü, bağlanma oryantasyonundaki kişisel farklılıklar, özsaygı ve farklılaşmış benlik kavramları zaman içinde ilişkinin büyümesini ya da çöküşünü etkilemektedir. Daha güvenli bir şekilde bağlanmış olan, daha yüksek benlik saygısı olan veya daha farklılaşmış benlik kavramlarına sahip olanlar, güven arz etmenin yanı sıra ilişkideki güven duygusunun gelişmesini de olumlu yönde etkilemektedirler (Simpson, 2007a).

Bununla birlikte Holmes ve Rempel (1989), normatif (genel) bileşenlerle psikolojik süreçler bağlamına ilişkin güven durumlarını somutlaştırmıştır. Yüksek düzeyde güven bulunan ilişkilerde uygun motivasyon seviyesi, yardımseverlik, pozitif ve dengeli bir çalışma ile yapıcı problem çözme yeterliği söz konusudur. Orta düzey güven durumunda taraflar motivasyon ve davranışlara dair şüpheli ve korumalı yaklaşır. Aşırı kaygılı yapılar şeklinde kronik ilişki belirsizlikleri yaşanır. Bu durumdaki ilişkilerin “güven teşhis/stres testlerini” doğru şekilde kullanarak yaklaşmayı artırmaları olumlu bir adımdır. Düşük güven durumlarında ise ilişkiye dair büyük sorunlar, öfke durumları ve olumsuz partner algısı bulunmaktadır. Karşılıklı duyarlılıklar oldukça zayıf olmakla birlikte ilişkiye dair olumsuz düşünce ve beklentiler yoğunudur.

Sonuç olarak yakın dönem çalışmalar, ilişkideki güven seviyesinin değerlendirilebilmesinde iki önemli durumun bulunduğunu göstermektedir. Bunlardan ilki Kelley vd. (2003) tarafından ifade edilen güven durumlarıdır. Burada eşlerin karşılıklı yarar sağlayan (A1 / B1) doğrultuda karar vermesi ya da başarısız olması söz konusudur. İkincisi ise ilk kez Holmes (1981) tarafından dile getirilen “stres (zorlanma-gerinim) testi” durumlarıdır. Stres-testi durumlarında partnerlerin ortak ya da ilişki menfaat için kişisel fedakârlık yapabilmesi veya başarısız olmaları durumları vardır. Ancak burada dikkat edilecek husus güveni teşhis etme gayretine girecek tarafın, eşinin güvenilirliğini doğrulamak için gerekli olan kişilerarası riskleri alması gerekliliğidir (Simpson, 2007b).

2.4. Mizah

Mizah, insan hayatının her anında yoğun olarak var olan, sanatta, edebiyatta, sinemada, siyasette kısacası toplumsal hayatın her alanında kullanılan bir olgudur. Bu olgu, aşk, arkadaşlık, kişiler arası ilişkiler ya da çatışma gibi gündelik hayatın içindeki olaylarda kendisini gösterebilmekte, mizaha ait kavramlar insanlar tarafından sürekli kullanılmaktadır. Komik, gülünç, esprili, şakacı, mizah anlayışına sahip, mizah duygusuna sahip, mizah yeteneğine sahip, muzip vb. kavramlar günlük hayatta insanları tanımlamada, davranışlarını anlamlandırmada ve insanlar hakkında yorum yapmada sıklıkla kullanılan kalıplaşmış ifadelerdir (Cemaloğlu, Receptoğlu, Şahin, Daşçı ve Köktürk, 2012).

Mizah, en kısa tanımıyla “gülmece” anlamına gelmektedir (TDK Sözlüğü, 2011, s.1692). Daha kapsamlı bir tanım için, “olayların gülünç, alışılmadık ve çelişkili yönlerini yansıtarak insanı düşündürme, eğlendirme ve güldürme sanatına verilen ad” kullanılabilir (Ana Britannica, 1994, s.63). A. Ziv; “Bir mizah kitabını okumak, mizahı açıklayan bir kitaptan çok daha hoşta gider” derken basit bir gerçeği ifade etmekten çok, mizahı açıklamanın ve tanımlamanın mizahı yaşamaktan daha zor olduğuna değiniyordu (Roeckelein, 2002, akt. Ç. Güler ve B. U. Güler, 2010). Mizah kapsamı ve kullanımı açısından ele alındığında, bu zorluk net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Çünkü mizah tek boyutta tanımlanamayacak ölçüde geniş, kapsamlı, işlevleri ve insan hayatındaki önemi açısından vazgeçilmez bir olgudur. Boysan’a (2012) göre, insanın zihnini sarsan, gerçekleri bir anda kavrayabilmesini sağlayan şey mizahdır. Çağdaş mizahın amacı, insanların aklını, gerçekleri görünceye kadar çalıştırmaktır. Mizah aklın sanatıdır.

Mizahın sosyal bir olgu olmasının yanında, kişinin mizahı kavrayıp üretebilmesi için çevresinden aldığı ya da kendi belleğinde var olan bilgiyi zihinsel süreçlerinden geçirmesi ve işlememesi gerekmektedir. Kişi bu süreçlerin sonrasında yaptığı yorumlama ile duygusal bir hoşnutluk yaşar ve gülme ya da gülümseme gibi davranışsal bir tepki ortaya koyar (Yerlikaya, 2009). Ancak çoğu durumda, gülme ve gülümseme eylemleri mizahın kendisiyle özdeşleştirilmektedir. Nesin’in (1973, s.41) mizaha dair “farklı dillerde ya da sözlüklerde çeşitli tanımlar yapılsa da mizahın ortak paydası gülmedir, gülme olmayan şey mizah olamaz” sözü bu yargıyı özetleyici niteliktedir. Konuya bu açıdan yaklaşıncı, gülme ile mizah içe içedir ancak

bu iki kavram birbirlerinin yerine kullanılamamaktadır. Gülme birçok durumda mizahı çağırırsa da mizahla aynı değildir. Gülme mizah algılaması ve etkisiyle başlayan, beyinsel süreçlerin sonucunda oluşan anatomik ve fizyolojik bir cevaptır. Mizahın tetiklediği eylem son erimde gülmedir. Çoğu kez mizahla özdeşleştirilmesi bundandır (Ç. Güler ve B. U. Güler, 2010).

Eysenck'e (1972) göre mizah duygusu kişilerin karşılıklı aynı şeye gülmesi, kişinin çok fazla şeye gülmeye eğlenmesi ve kişinin komik şeyler ifade ederek etrafındakileri güldürmesini kapsayan bir olgudur. Günümüzde mizahın diğer insanlardan olumlu yönde farklılaşmayı sağlayan üstün bir kişilik özelliği olduğu ve yüksek mizah duygusuna sahip insanların, olumlu bir takım kişilik özellikleri taşıdığı bilinmektedir. Mizahı anlamak, anlamlandırmak, buna uygun bir tepki vermek ve yaşamda yeterince kullanabilmek insanlar için artı bir niteliktir (Martin vd., 2003). Mizahın yaşamda olumlu kullanılmasının farklı açılardan iyilik haline katkı sağladığı düşünülmektedir. Freud'a göre mizah, bireyin olumsuz duygularla baş etmesinde kullanılacak sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır. Böylece bireyin gerçeklik algısını bozmadan olumsuz durumlardan kaçınması sağlanabilir (akt. Yerlikaya, 2009).

Mizahın olumlu yönlerinden faydalanabilmek ve mizahı olumlu yönde kullanmayı alışkanlık haline getirebilmek, insanların bunu bir anlayış olarak kendilerinde taşımalarına bağlıdır. Mizah anlayışı, yeteneği (espri-şaka yapabilme), kişilik özelliğini (neşeli-komik olma), bakış açısını (her şeyi ciddi algılamayan bir tutum), estetik bir tepkiyi (mizahı kavrama-takdir etme), davranışı (gülme, güldürme, eğlendirme) ve baş edebilmeyi (mizahi bakışla savunma mekanizması) içeren bir eylemler bütünüdür (Martin, 2007).

Mizah kullanımı, bireysel farklılıklara bağlı olarak şekillenmektedir. Mizah, kişinin ruh sağlığı için faydalı bir eylemken, olumsuz kullanımda ruh sağlığına zarar verici etkileri ortaya çıkabilmektedir (Martin, 2004). Mizah kullanımındaki bireysel farklılıklara odaklanan McGhee (1986) bu farklılıkları üç neden başlığı altında incelemiştir. Bunlar kişinin genetik faktörleri, kişiliğe bağlı faktörler ve çevresel faktörlerdir. Genetik faktörlerle ilgili tartışmalar devam etmekle birlikte kişilik özelliği ile mizah kullanımı arasında ilişki bulunmuştur. Özellikle dışa dönük bireyler mizah kullanımında içe dönük bireylere göre daha ön plandadır. Çevresel

faktörlere de kişinin mizahi yaklaşımını etkileyen aile ve iş çevresi gibi model alınabilecek ortamlar ile erken dönemlerde yaşanmış stresli ve çatışmalı durumların varlığı dâhil edilebilmektedir.

Mizahın tarihsel evrimine odaklanıldığında her zaman olumlu öğeler barındırmayan, faydalı kişilik özelliği olarak adlandırılmayan bir yapı ile karşılaşılmaktadır. Klasik çağ filozoflarından itibaren işlenen ve anlaşılmaya çalışılan mizah, günümüzde de olduğu gibi salt olumlu bir özellik olarak ele alınmamıştır. Mizahın içinde farklı boyutlar da bulunmaktadır (Soyaldın, 2007). Mizahın uygun olmayan zaman ya da biçimde kullanılması sürekli karşılaşılan, mizahın olumlu etkisini alıp götüren, sağlıksız iletişim örüntülerine ve çatışmalara sebep olabilen bir kullanım şeklidir. Karşıdaki kişinin ya da grubun içinde bulunduğu durumu göz ardı ederek yapılacak mizah, olumsuz yaşantılara yol açabilmektedir. Bu noktada mizah kullanımı için önemli bazı hususlar bulunmaktadır. Mizah kullanırken kültürel ve etnik farklılıklara dikkat edilmesi, cinsel, dini ya da etnik konuların espri malzemesi yapılmaması, alaycılık, küçümseme veya aşağılama gibi amaçlarla mizahi içerik oluşturulmaması gerekmektedir (Facente, 2006, akt. Öz ve Hiçdurmaz, 2010).

Mizah kullanımında bu tür olumsuz yaşantıların oluşması, mizahın boyutlarını somutlaştırma ve kuramsal olarak irdeleme gereğini ortaya çıkarmıştır. Mizah olgusunu ayrıntılı bir şekilde ele alan Martin vd. (2003), mizah duygusu modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre günlük hayattaki kullanıma bağlı olarak dört temel mizah tarzı bulunmaktadır. Bu mizah tarzlarının ikisi olumlu: katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah, ikisi ise olumsuzdur: saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah.

Söz konusu mizah tarzlarını ortaya koyan Martin vd. (2003), yaptıkları araştırmada, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik sağlığa olumlu yönde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Katılımcı mizah, sosyal ilişkileri geliştirme amacıyla mizahın kabul edici bir şekilde kullanımını ön plana çıkarmaktadır. Böylece insanın uyumunu artırmakta ve psikolojik sağlığa olumlu etki etmektedir. Kendini geliştirici mizah ise hayatta karşılaşılan uyuşmazlıklarla baş edebilmeyi, birey olarak stresli anlarda mizahi bakış açısı geliştirebilmeyi vurgulamaktadır. Bu iki mizah tarzı kişisel ya da kişilerarası bir şekilde iyilik haline katkı sağlamaktadır.

Diğer yandan saldırgan mizah tarzında üstünlük kurma çabası, aşağılama, alay etme, iğneleme gibi kişilerarası ilişkileri zedeleyici içerikler bulunmaktadır. Bu durum psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Saltuk, 2006). Kendini yıkıcı mizah tarzı ise kişinin başkalarını eğlendirmek ve başkaları ile iyi ilişkiler kurabilmek amacıyla kendisini kötülemesini içerir. Bu kişiler mizahı, kabul edilmek ya da kendini sevdirmek düşüncesi ile kullanırlar (Yerlikaya, 2009). Söz konusu iki olumsuz mizah tarzının da psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği görülmektedir.

Bugün günlük hayatın sıradan ve yoğun temposu göz önüne alındığında, gülmenin, güldürmenin ve mizaha başvurma'nın önemi açıkça ortaya çıkmaktadır. Çünkü iletişimin, dolayısıyla insanın bulunduğu her yapı ve kurum için mizahın sakinleştirici rolüne ihtiyaç vardır (Özdemir, 2002). Evlilikler de bu iletişim ve etkileşim kümelerinin başında gelmektedir. Bireylerin sahip oldukları kişilerarası ilişki tarzları, kişilik özellikleriyle bağlantılıdır ve ilişkilerin destekleyici ya da engelleyici biçimleri edinmesinde kişinin bireysel özellikleri ile sahip olunan mizah tarzı etkilidir (Akdur, 2014).

Yapılan araştırmalar başarılı bir evlilik yaşantısında ve çiftlerin ilişkilerini güçlendirmede mizahın destekleyici bir rolü olduğunu göstermektedir (Bacanlı, İlhan ve Güngör, 2012). Çünkü evlilik hayatı içinde yaşanan stresin kontrol edilebilmesi önemlidir. Mizah stres yönetiminde, stres ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında düzenleyici durumundadır. Bu nedenle mizah, başa çıkma stratejilerinden birisidir (Abel, 1998). Diğer bir yandan iyi gelişmiş bir mizah ruhu, kişinin sorununu göğüsleme yeteneğini artırmakta ve olumlu etkisiyle istenmeyen olumsuz duygulanımları engellemektedir. Bu nedenle birçok ruhsal sorunda mizahın katkısından yararlanılabilmektedir (Ç. Güler ve B. U. Güler, 2010).

2.4.1. Mizah kuramları. Mizahın tanımı ve işlevlerinin yanında, kuramsal arka planın oluşturulması bu olguyu kavramsallaştırmayı kolaylaştırabilir. Mizahla ilgili oluşturulmuş literatürde üç ana kuramsal bakış açısının incelendiği görülmektedir. Bunlar üstünlük, uyumsuzluk ve rahatlama kuramlarıdır. Ferguson ve Ford'a (2008) göre bu bakış açıları arasında farklılıklar vardır. Özellikle mizahi içeriğin oluşturulmasında vurgu yapılan sosyal bağlam ile eğlencenin ortaya çıkışı noktasında farklılıklar bulunmaktadır. Uyumsuzluk kuramı ironi ve sürprizi

vurgularken, rahatlama ve üstünlük kuramları daha çok mizahı üreten ile hedef birey ya da grup arasındaki karşıt sosyal ilişkilere odaklanmaktadır.

2.4.1.1. Üstünlük kuramları (Superiority theories). Gülme eylemini anlamlandırmada kullanılan en eski kuram üstünlük kuramlarıdır. Üstünlük kuramlarının temel felsefesi diğer insanlar üzerinde hissedilen zafer duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan üstünlük hisleridir. Kişi kendisini başkalarıyla kıyasladığında, diğerlerinden daha iyi durumda olduğunu görmek ona haz verir. Bu haz duygusu diğerlerinin yetersizlikleri üzerinde yoğunlaştığı için mizah deneyimi temelde diğer insanların yetersizlikleri ile dalga geçip alay etme ve gülme durumundan oluşur (Keith-Spiegel, 1972). Martin'e (1998) göre üstünlük kuramı ise kişinin, başka birisini ya da geçmişte yaşadığı üzüntü ya da aptallığı hatırlayarak kendisini küçümsemesiyle ortaya çıkan en eski mizahi anlayıştır. Üstünlük kuramında mizah yoluyla olumsuz ve düşmanca tutumların ifade edilmesi durumu vardır. Ayrıca üstünlük kuramlarında kişi, olumsuz tutumlar beslediği insanların küçük düşürücü şakalara maruz kalmasına daha çok gülerken, tanımadığı insanların küçümsendiği şakalara daha az gülmektedir.

Kuramın en eski temsilcileri Platon ve Aristoteles'dir. Platon'a göre gülmenin temelinde haset duygusu vardır. Gülme başkalarının başına gelen talihsizliklere karşı kişinin daha şanslı ve daha üstün olduğuna dair haz duygusuyla harekete geçirilir. Ayrıca kişinin kendisini bilmemesi, kendisini olduğundan daha farklı (daha soylu, daha zengin, daha bilgin) birisi sanması onu gülünç yapmaktadır. Bu tuhafliklarda gülmeyi tetikler. Aristoteles ise gülmenin kusurlara ve çirkinliklere yönelik bir tepki verme biçimi olduğunu düşünmektedir. Ayrıca şakacı bir tutum, kişinin önemli şeylere karşı ciddi bir biçimde yaklaşmasını zorlaştırdığından kişilik için tehlikeli bir özelliktir. Platon ve Aristoteles'in öne sürdüğü mizahla ilgili düşünceler yıllar sonra Hobbes (1651) tarafından ileri düzeyde ele alınmıştır. Kişinin başkalarını gözlemleyerek onların zayıflık ve kusurları ile kendi geçmişindeki zayıflık ve kusurları karşılaştırması yoluyla kendisinin başkalarına kıyasla daha üstün olduğunu fark etmesi ve bu farkındalığın zafer duygusu olarak yaşanması sonucunda gülme oluşur. Burada kişinin başkalarının zayıflıkları üzerinden haz duyması durumu vardır (akt. Keith-Spiegel, 1972).

Bunun yanı sıra üstünlük, karşımızdakinin zor durumda olmasından alınan keyif, başkalarının kusurlarına yönelik hissedilen haz ve rakiplerden ilerde olmanın verdiği mutluluk gibi mizahı tanımlamada kullanılan ortak kalıplar da bulunmaktadır (Martin, 1998). Örneğin, bir toplantıda üst düzey bir yönetici, altında çalışan birisine yönelik küçük düşürücü bir şey söyleyerek eğlenebilir ve hedef de dâhil olmak üzere tüm katılımcılar buna gülerken eşlik edebilirler. Burada üstün olduğunu gösterme arzusu bulunmaktadır (Scheel, 2017). Üstünlük kuramını ayrıntılı olarak ele alan Gruner (1997), her mizahi durumun bir kazananı bir de kaybedeni bulunduğunu, mizahi durumlarda tuhaflıkların her zaman mevcut olduğunu ve mizahın bir sürpriz unsuru gerektirdiğini ileri sürmüştür. Mizah içinde kazanan- kaybeden olması, insan doğasından ileri gelen bir durumdur. Tarih boyunca insanlar birbirleriyle mücadele etmede mizahı kullanıp birbirilerini mizahi hedef haline getirmişlerdir. Özetle üstünlük kuramına göre mizah, kazananın, kaybeden ile başarılı bir şekilde eğlenmesidir (akt. Martin, 2007).

2.4.1.2. Uyuşmazlık kuramları (*Incongruity theories*). Uyuşmazlık kuramlarının temelinde üstünlük kuramında olduğu gibi duygusal bir haz durumu yerine bilişsel farkındalığa dayalı düşünsel bir yön bulunmaktadır. Uyuşmazlık kuramına göre kişinin başlangıçta ciddi görünen bir şeye farklı bir bakış açısıyla yaklaştığında ilk görüldüğü gibi olmadığını fark etmesi mizahın başlangıcıdır. Diğer bir deyişle mizah birbiriyle bağlantısı olmayan durum, düşünce ya da olayların bir araya gelmesi ve bağlantısızlığının ani bir şekilde fark edilmesiyle ortaya çıkan şaşkınlık durumudur. Bu şaşkınlığı yaratan şey ise tutarsızlık ve mantıksızlık durumlarının bir araya gelmesi ve kişinin beklentileri ile olanlar arasında fark oluşmasıdır. Bunun yanında mizah anlayışı içinde uyumsuzluk ve bireysel farklılıklar için yapılan deneysel çalışmalar, mizahın üretilmesi ve kavranmasında yer alan yaratıcı düşünce süreçlerine dayanmaktadır. Diğer bir deyişle, uyumsuzluğun yaratılması ve çözümü mizahın ve yaratıcılığın doğasında bulunur. Buna göre mizah üretimi, yaratıcılık ve yakınsak düşünceye dayalı mizah anlayışı ile pozitif ilişkilidir (Martin, 1998).

Uyuşmazlık kuramının kökleri Kant ve Schopenhauer'ın görüşlerine dayanmaktadır. Kant gülmenin beklenmedikliğe bağlı algısal süreçlere dayalı olduğunu, kişinin

beklentileri karşılanmadığında şoka uğrayıp, bu şok durumunun gülmesine yol açtığını düşünmektedir. Schopenhauer ise gülmenin, birbiri ile ilişkili olduğu düşünülen nesnelere uyumsuzluğunun aniden fark edilmesine bağlı olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Keith-Spiegel, 1972). Hatta Schopenhauer tarafından dile getirilen, “her olayda ortaya çıkan kahkaha, bir kavram ile gerçek bir nesne arasındaki birtakım düşüncelerden doğan uyumsuzluğun ani algısıdır ve gülmenin kendisi bu uyumsuzluğun bir ifadesidir” tanımlaması uyumsuzluk teorisini açık bir şekilde ortaya koymaktadır (akt. Mulder & Nijholt, 2002, pp.4).

Morreall (1989) uyumsuzluk kuramına göre mizahı “zihinsel kalıplarımız ve beklentilerimizle çatışan bir şeyin keyfi” olarak kavramsallaştırmaktadır. Örneğin, ciddi bir müşteri bankaya geldiğinde, banka çalışanı palyaço burnu giyerek müşteriye karşılarsa bu bir mizahi uyumsuzluk durumu ortaya çıkarır. Bu da haliyle gülme eylemini tetikler. Dolayısıyla, uyumsuzluk kuramı bilişselliği vurgular, zihinsel kapasite anlamsız değişiklikleri not etmek, anlamak, kategorize etmek ve böylece mizahi bir durum yaşanmadan önce bu durumu ve bunun sonuçlarını kavramak üzerine çalışır (akt. Scheel, 2017). Bunun yanında uyumsuzluk teorisi az çok dilbilimsel bir teoridir çünkü şaka ve esprilerin nasıl yapılandırıldığı önem arz etmektedir. Ancak bu teori neden bir şakayı bir kereden fazla duyduğumuzda komik bulduğumuzu ve güldüğümüzü ve neden tüm uyumsuzlukların komik olmadığını açıklayamamaktadır (Mulder & Nijholt, 2002).

2.4.1.3. Rahatlama kuramları (Relief theories). Rahatlama kuramlarının temeli Shaftesbury (1711) tarafından yayınlanan “Nükte ve Mizahın Özgürlüğü” adlı çalışmaya kadar uzanmaktadır. Shaftesbury (1711) mizahın, bireylerin normal bir şekilde seyreden ruh halleri engelleme ya da denetim ile karşılaştığında, içinde bulunulan sıkıntılı durumdan kurtulmak için kullanılan bir yöntem olduğunu, bireylerin bu yolla, içine düştüğü sıkıntılı durumdan intikam alabildiğini ve baskılardan sıyrılarak haz duygusunu yaşayabildiğini ifade etmektedir. Daha sonra bu alanda çalışma yapan Herbert Spencer (1860) ise gülmenin sinirsel enerjinin boşaltılmasıyla ilgili bir mekanizma olduğunu ifade eden ilk kişidir. Spencer (1860) “Kahkahaların Fizyolojisi Üzerine” adlı çalışmasında sinirsel enerjinin her zaman kas hareketlerine dönüştürüldüğünü ve bir şekilde dışa vurulduğunu ifade etmektedir.

Bu dışavurumlarda duygu ve duyular etkilidir. Duygu ve duyulara bağlı kas hareketleri de kişinin kendini koruma, savaşıma, kurtulma ya da kaçma gibi davranışlarını tetikler. Ancak gülme eylemi duygu ve duyulardan kaynaklı olan kas hareketlerinden daha farklıdır. Gülmeye bağlı ortaya çıkan kas hareketleri, insanları herhangi bir savunma ya da saldırıya hazırlamaz. Bu hareketlerin bir dayanağı yoktur ve sadece sinirsel enerjinin boşaltılmasını sağlamaktadır (akt. Morreall, 1997).

Rahatlama kuramları bilişsel değerlendirmeyi optimal fizyolojik uyarılma düzeyi ile birleştirir. Buna bağlı olarak mizahın baş etme işlevleri, rahatlama kuramının gerilim-rahatlama unsuruna dayanmaktadır (Banas, Dunbar, Rodriguez, & Liu, 2011). Örneğin, gergin bir atmosfere sahip toplantıda, bir yönetici komik bir şey söylerse bu durum toplantıya katılanları şaşırtabilir ve ardından gelen gülme ve kahkaha aşamalarıyla daha sakin ve gevşek bir ortam sağlanabilir (Scheel, 2017). Bu durum kişinin gülme yoluyla rahatlama sağladığını ve gülme eylemi öncesinde biriken sinirsel enerjinin bu yolla dışarı atıldığını göstermektedir. Diğer bir deyişle gülmek karşılaşılan baskı sonucunda biriken enerjiyi boşaltma ve rahatlık sağlama eylemidir. Burada söz konusu sinirsel enerji, yasaklamalar ile karşılaşan insanın, yasağı çiğneme arzusu ve bu arzuyu gerçekleştirememesine bağlı olarak gelişen, açığa çıkmamış güçtür. İnsanı bu enerjiyi toplamaya iten temel yasaklar ise cinsellik ve şiddet temelinde gerçekleşen toplumsal normlardır. Özellikle cinsellik ile ilgili konular çoğu kültürde sınırlamalar altına alınmış konulardır. Bu da kuramın temsilcilerinden Freud'un cinsellik ve saldırganlık bağlamında mizahla ilgili fikirlerini ortaya koymasını sağlamıştır (Yerlikaya, 2009).

Rahatlama kuramı esas olarak psikanalitik geleneklerde katarsis hipotezini test ederek araştırılmıştır (Ferguson ve Ford, 2008). Bununla birlikte bazı çalışmalar Freud'un düşmanca esprilerden yararlanma durumunun, bastırılmış agresif dürtülerle ilgili olduğu yönündeki hipotezini incelemiştir (Martin, 1998). Freud'a göre mizah, insanın belli durumlarda kullanabilmek adına tasarruf ettiği psişik enerjinin gülme yoluyla dışarı salınmasıdır. Bu enerji sürekli olarak insan vücudunda oluşmaktadır, kullanımı yoktur ve bu nedenle serbest bırakılması gerekmektedir. Bu serbest bırakma işlemi de spontane bir şekilde, kahkaha atma yoluyla gerçekleştirilmektedir (Mulder & Nijholt, 2002). Özellikle cinsellik içeren fıkra, hikâye ya da şakaların komedi amacıyla kullanılması, komiklik unsurları taşıması ve kahkahalarla

eğlenmeyi sağlaması, kişi için “katarsis” işlevi görmesinden ileri gelmektedir. Bu da kişideki gerginliği en aza indirerek psikolojik bir rahatlama sağladığından, Freud’un mizahla ilgili görüşleri rahatlama kuramları arasında yer almaktadır (Avcı, 2012). Çeşitli görüşlerle birlikte rahatlama kuramları, gülmeyi, sinirsel enerjinin salınımı olarak kavramsallaştıran fizyolojik temelli bir bakış açısını yansıtmaktadır. Gülme denkleminin sonunda, kişinin boşaltım ile birlikte rahatlama yaşadığı düşünülmektedir.

Bununla birlikte mizahın kuramsal alt yapısını genel olarak özetlemek gerekirse, üstünlük kuramları gülmeyi tasvir eden duyguları, uyumsuzluk kuramları gülmeye yol açan bilişsel süreçleri, rahatlama kuramları ise gülmenin yarattığı fiziksel durumu ve gülmenin biyolojik işlevini aydınlatmaya yönelik oluşturulmuş kuramlardır (Yerlikaya, 2009).

2.5. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarıyla İlgili Araştırmalar

Evlilik, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizahın birlikte ele alındığı araştırmaların literatürde çok sık bulunmadığı ancak bu durumun son dönemlerde değişmeye başladığı görülmektedir. Özellikle affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah olgularının yirminci yüzyılın son çeyreğinde psikoloji ve psikolojik danışma alanında işlenmeye başladığı söylenebilir. Bunun yanında bu kavramların yurtdışındaki araştırmalarda, ülkemizde yürütülen araştırmalara kıyasla daha çok ele alındığı diğer önemli bir durumdur. Mevcut çalışmanın temelini oluşturan dört bileşenin birlikte ele alındığı çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle ilgili araştırmalar kısmında evlilik-affetme, evlilik-güven ve evlilik-mizah ilişkilerine vurgu yapan araştırmalara ağırlık verilmiştir.

2.5.1. Evlilik ile affetmeye ilişkin araştırmalar. Evlilik ve affetmeye odaklanılan çalışmalar özellikle 90’larla birlikte hız kazanmıştır. Özellikle Frank D. Fincham bu konuda farklı çalışmalar yürütmüş, affetme ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Fincham, Paleari ve Regalia (2002) İtalya’da 79 erkek ve 92 kadın evli bireyle yaptıkları çalışmada evlilik kalitesi, duygusal reaksiyon ve

yüklemelerin affetme üzerindeki etkilerini ele almışlardır. Çalışmada yüklemelerin yordayıcısı olarak evlilik kalitesinin, duygusal reaksiyonların ve duygusal empatinin affetmeyi kolaylaştırdığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte kadınlarda affetmenin yordayıcısı olarak sorumluluk yüklemeleri daha etkiliyken, erkeklerde duygusal empatinin affetmeyi daha iyi yordadığı tespit edilmiştir.

Fincham, Beach ve Davila (2004) tarafından evlilikteki çatışmalar ve affetmeyle ilgili araştırma yapılmıştır. Evlilik kalitesinden bağımsız gerçekleştirilen bu çalışmada, üç yaşındaki evliliklere sahip çiftlerle, daha uzun süreli evliliklere sahip çiftler iki ayrı grup halinde incelenmiştir. Üçüncü yıldaki evliliklerde affetmenin iki boyutunun (intikam ve yardımseverlik) bulunduğu; daha uzun süreli evliliklerde ise affetmenin üç boyutunun (intikam, kaçınma ve yardımseverlik) devreye girdiği ortaya koyulmuştur. Elde edilen affetme boyutları evliliklerdeki çatışma yönetimiyle ilgili fikir vermektedir. Diğer bir deyişle kocaların intikam motivasyonu kötü bir çatışma yönetimini yordarken, kadınların yardımseverlik motivasyonu çatışma çözümünün olduğunu işaret etmektedir.

Paleari, Regalia ve Fincham (2005) Kuzey İtalya bölgesinde uzun veya orta süreli evliliklere sahip olan 119 erkek ve 124 kadın ile yaptıkları çalışmada ruminasyonun ve empatinin eşzamanlı olarak evlilikteki affetmeyi bağımsız olarak yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca kadınların ruminasyon, erkeklerin ise empati yönünden daha yüksek sonuçlar aldığı görülmektedir. Fincham ve Beach (2007) ise evlilik kalitesi ile affetme arasındaki ilişkiyi nedensellik (yordayıcılık ya da sonuç) çerçevesinde ele almışlardır. 91 evli çiftle yapılan çalışmada erkekler için evlilik kalitesinden affetmeye doğru bir gidiş söz konusuysa, kadınlar için iki yönlü de anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Ülkemizde ise evlilik ve affetmeyle ilgili çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Özellikle Taysi (2007) tarafından hazırlanan çalışma bu konuda bir milattır. Taysi (2007) 80 kadın ve 80 erkekten oluşan evli çiftlerin nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin ve evlilik uyumlarının, evlilikteki affetmeyi yordama düzeyini incelediği çalışmasında, evlilik uyumunun ve yüklemelerin affetme üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu bulmuştur. Çiftler açısından affetmeyi yordayan en iyi değişkenler farklılık göstermektedir. Evli kadınlar için en iyi yordayıcı sorumluluk yüklemeleri iken, erkeklerde affetmeyi evlilik uyumu ve sorumluluk yüklemeleri

yordayabilmektedir. Bunun yanında yaşanan zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı görülürken; affetme, yükleme ve evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Alpay (2009) tarafından yapılan çalışmada yakın ilişkilerde ve evli çiftlerde bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenlerinin affetmeyi yordama gücü incelenmiştir. Bulgulara göre affetmeyi en iyi yordayan değişkenler ikinci tür kıskançlık tetikleyicileri, empati, incinme derecesi ve benlik saygısıdır. Bu değişkenlerden sadece incinme algısı affetmeyi olumlu olarak yordarken, diğer değişkenlerin yordama düzeyi anlamlı değildir. Bunun yanında affetme yönünden cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Atçeken (2014) tarafından 145 evli bireyle yapılan araştırmada dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin affetme ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre evlilik doyumu ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca affetmenin alt boyutları (kaçınma, ilişki sonlandırma, intikam) ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hem evlilik doyumu hem de affetmenin üzerinde cinsiyetin belirleyici bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Göztepe Gümüş (2015) 157 evli katılımcıyla yürüttüğü çalışmasında, evli bireylerin affetme, affedilmesi beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünce düzeylerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumunu yordama durumunu incelemiştir. Araştırma sonucuna göre evlilik uyumunu, bağışlayıcı kişilik ölçeği puanları ve tekrarlayıcı düşünme ölçeği puanları; psikolojik belirtileri ise cinsiyet, bağışlanması beklenen olaya verilen önem puanı, bağışlayıcı kişilik ölçeği puanları ve tekrarlayıcı düşünme ölçeği puanları anlamlı ve açıklama gücü yüksek düzeyde yordamaktadır. Ayrıca bağışlayıcı kişilik ölçeği puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Söz konusu araştırmalar incelendiğinde genel itibarıyla affetme ile evlilik doyumu arasında olumlu anlamda ilişki bulunduğu, affetmenin ilişki kalitesini arttırmada ve evlilik yaşantısını zenginleştirmede payı olduğu görülmektedir.

2.5.2. Evlilik ile ikili ilişkilerde güvene ilişkin araştırmalar. Evlilik ve ikili ilişkilerde güven ilişkisine dair literatür tarandığında çalışmaların yurtdışında yoğun

olarak var olduğu görülmektedir. Ayrıca ülkemizde yapılan araştırmaların güven duygusunun gelişimini temel aldığı düşünüldüğünden bağlanma kuramı çerçevesinde yapılandırıldığı, başı başına bir kavram olarak yakın ilişkilerde güven veya ikili ilişkilerde güven olgusunun ele alındığı çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir.

Shallcross ve Simpson (2012) tarafından romantik ilişki yaşayan farklı güven düzeylerine sahip bireylerin, ilişkide yaşanan güveni sınamaya dönük stres testlerinde nasıl davrandıklarını temel alan çalışma yapılmıştır. Araştırmaya 92 evli çift dâhil edilmiştir. Yüksek güven düzeyini işaret eden cevaplar veren çiftlerin düşük olanlara kıyasla güven testlerinde daha uzlaşmacı oldukları, açık ve işbirliğini geliştirici davrandıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte bu çiftlerin güven durumları ile ilişki doyumları arasında yüksek ilişki bulunduğu görülmüştür.

Balliet ve Van Lange (2012) tarafından güven ile sosyal ikilemlerde (kendi çıkarları ile birlikteliğin / ilişkinin çıkarları arasında ortaya çıkan çatışma) işbirliğinin ele alındığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Güven ile işbirliği arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır ve bu ilişki durumu yaşanan çatışmanın etki büyüklüğüne göre değişiklik göstermektedir. Büyük çatışmalarda yaşanan güven-işbirliği ilişkisi küçük çatışmalardan daha güçlüdür. Ayrıca bireyler arasındaki güven ve işbirliği, gruplar arası etkileşimlere göre daha güçlüdür. Rempel, Holmes ve Zanna (1985) tarafından yakın ilişkilerdeki güven durumunu incelemeye yönelik yapılan çalışmada ise sevgi ile güven düzeyi arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Sevgi arttıkça yakınlaşma ve güven, güven arttıkça sevgi artmaktadır.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ise Büyükşahin (2006) iki çalışma halinde yapılandığı araştırmasının birinci aşamasında, ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki bağlanımlarını; ikinci aşamasında ise farklı ilişki türlerine (flört, sözlü/nişanlı ve evli) sahip bireylerin karşılaştırılmasını ele almıştır. Araştırma sonucunda ilişki doyumunu en iyi yordayan değişkenler ilişkide güvende hissetme ve partnere duyulan güven olarak bulunmuştur. Ayrıca yatırım modeli çerçevesinde bağlanma stillerinin de ele alındığı çalışmada güvenli ve saplantılı bağlanma yaşayanların ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmanın ikinci aşamasında ise ilişki türü olarak sözlü-nişanlı ve evli olan bireylerin ilişki

doyumunu yönünden, flört aşamasında bulunan bireylere göre daha yüksek sonuçlar elde ettiği tespit edilmiştir.

Kaya Balkan (2009) tarafından 115 evli çiftle yürütülen çalışmada bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi (evlilik uyumu ve evlilik çatışması) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgulara göre güvenli bağlanma stiline sahip kadınların güvensiz bağlanma stiline sahip kadınlara göre daha yüksek evlilik uyumu, fikir birliği ve çift birlikteliği yaşadıkları bulunmuştur. Hem kendisinin hem de eşinin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu kadınların, güvensiz bağlanma stiline sahip kadın ile güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerin oluşturduğu gruba kıyasla daha yüksek evlilik uyumu ve fikir birliğine sahip oldukları tespit edilmiştir. Hem kendisinin hem de eşinin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu erkeklerin, eşlerden birinin ya da her ikinin de güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu çift gruplarından çift tatmini ve fikir birliği yönünden olumlu anlamda farklılaştığı görülmektedir.

Doğan (2014) tarafından, evli 170kadın katılımcı ile yapılan araştırmada, kadınların genel evlilik uyumu ve ilişki tarzlarının ikili ilişkilerde güven ve depresyon bağlamında incelendiği görülmektedir. Çalışmada evlilik uyumu iki bölüm halinde ele alınmış olup ilk bölüm genel evlilik uyumunu, ikinci bölüm ise evlilikte ilişki tarzını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, ikili ilişkilerde güven ile evlilikteki ilişki tarzı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle evlilikteki karşılıklı güven düzeyi arttıkça ilişki doyumu ve ilişki tatmini artmaktadır. Dursun (2016) tarafından evli bireylerin bağlanma stillerine göre evlilik doyumlarının ve aldatma eğilimlerinin incelendiği çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin güvensiz bağlanma stiline sahip kişilere kıyasla evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Verilen araştırmalar incelendiğinde güvenle ilgili ağırlıklı olarak bağlanma kuramına ve genelleştirilmiş güven algısına yer verildiği görülse de, karşılıklı güvenin ilişkinin niteliğini belirlemede önemli bir yeri olduğunu gözlenmektedir.

2.5.3. Evlilik ile mizaha ilişkin araştırmalar. Evlilik ve mizah ilişkisini ele alan çalışmaların genelinde mizah duygusu, evlilik ilişkisindeki gerilimi azaltan baş etme mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. Ziv (1988) tarafından 50 evli çiftle yapılan çalışmada, çiftlerin evlilik hayatlarında mizahı kullanma durumları

araştırılmıştır. Katılımcıların çok büyük bölümü eşiyle birlikte mizahı kullandığını ve mizahın evliliklerine çok şey kattığını dile getirmiştir. Evliliklerde daha çok kullanılan mizah türünün sosyal mizah olduğu ve çift olma duygusuna katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak mizah kullanımının cinsiyetler arasında anlamlı farklar oluşturduğu, erkeklerin kadınlardan daha fazla mizah kullanımı sergiledikleri bulunmuştur.

R.H. Lauer, J. C. Lauer ve Kerr (1990) tarafından yapılan araştırmada istikrarlı ve tatmin edici bir evliliğe hangi faktörlerin katkı sağladığı ele alınmıştır. Araştırmaya kırk beş yıl ve üstü aralıkta evli olan 100 çift katılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik ilişkisi için önemli bulunan değişkenler; sevilen biriyle evlenmek, eş ile birlikte olmaktan keyif almak, eşe ve evliliğe bağlılık, fikir birliği ve mizah anlayışıdır. Bu durum mizahın ilişkiyi güçlendirici yönünü ortaya koymaktadır.

Saroglou, Lacour ve Demeure (2010) evli ve boşanmış kişiler arasındaki ilişki kalitesini ve sahip oldukları mizah tarzlarını (katılımcı, geliştirici, saldırgan ve yıkıcı) inceledikleri araştırmaya 98 evli ve 48 boşanmış çift dâhil etmişlerdir. Olumlu mizah (katılımcı ve kendini geliştirici) kullanımı özellikle erkekler arasında ilişki memnuniyeti ve istikrarıyla (devamlılık) ilişkilidir. Kendini yıkıcı mizah ise özellikle kadınlarda evlilik doyumunun aksine boşanmayı yordamaktadır. Sonuçlara göre çiftlerin mizah tarzları, evlilik istikrarını ve evlilikteki olası çözülmeyi öngörebilecek bilgiler sunmaktadır. Hatta mizah tarzları güvensiz bağlanmanın etkisinin ötesinde, boşanmanın benzersiz yordayıcısıdır.

Ülkemizde ise evlilik ve mizah ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Fidanoğlu (2006) tarafından yapılan evlilik uyumu, mizah tarzları ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, olumlu mizah tarzları kullanan çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Özellikle kadınların evlilik uyumunu artıran unsurlardan birisi mizah tarzı olmakla birlikte aynı durum erkekler için tespit edilememiştir. Araştırma kapsamında çiftlerin mizahi özelliklerinin yüksek olması evlilik uyumunu olumlu anlamda etkilerken, mizahi özelliklerinin olmaması ise evlilik uyumunu olumsuz etkilememektedir. Diğer bir deyişle mizah ilişkiyi zenginleştiren bir unsurdur.

Cihan Güngör ve İlhan (2008) tarafından 170 evli bireyle yürütülen çalışmada evli bireylerin evlilik uyumları ile mizah tarzları arasındaki ilişki durumu araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzı puanları ile Çift Uyum Ölçeğinin alt boyutlarından olan çift bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadınlarda ise kendini geliştirici mizah tarzı ile çift doyumu, çift bağlılığı ve genel uyum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı; kendini yıkıcı mizah tarzı ile Çift Uyum Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadınların evlilik ilişkilerinde mizah kullanımını erkeklere kıyasla daha fazla önemsedikleri söylenebilir.

Söz konusu araştırmalara bakıldığında mizahın evlilik yaşantısına artı katan bir değer olduğu ve çiftler arasındaki ilişkinin niteliğini zenginleştirdiği görülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Betimsel nitelikte olan bu araştırmada, ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modelleri, betimsel araştırmaların bir türüdür ve iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2008). Bu yönüyle çalışmada evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişki durumları incelenecektir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2018 yılında Burdur ili genelinde yaşayan evli bireyleri temel alarak yapılandırılmıştır. Çalışma grubunun oluşturulmasında kolay ulaşılabilirlik ilkesi göz önünde bulundurulmuş, uygulamalar bu ilke doğrultusunda planlanmıştır. Araştırma kapsamında 385 evli bireye ulaşılmış ve uygulama yapılmıştır. Uygulamada yerel yöneticilerden, Halk Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı kurslardan, Burdur il merkezi ile ilçelerde bulunan bazı ilkokul ve ortaokulların öğrenci velilerinden yardım alınmış, araştırmaya katılmada gönüllülük esasına dikkat edilmiştir. Uygulama doğrudan araştırmacı tarafından yapılmış, uygulama ölçekleri evli bireylere kapalı zarflarda teslim edilmiş ve cevapların samimi olmasının altı çizilmiştir. Daha sonra zarflar kapalı halde geri toplanmıştır. Yapılan uygulamaların ardından, yanlış ve eksik doldurulan ölçekler çıkarılmış, 367 katılımcıyla çalışma grubu oluşturulmuştur.

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ait bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırma Grubunu Oluşturanların Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Durum	N	%
Cinsiyet	Kadın	178	48,5
	Erkek	189	51,5
	Toplam	367	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	299	81,5
	Çalışmıyor	68	18,5
	Toplam	367	100
Yaşanılan Yer	Köy-Kasaba	109	29,7
	İlçe Merkezi	147	40,1
	İl Merkezi	111	30,2
	Toplam	367	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin % 48,5’i kadın, %51,5’i erkektir. Bu evli bireylerin %81,5’i geçimini sağlamaya yönelik herhangi bir işte çalışırken, % 18,5’i herhangi bir işte çalışmadığını ifade etmiştir. Ayrıca bu kişilerin %29,7’si köy ve kasabada, %40,1’i ilçe merkezlerinde ve %30,2’si ise il merkezinde yaşamını idame ettirmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamada Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu (geçimini kazanmaya dönük bir işte çalışıp çalışmama) ve yaşadığı yeri öğrenmeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği. Evlilik kalitesini ölçmek üzere Çift Uyum Ölçeğinin (Spanier, 1976), Busby, Crane, Larson ve Christensen (1995) tarafından yeniden düzenlenmiş hali olan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Spanier (1976) tarafından geliştirilmiş orijinal ölçek, dört boyut (doyum, uzlaşma, bütünleşme ve duygusal ifade) üzerine kurulmuş, 32 maddeden

oluşmaktadır. Çift Uyum Ölçeği, evlilik veya benzer ilişkilerin kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Spanier, 1976). Ölçeğin çoklu puanlama kriterleri ve alt ölçeklerle ilgili ortaya çıkan geçerlik problemleri sonucunda, Busby vd. (1995) ölçekle ilgili revizyon çalışması yapmış ve ölçeği sadeleştirerek 14 maddelik, 3 faktörlü yapı oluşturmuştur. Oluşturulan yeni formun ilk 6 maddesi ilk faktöre (Görüş Birliği-Uzlaşma); devam eden 4 maddesi ikinci faktöre (Doyum) ve son 4 maddesi ise üçüncü faktöre (Bütünleşme) aittir. 5'li Likert tipi puanlanan (1- Hiçbir zaman, 5- Çoğu zaman) ölçekten 0-70 arasında puan almak mümkündür. Alt ölçek puanları hem ayrı ayrı hem de toplam ölçek puanı olarak kullanılabilir. Ölçek puanındaki artış evlilik kalitesindeki artışa işaret etmektedir. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı ,97 ($p<,01$), Locke-Wallace Evlilik Uyum Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı ise ,68'dir ($p<,01$). Ayrıca aile terapisi programındaki evli çiftlerden elde edilen verilerin analizi, Guttman iki yarım güvenilirlik katsayısının ,94 olduğunu göstermiştir (Busby vd., 1995).

Çift Uyum Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarını Fıfıloğlu ve Demir (2000) yapmıştır. 32 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ,92; iki yarım güvenilirlik katsayısı ,86 ve Locke-Wallace Evlilik Uyumu Testi ile arasındaki korelasyon katsayısı ise ,82'dir. Revize edilen Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin uyarlama çalışmaları ise Gündoğdu (2007) tarafından yapılmıştır. 584 evli bireyle yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ölçeğin Görüş Birliği-Uzlaşma alt faktörü için ,80; Doyum alt faktörü için ,80; Bütünleşme alt faktörü için ,74 ve ölçeğin tamamı için ise ,87 olarak tespit edilmiştir (Gündoğdu, 2007). Mevcut çalışmada ise iç tutarlık katsayıları Görüş Birliği-Uzlaşma alt faktörü için ,78; Doyum alt faktörü için ,79; Bütünleşme alt faktörü için ,70 ve ölçeğin tamamı için ,86 bulunmuştur.

3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği. Heartland Affetme Ölçeği, bireylerin affetme düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçekte kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere altışar maddeden oluşan üç alt boyut ve toplamda 18 madde vardır. Ölçek yedili Likert derecelendirme (1=Beni hiç yansıtmıyor, 3=Beni pek yansıtmıyor, 5=Beni

biraz yansıtır, 7=Beni tamamen yansıtır) üzerine oluşturulmuştur. Ölçekte 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler tersine puanlanmakta ve alınan yüksek puan affetme düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda test tekrar test puanları kendini affetme alt ölçeği için ,83; başkasını affetme için ,72; durumu affetme için ,73 ve toplam affetme puanı için ,77 olarak bulunmuştur. Ayrıca Cronbach Alfa katsayıları da sırasıyla ,75; ,78; ,79 ve toplam puan için ,86 olarak tespit edilmiştir (Thompson vd., 2005).

Türkçe'ye çeviri ve Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, kendini affetme alt ölçeği için ,64; başkalarını affetme alt ölçeği için ,79; durumu affetme alt ölçeği için ,76 ve ölçeğin tamamı için ,81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının, Türk kültürü için uygunluğunu test etmek amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde (GFI=,92 AGFI=,90 RMSEA=,06) uyum sergilediği tespit edilmiştir (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayıları kendini affetme için ,53; başkalarını affetme için ,75; durumu affetme için ,65 ve ölçeğin tamamı için ,77 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. İkili İlişkiler Güven Ölçeği. İkili İlişkiler Güven Ölçeği, Larzelere ve Huston (1980) tarafından geliştirilmiş, evlilik ilişkisinde ya da benzer romantik ilişkilerdeki güven durumlarını ölçmeye yönelik bir testtir. Orijinal ölçek tek boyutludur ve sekiz maddeden oluşmaktadır. Maddeler likert tipi derecelendirme (1=Asla 7=Her Zaman) düzenindedir ve 3, 4, 5, 7 ve 8. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 8 ile 56 arasında değişmekte, ölçekten alınan yüksek puan ilişkideki güvenin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin madde toplam ölçek puanları arasındaki korelasyon ,72 ve ,89 arasında değişirken, ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,93 olarak bulunmuştur (Larzelere ve Huston, 1980).

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Çetinkaya, Kemer, Belgan ve Tezer (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmalarında, orijinal testteki 6. maddenin ikinci bir faktör yaratması nedeniyle 6. madde testten çıkarılmış ve

ölçek tek boyutlu, 7 maddeden oluşan bir yapıya dönüştürülmüştür. Ayrıca orijinal ölçekten farklı olarak değerlendirilmede 1. ve 2. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda iki yarı test güvenilirliğine ait korelasyon katsayısı pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r = ,86$; $p < ,001$). Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,89'dur (Çetinkaya vd., 2011). Ölçeğin mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı ise ,88 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Mizah Tarzları Ölçeği. Mizah Tarzları Ölçeği, Martin vd. (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Yerlikaya (2003) tarafından yapılmış, mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklarını temel alan, dört farklı boyuttan oluşmuş kendini değerlendirme ölçeğidir. Bu dört farklı boyutun ikisi uyumlu mizah tarzlarını, diğer ikisi de uyumsuz mizah tarzlarını oluşturmaktadır. Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah olarak adlandırılan dört alt boyutun her birinde 8 madde bulunmakta, ölçek toplamda 32 maddeden meydana gelmektedir. Maddeler “kesinlikle katılmıyorum” ve “tamamıyla katılıyorum” tercihleri arasında oluşan yedili derecelendirme şeklinde yapılandırılmıştır. Ölçekte 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 ve 31 numaralı maddeler ters puanlanmakta, her alt ölçekten en az 8, en çok 56 puan alınabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puan, o alt ölçeye bağlı mizah tarzının kullanım sıklığını ortaya koymaktadır (Yerlikaya, 2003).

Mizah Tarzları Ölçeğinin alt ölçekleri için Yerlikaya (2003) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, her bir alt ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları, Kendini Yıkıcı Mizah için ,67; Saldırgan Mizah için ,69; Katılımcı Mizah için ,74 ve Kendini Geliştirici Mizah için ,78 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan faktör analizinde ise, maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi dört faktörde toplandığı ve maddelerin bu dört faktöre ,32 ile ,75 arasında değişen faktör yükleri ile dağıldığı tespit edilmiştir. Bu dört faktörün mizah tarzlarına ait varyansı açıklama yüzdesi 36,88'dir. Yerlikaya 2009'da yaptığı çalışmasında ise alt ölçeklere ait iç tutarlık katsayılarını yeniden kontrol etmiş ve iç tutarlık katsayılarını Kendini Yıkıcı Mizah için ,65; Saldırgan Mizah için ,64; Katılımcı Mizah için ,78 ve Kendini Geliştirici Mizah için ,83 olarak tespit etmiştir

(Yerlikaya, 2003). Ölçeğin bu çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayıları ise katılımcı mizah için ,74; kendini geliştirici mizah için ,70; saldırgan mizah için ,65 ve kendini yıkıcı mizah için ise ,64 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin toplanmasından sonra yanlış veya eksik doldurulan 18 ölçek puanlamasının dışında tutulmuştur. Veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizde, evli bireylerin evlilik kalitesi, affetme düzeyleri, ikili ilişkilerde güven düzeyleri ve mizah tarzlarını betimleyebilmek amacıyla ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. İstatiksel çözümlenmeler yapılmadan önce elde edilen puanların normalliği kontrol edilmiş ve bu kapsamda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık ölçülerinin (± 2) sınırları içinde yer alması dağılımın normallik varsayımını karşılamaktadır (George ve Mallery, 2010). Yapılan değerlendirmelere bağlı olarak çift uyum, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzı puanlarının (çarpıklık= -1,24 – ,47; basıklık= -,47 – 1,45) kabul edilebilir aralıkta bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çarpıklık katsayısına bağlı olarak elde edilen z-istatistiği sonuçları da bu sonucu destekler bir görüntü çizmiştir. Elde edilen bu sonuca göre evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının cinsiyete ve çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Bağımsız Örneklem t testi ve yaşanan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Evlilik kalitesinin affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarıyla ilişkisini incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu; affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığını incelemek için ise Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde öncelikle yordanan değişken ile en yüksek korelasyonu veren yani bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkı sağlayacak yordayıcı değişkenle işleme başlanır. Daha sonra yordanan değişkene birinci yordayıcı ile en çok katkırı sağlayacak diğer yordayıcılar işleme dâhil edilir (Büyüköztürk, 2016). Ayrıca çoklu regresyon yapılabilmesi için gerekli olan doğrusal ilişki, normal dağılıma uygunluk, otokorelasyon ve yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması gibi varsayımların uygunluğu kontrol edilmiş ve gerekli koşulların sağlandığı

görülmüştür. Büyüköztürk'e (2016) göre çoklu bağlantı, bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin ($r > ,80$) var olması anlamına gelir. Yapılan değerlendirmelerde Pearson bağlantı katsayılarının $,80$ 'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca oluşturulan modelin tolerans değeri, varyans büyütme faktörü (VIF) ve durum indeksleri incelenmiş, çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte otokorelasyon olmadığını ortaya koymak için Durbin Watson değerlerinin 1,5 ile 2,5 arasında olması gerekmektedir. Bu noktada yapılan incelemede Durbin Watson değerlerinin 1,93 olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak gerekli varsayımların sağlandığı görülmüştür. Araştırmada hata payı $,05$ olarak kabul edilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sunulmuştur.

Araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları puanları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Evli Bireylerin Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Puanları

Ölçeklere İlişkin Puanlar		N	\bar{x}	S
Evlilik	Görüş Birliği-Uzlaşma	367	4,02	,697
	Doyum	367	3,91	,694
	Bütünleşme	367	3,52	,807
	Evlilik Kalitesi	367	3,84	,606
Affetme	Kendini Affetme	367	4,74	,871
	Başkalarını Affetme	367	4,25	1,28
	Durumu Affetme	367	4,62	1,11
	Toplam Affetme Puanı	367	4,54	,842
Güven	İkili İlişkilerde Güven	367	5,83	1,34
Mizah Tarzları	Katılımcı Mizah	367	4,83	1,09
	Kendini Geliştirici Mizah	367	4,23	1,03
	Saldırgan Mizah	367	2,69	,962
	Kendini Yıkıcı Mizah	367	3,19	1,00

Tablo 3'e bakıldığında evli bireylerin dört ayrı değişken grubundan elde ettiği puanların ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Elde edilen verilere göre evli bireylerin evliliğe dair en yüksek puanı evlilikteki görüş birliği-uzlaşma (kararların alınmasına dair uyum) alt ölçeğinden ($\bar{x}=4,02$; $S=,697$); en düşük puanı ise bütünleşme (birlikte etkinlik yapma) alt ölçeğinden ($\bar{x}=3,52$; $S=,807$) aldıkları

görülmektedir. Doyum alt ölçeği puanları $\bar{x}=3,91$; $S=,694$ iken evlilik kalitesinin genelinden elde edilen puan $\bar{x}=3,84$; $S=,606$ şeklinde gerçekleşmiştir. Affetme için bakıldığında ise genel affetme puanının ve alt ölçek puanlarının birbirine yakın değerler aldıkları görülmektedir. En yüksek puan kendini affetme ($\bar{x}=4,74$; $S=,871$), en düşük puanın ise başkalarını affetme ($\bar{x}=4,25$; $S=1,28$) üzerinden alınmıştır. Genel affetme puanının ise $\bar{x}=4,54$; $S=,842$ olduğu görülmektedir. İkili ilişkilerde güven puanı $\bar{x}=5,83$, $S=1,34$ şeklinde gerçekleşmiştir. Mizah tarzlarından alınan puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanın katılımcı mizah tarzından ($\bar{x}=4,83$; $S=1,09$), en düşük puanın ise saldırgan mizah tarzından ($\bar{x}=2,69$; $S=,962$) alındığı görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzı puanı $\bar{x}=3,19$; $S=1,00$ iken kendini geliştirici mizah tarzı puanı $\bar{x}=4,23$; $S=1,03$ 'dür. Elde edilen sonuçlar evli bireylerin uyumlu mizah tarzlarını (katılımcı ve kendini geliştirici), uyumsuz mizah tarzlarından (saldırgan ve kendini yıkıcı) daha çok tercih ettiğini göstermektedir.

Verilerin istatistiksel çözümlenmeleri alt problemlerde verildiği sıraya göre sunulacaktır.

4.1. Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının arasındaki ilişki durumlarını ortaya koyabilmek için öncelikle korelasyon analizleri verilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerden evlilik kalitesi bağımlı; affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları ise bağımsız değişken olarak kabul edilmektedir.

Korelasyon analizinin ardından affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığını tespit edebilmek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarına ilişkin korelasyon tablosu Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları

	Evlilik Kalitesi	Affetme	İkili İlişkilerde Güven	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
Evlilik Kalitesi	-						
Affetme	,257**	-					
İkili İlişkilerde Güven	,619**	,224**	-				
Katılımcı Mizah	,160*	,184**	,140**	-			
Kendini Geliştirici Mizah	,172**	,305**	,153**	,339**	-		
Saldırgan Mizah	-,254**	-,289**	-,190**	-,133*	-,168**	-	
Kendini Yıkıcı Mizah	-,133*	-,018	-,077	,263**	,257**	,321**	-

**p<,01; *p<,05

Tablo 4'te görüldüğü üzere evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişki durumları verilmiştir. Evlilik kalitesi ile en yüksek korelasyon ikili ilişkilerde güven arasında bulunmaktadır ($r=,619$; $p<,01$). Evlilik kalitesinin affetme ($r=,257$; $p<,01$), katılımcı mizah ($r=,160$; $p<,05$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=,172$; $p<,01$) ile pozitif; saldırgan ($r= -,254$; $p<,01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r= -,133$; $p<,05$) ile negatif yönde anlamlı ilişkileri bulunduğu görülmektedir.

Affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayan	B	SH _B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1	Sabit	2,22	,110		20,14***			
	İkili İliş. Güven	,278	,018	,619	15,07***	,384	,384	227,141***
2	Sabit	2,53	,142		17,89***			
	İkili İliş. Güven	,266	,019	,593	14,36***			
	Saldırgan Mizah	-,089	,026	-,141	-3,41**	,403	,019	122,724***
3	Sabit	2,22	,198		15,90***			
	İkili İliş. Güven	,259	,019	,576	14,64***			
	Saldırgan Mizah	-,074	,027	-,117	-3,68***			
	Affetme	,068	,031	,094	2,19*	,411	,008	84,290***

***p<,001; **p<,01; *p<,05

Tablo 5'te görüldüğü üzere ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme oluşturulan aşamalı çoklu regresyon modelinde işlem görmüştür. Analiz üç adımda tamamlanmış, ilk adımda ikili ilişkilerde güven değişkeni ele alınmıştır. İkili ilişkilerde güvenin evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (R²= ,384; F= 227,141; p= ,000). Ayrıca ikili ilişkilerde güven, evlilik kalitesindeki toplam varyansın %38'ini açıklamaktadır. İkinci adımda modele dâhil olan saldırgan mizah tarzı evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R²=,403; F= 122,724; p= ,000). Saldırgan mizah tarzı tek başına evlilik kalitesindeki varyansın %2'sini, ikili ilişkilerde güven ile birlikte %40'ını açıklamaktadır. Saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesi ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Son aşamada ise modele affetme değişkeni girmiştir. Affetme evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R²=,411; F= 84,290; p= ,000). Affetme değişkeni tek başına evlilik kalitesindeki varyansın % 1'ini açıklamaktadır.

Sonuç olarak ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme, evlilik kalitesinin anlamlı birer yordayıcısıdır ve üç değişkenin evlilik kalitesinin toplam varyansını açıklama gücü %41'dir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon

katsayılarına dikkat edildiğinde evlilik kalitesinin yordayıcılarının görece önemi sırasının; ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme şeklinde gerçekleştiği görülmektedir.

4.2. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu bölümde evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Evlilik kalitesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 6'da paylaşılmıştır.

Tablo 6.

Evlilik Kalitesi İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Görüş Birliği	Kadın	178	3,95	,667	365	-1,72	,086
	Erkek	189	4,08	,720			
Doyum	Kadın	178	3,82	,702	365	-2,51	,012*
	Erkek	189	4,00	,676			
Bütünleşme	Kadın	178	3,49	,798	365	-,677	,499
	Erkek	189	3,55	,817			
Evlilik Kalitesi	Kadın	178	3,78	,582	365	-2,00	,045*
	Erkek	189	3,90	,622			

*p<0,05

Tablo 6'da görüldüğü üzere, evlilik kalitesi ile cinsiyetin arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, evlilik kalitesi ile evlilik kalitesinin alt boyutu olan evlilikte doyumun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalarına bakıldığında, tespit edilen farkın erkekler lehine geliştiği görülmektedir. Evlilik kalitesinin diğer alt boyutları olan görüş birliği ve bütünleşmede cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Affetme cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 7’de paylaşılmıştır.

Tablo 7.

Affetme İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Kendini Affetme	Kadın	178	4,76	,902	365	,273	,785
	Erkek	189	4,73	,843			
Başkalarını Affetme	Kadın	178	4,23	1,26	365	-,385	,701
	Erkek	189	4,28	1,30			
Durumu Affetme	Kadın	178	4,59	1,22	365	-,574	,566
	Erkek	189	4,66	1,00			
Affetme Genel	Kadın	178	4,52	,884	365	-,355	,723
	Erkek	189	4,56	,802			

*p<0,05

Tablo 7’de görüldüğü üzere, affetme ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, affetme ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir.

İkili ilişkilerde güven düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 8’de paylaşılmıştır.

Tablo 8.

İkili İlişkilerde Güven İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
İkili İlişkilerde Güven	Kadın	178	5,53	1,50	365	-4,14	,000*
	Erkek	189	6,10	1,11			

*p<0,05

Tablo 8’de görüldüğü üzere, ikili ilişkilerde güven düzeyi ile cinsiyetin arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, ikili ilişkilerde güven düzeyinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortalamalara

bakıldığında, ikili ilişkilerde güvenin erkekler lehine geliştiği görülmektedir. Diğer bir deyişle erkeklerin kadınlara kıyasla eşine güvenme düzeyi daha yüksektir.

Mizah tarzları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 9’da paylaşılmıştır.

Tablo 9.

Mizah Tarzları İle Cinsiyetin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

Grup	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Katılımcı Mizah	Kadın	178	4,90	1,04	365	1,09	,276
	Erkek	189	4,77	1,13			
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	178	4,15	1,05	365	-1,37	,169
	Erkek	189	4,30	1,01			
Saldırgan Mizah	Kadın	178	2,58	,929	365	-2,10	,036*
	Erkek	189	2,79	,984			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	178	3,11	1,03	365	1,56	,119
	Erkek	189	3,27	,977			

*p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü üzere, mizah tarzları ile cinsiyetin arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, saldırgan mizah tarzının cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında, erkeklerin kadınlardan daha fazla saldırgan mizah tarzı benimsediği söylenebilir. Diğer mizah tarzlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir.

4.3. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Bu bölümde evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Evlilik kalitesi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 10’da paylaşılmıştır.

Tablo 10.

Evlilik Kalitesi İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Görüş Birliği	Çalışıyor	299	4,05	,707	365	2,07	,040*
	Çalışmıyor	68	3,87	,632			
Doyum	Çalışıyor	299	3,91	,698	365	,107	,915
	Çalışmıyor	68	3,90	,681			
Bütünleşme	Çalışıyor	299	3,52	,802	365	-,104	,917
	Çalışmıyor	68	3,53	,836			
Evlilik Kalitesi	Çalışıyor	299	3,86	,620	365	,909	,364
	Çalışmıyor	68	3,78	,537			

*p<0,05

Tablo 10’da görüldüğü üzere, evlilik kalitesi ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, evlilik kalitesinin alt boyutu olan görüş birliği-uzlaşmanın cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında bu fark çalışan bireyler lehinedir. Diğer bir deyişle gelir elde etmek için herhangi bir işte çalışan kişiler evlilik yaşantısı içindeki görüş birliği (kararların alınmasına dair uyum) gerektiren konularda daha uzlaşmacıdır. Evlilik kalitesinin diğer alt boyutları olan doyum ve bütünleşme ile evlilik kalitesi genel puanında çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Affetme çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 11’de paylaşılmıştır.

Tablo 11.

Affetme İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Kendini Affetme	Çalışıyor	299	4,78	,876	365	1,736	,083
	Çalışmıyor	68	4,58	,832			
Başkalarını Affetme	Çalışıyor	299	4,20	1,25	365	-1,723	,086
	Çalışmıyor	68	4,50	1,38			
Durumu Affetme	Çalışıyor	299	4,67	1,08	365	1,576	,116
	Çalışmıyor	68	4,43	1,21			
Genel Affetme	Çalışıyor	299	4,55	,832	365	,415	,679
	Çalışmıyor	68	4,50	,888			

*p<0,05

Tablo 11’de görüldüğü üzere, affetme ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, affetme ve alt boyutlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadıkları tespit edilmiştir.

İkili ilişkilerde güven düzeyi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 12’de paylaşılmıştır.

Tablo 12.

İkili İlişkilerde Güven İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Grup	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
İkili İlişkilerde Güven	Çalışıyor	299	5,88	1,29	365	1,493	,139
	Çalışmıyor	68	5,58	1,55			

*p<0,05

Tablo 12’de görüldüğü üzere, ikili ilişkilerde güven düzeyi ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, ikili ilişkiler güven düzeyinde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mizah tarzları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin bulgular Tablo 13'te paylaşılmıştır.

Tablo 13.

Mizah Tarzları İle Çalışma Durumunun İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

Grup	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Katılımcı Mizah	Çalışıyor	299	4,89	1,11	365	2,08	,038*
	Çalışmıyor	68	4,59	,962			
Kendini Geliştirici Mizah	Çalışıyor	299	4,24	,980	365	,207	,837
	Çalışmıyor	68	4,20	1,27			
Saldırgan Mizah	Çalışıyor	299	2,63	,981	365	-2,43	,015*
	Çalışmıyor	68	2,95	,837			
Kendini Yıkıcı Mizah	Çalışıyor	299	3,17	1,03	365	-1,09	,275
	Çalışmıyor	68	3,31	,849			

*p<0,05

Tablo 13'te görüldüğü üzere, mizah tarzları ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, katılımcı ve saldırgan mizah tarzlarının çalışma durumuna bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Katılımcı mizah tarzında elde edilen farklılık çalışan bireyler lehine iken, saldırgan mizah tarzındaki farklılık çalışmayan bireyler lehine gelişmiştir. Diğer mizah tarzlarında (kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzı) çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.4. Evlilik Kalitesi, Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi

Bu bölümde evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının yaşanılan yer açısından incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Evlilik kalitesi yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 14 ve Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 14.

Evlilik Kalitesi İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Yaşanılan Yer	N	\bar{x}	S
Görüş Birliği	Köy-Kasaba	109	3,95	,644
	İlçe Merkezi	147	3,99	,773
	İl Merkezi	111	3,91	,631
Doyum	Köy-Kasaba	109	3,95	,642
	İlçe Merkezi	147	3,88	,680
	İl Merkezi	111	4,23	,763
Bütünleşme	Köy-Kasaba	109	3,51	,723
	İlçe Merkezi	147	3,47	,876
	İl Merkezi	111	3,60	,792
Evlilik Kalitesi	Köy-Kasaba	109	3,82	,535
	İlçe Merkezi	147	3,80	,673
	İl Merkezi	111	3,91	,576

Tablo 14’te verilen betimsel istatistik verileri incelendiğinde il merkezinde yaşayan evli bireylerin evlilikten sağladıkları doyum puanlarının diğer evlilik kalitesi puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{x} = 4,23$; $S = ,763$). Evlilik kalitesi ile evlilik kalitesinin alt boyutlarına ait diğer ortalamaların ise birbirine yakın bir görüntü çizdiği söylenebilir.

Evlilik kalitesinin yaşanan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15.

Evlilik Kalitesi İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Grup	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Görüş Birliği	Grup içi	1,935	2	,967	2,001	,137
	Gruplar arası	175,967	364	,483		
	Toplam	177,902	366			
Doyum	Grup içi	,262	2	,131	,271	,763
	Gruplar arası	176,099	364	,484		
	Toplam	176,361	366			
Bütünleşme	Grup içi	1,106	2	,553	,847	,430
	Gruplar arası	237,748	364	,653		
	Toplam	238,854	366			
Evlilik Kalitesi	Grup içi	,810	2	,405	1,103	,333
	Gruplar arası	133,633	364	,367		
	Toplam	134,443	366			

*p<0,05

Tablo 15'te görüldüğü üzere, evlilik kalitesi ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda, evlilik kalitesi ile evlilik kalitesinin alt boyutlarının yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir.

Affetme yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin verilen betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 16 ve Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 16.

Affetme İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Yaşanılan Yer	N	\bar{x}	S
Kendini Affetme	Köy-Kasaba	109	4,55	1,05
	İlçe Merkezi	147	4,79	,763
	İl Merkezi	111	4,87	,776
Başkalarını Affetme	Köy-Kasaba	109	3,93	1,30
	İlçe Merkezi	147	4,21	1,22
	İl Merkezi	111	4,63	1,26
Durumu Affetme	Köy-Kasaba	109	4,22	1,07
	İlçe Merkezi	147	4,72	1,00
	İl Merkezi	111	4,88	1,18
Affetme Genel	Köy-Kasaba	109	4,24	,859
	İlçe Merkezi	147	4,57	,756
	İl Merkezi	111	4,79	,846

Tablo 16 incelendiğinde affetme ve affetmenin alt boyutlarına ait ortalamaların yerleşim yeri büyüklüğüne göre doğrusal bir sıralama izlediği görülmektedir.

Affetmenin yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.

Affetme İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Grup	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendini Affetme	Grup içi	6,385	2	3,193	4,281	,015* İl>Köy
	Gruplar arası	271,440	364	,746		
	Toplam	277,825	366			
Başkalarını Affetme	Grup içi	27,092	2	13,546	8,511	,000* İl>İlçe İl>Köy
	Gruplar arası	579,323	364	1,592		
	Toplam	606,414	366			
Durumu Affetme	Grup içi	26,204	2	13,102	11,149	,000* İl>Köy İlçe>Köy
	Gruplar arası	427,777	364	1,175		
	Toplam	453,981	366			
Affetme Genel	Grup içi	17,455	2	8,728	13,115	,000* İl>Köy İlçe>Köy
	Gruplar arası	242,234	364	,665		
	Toplam	259,689	366			

*p<0,05

Tablo 17’de görüldüğü üzere affetme ile yaşanan yer arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda, hem genel affetme düzeyinin ($F=13,115$; $p=,000$, $p<0,05$) hem de alt boyutlar olan kendini affetme ($F=4,281$; $p=,015$, $p<0,05$), başkalarını affetme ($F=8,511$; $p=,000$, $p<0,05$) ve durumu affetmenin ($F=11,149$; $p=,000$, $p<0,05$) yaşanan yere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucuna göre il merkezinde yaşayanların köy ve kasabada yaşayanlara göre kendini affetme düzeyi daha yüksektir. İl merkezinde yaşayanların hem ilçe merkezinde hem de köy ve kasabada yaşayanlara göre başkalarını affetme düzeyi daha yüksektir. İl merkezinde yaşayanların köy ve kasabada yaşayanlara; ilçe merkezinde yaşayanların da köy ve kasabada yaşayanlara kıyasla hem durumu affetme hem de genel affetme düzeyleri daha yüksektir.

İkili ilişkilerde güven düzeyi yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin verilen betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 18 ve Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 18.

İkili İlişkilerde Güven İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Yaşanılan Yer	N	\bar{x}	S
İkili İlişkilerde Güven	Köy-Kasaba	109	5,76	1,42
	İlçe Merkezi	147	5,71	1,34
	İl Merkezi	111	6,04	1,26

Tablo 18 incelendiğinde güvene ilişkin en yüksek ortalamanın il merkezinde yaşayanlar tarafından alındığı ($\bar{x} = 6,04$; $S= 1,26$), onu köy ve kasabada yaşayanlar ($\bar{x}=5,76$; $S=1,42$) ile ilçe merkezinde yaşayanların ($\bar{x}=5,71$; $S=1,34$) takip ettiği görülmektedir.

İkili ilişkilerde güvenin yaşanan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19.

İkili İlişkilerde Güven İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Grup	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
İkili İlişkilerde Güven	Grup içi	7,571	2	3,785	2,092	,125
	Gruplar arası	658,593	364	1,809		
	Toplam	666,164	366			

*p<0,05

Tablo 19’da görüldüğü üzere, ikili ilişkilerde güven düzeyi ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda, ikili ilişkilerde güven düzeyinin yaşanılan yere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Mizah tarzları yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna ilişkin verilen betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 20 ve Tablo 21’de sunulmuştur

Tablo 20.

Mizah Tarzları İle Yaşanılan Yere İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Yaşanılan Yer	N	\bar{x}	SS
Katılımcı Mizah	Köy-Kasaba	109	4,79	1,03
	İlçe Merkezi	147	4,87	1,14
	İl Merkezi	111	4,83	1,09
Kendini Geliştirici Mizah	Köy-Kasaba	109	4,10	1,09
	İlçe Merkezi	147	4,32	1,03
	İl Merkezi	111	4,23	,979
Saldırgan Mizah	Köy-Kasaba	109	2,87	1,05
	İlçe Merkezi	147	2,57	,910
	İl Merkezi	111	2,68	,913
Kendini Yıkıcı Mizah	Köy-Kasaba	109	3,25	,926
	İlçe Merkezi	147	3,20	1,03
	İl Merkezi	111	3,13	1,04

Tablo 20’de görüldüğü üzere, tüm yerleşim birimleri genelinde, evli bireylerin en çok sergiledikleri mizah tarzı, katılımcı mizah tarzıdır (köy-kasaba için $\bar{x} = 4,79$; ilçe merkezi için $\bar{x}=4,87$ ve il merkezi için $\bar{x}=4,83$). Katılımcı mizah tarzını kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları izlemektedir.

Mizah tarzlarının yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21.

Mizah Tarzları İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Grup	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Katılımcı Mizah	Grup içi	,371	2	,186	,154	,857
	Gruplar arası	437,713	364	1,203		
	Toplam	438,084	366			
Kendini Geliştirici Mizah	Grup içi	2,832	2	1,416	1,312	,271
	Gruplar arası	392,882	364	1,079		
	Toplam	395,714	366			
Saldırgan Mizah	Grup içi	5,661	2	2,831	3,089	,047*
	Gruplar arası	333,516	364	,916		
	Toplam	339,178	366			
Kendini Yıkıcı Mizah	Grup içi	,869	2	,434	,428	,652
	Gruplar arası	369,668	364	1,016		
	Toplam	370,536	366			

*p<0,05

Tablo 21’de görüldüğü üzere evli bireylerin mizah tarzlarının yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda, saldırgan mizah tarzının yaşanılan yere bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3,089; p=,047, p<0,05). Ancak bu farkın çok güçlü olduğunu söylemek zordur. Diğer mizah tarzlarının yaşanılan yere göre incelenmesi sonucunda herhangi manidar bir farklılık tespit edilmemiştir. Saldırgan mizah tarzında tespit edilen farkın hangi yerleşim birimleri arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi ile ilgili sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22.

Saldırgan Mizah Tarzı İle Yaşanılan Yerin İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Yaşanılan Yer	Yerleşim Birimi	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Köy-Kasaba	İlçe Merkezi	,30017*	,12099	,036
	İl Merkezi	,18919	,12908	,309
İlçe Merkezi	Köy-Kasaba	-,30017*	,12099	,036
	İl Merkezi	-,11098	,12036	,627
İl Merkezi	Köy-Kasaba	-,18919	,12908	,309
	İlçe Merkezi	,11098	,12036	,627

Saldırgan mizah tarzının hangi yerleşim birimleri arasında farklılaştığına yönelik yapılan Tukey testi sonucunda, köy-kasabada yaşayan evli bireyler ile ilçe merkezinde yaşayan evli bireyler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < ,05$). Diğer bir deyişle köy ve kasabada yaşayan evli bireyler, ilçe merkezinde yaşayan evli bireylerden daha fazla saldırgan mizah tarzı benimsemektedirler. İl merkezi ile diğer yerleşim birimleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı gözlenmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular, araştırmanın alt problemleri sırasında tartışılmış ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin sonuçlar. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları ilişkisinin incelendiği korelasyon analizi sonucunda evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönde; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca evlilik kalitesinin yordayıcılarının incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizinde ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetmenin evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Özellikle ikili ilişkilerde güven, evlilik kalitesini anlama noktasında kritik öneme sahip olup, evliliğin toplam varyansının %38'ini tek başına açıklamaktadır.

Evlilik kalitesi ile affetme ilişkisine dair ulaşılan sonuç literatürdeki araştırmaların sonuçlarıyla benzerdir. Göztepe Gümüş (2015) tarafından yapılan, evli bireylerde bağışlama ve evlilik uyumuyla ilgili araştırmada, evlilik uyumunu yüksek düzeyde yordayan değişken bağışlayıcı kişilik özelliği olmuştur. Atçeken'in (2014) evlilik doyumu ile bağışlama ilişkilerini temel aldığı çalışmasında da evlilik doyumu ile bağışlama arasında pozitif yönde yüksek ilişki durumu tespit edilmiştir. Duman Temel (2013) tarafından yapılan araştırmada ise evlilik doyumu ile affetme arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Taysi (2007) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumunun affetmeyi yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da evlilik uyumu, kalitesi ya da ilişki doyumu ile affetme arasındaki

ilişki durumları yoğun bir şekilde araştırılmıştır. Berry ve Worthington (2001) tarafından ilişki kalitesi ile affetme; Fincham, Paleari ve Regalia (2002) tarafından evlilik kalitesi, duygusal reaksiyon ve yüklemelerin affetme ile ilişkisi; Fincham, Beach ve Davila (2004) tarafından evlilikteki çatışmalar ve affetme; Paleari, Regalia ve Fincham (2005) tarafından ruminasyon ve empati ile evlilikteki affetme arasındaki ilişkiler ve Fincham ve Beach (2007) tarafından ise evlilik kalitesi ile affetme arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmalarda ulaşılan genel sonuç, affetmenin evlilik ilişkisi üzerinde etkili olduğu ve evlilik kalitesi ile affetmenin arasında olumlu anlamda ilişki bulunduğu yönündedir. Diğer bir deyişle affetme artıkça evlilik kalitesi ve ilişki doyumu yükselmektedir.

Fincham, Beach ve Davila (2004), yakın ilişkilerde meydana gelen ihlallerin aşılması, ayrılma riskinin önüne geçilmesi ve ilişkinin kalitesinin artırılmasında affetmenin önemli olduğunu ifade etmektedir. Berry ve Worthington (2001) çiftlerin birbirini yakın görmesine bağlı olarak incinmeyi göz ardı edebildiklerini, karşılıklı çıkarları için birbirini desteklediklerini, ilişkilerini sürdürmeye konsantre oldukları için affetmeye meyilli olduklarını ve ortak paydaları güçlü olduğu için karşılıklı olarak daha kolay özür dileyebildiklerini vurgulayarak affetme ile evlilik ilişkisini ortaya koymaktadırlar. Bununla birlikte affetmenin bireyin kişisel mutluluğunu ve buna bağlı olarak ta ilişki doyumunu olumlu anlamda etkilediği düşünüldüğünden, içinde hatayı, çatışmayı, anlaşmazlıkları ve kırgınlıkları barındıran evlilik gibi uzun soluklu bir yapının iyi yönetilmesinde ve kalitesinin artırılmasında affetmenin önemli bir kontrol mekanizması olduğu kabul edilebilir. Bu nedenle evlilik kalitesi ile affetme arasındaki olumlu ilişki durumunun beklendik ve istendik bir sonuç olduğu söylenebilir.

Evlilik kalitesi ile ikili ilişkilerde güven düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koyan sonuçlar, evlilik kalitesi ile güven düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu ve ikili ilişkilerde güvenin evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı yönündedir. Ulaşılan sonuç, literatürdeki araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Doğan (2014) tarafından evlilik uyumu, ikili ilişkilerde güven ve depresyonla ilgili yapılan araştırmada, evlilikte ilişki tarzıyla ikili ilişkilerde güven düzeyi arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuş, güven seviyesi ile ilişki doyumu ve tatmini arasındaki doğrusal ilişki ortaya koyulmuştur. Büyükşahin'in (2006) yakın ilişkileri ayrıntılı

olarak incelediği çalışmasında ilişki doyumunu yordayan değişkenler; ilişkinin niteliğini doğru değerlendirme (kalite değerlendirmesi) ve ilişkideki güven düzeyi olarak tespit edilmiştir. Bu yönüyle güvenin ilişkideki kalite arayışı için gerekliliği dikkati çekmektedir. Bilecen (2007) de Büyüksahin'in (2006) elde ettiği bulgular doğrultusunda sonuçlara ulaşılmış, ilişkideki güvenin, doyumun en önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuştur.

Shallcross ve Simpson (2012) tarafından romantik ilişki yaşayan bireylerin güven durumlarıyla ilgili yapılan araştırmada, ilişki doyumu ile güven arasında olumlu anlamda yüksek ilişki durumu tespit edilmiştir. Bradbury ve diğerlerine (1997) göre, güven anlamında eşinden yüksek destek alan kişilerin, daha düşük destek alanlara göre ilişki doyumu daha yüksek bulunmuştur (Akt. Doğan, 2014). Rempel, Holmes ve Zanna (1985) tarafından yakın ilişkilerdeki güven durumunu incelemeye yönelik yapılan çalışmada sevgi ile güven düzeyi arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Sevgi arttıkça yakınlaşma ve güven, güven arttıkça sevgi artmaktadır. Rempel, Holmes ve Zanna (1985) ilişkide güveni temel kabul etmekle birlikte, güvenin gelişimi için ilişkide daha fazla güven olması gerektiğini ifade etmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular, literatürdeki araştırmaların da işaret ettiği gibi ikili ilişkilerde güvenin evlilik yaşantısının sürdürülebilir olması ve ilişki doyumunun artarak yaşanması açısından önemli ve gerekli olduğunu göstermektedir. Birbirine güvenen çiftlerin, karşılıklı iyiliklerini düşünerek evlilik süresince meydana gelebilecek çatışma ve anlaşmazlıkları doğru bir şekilde çözümlenebilmesi ve birbirinin niyetlerini anlayarak ilişkilerinin güçlenmesi yönünde karşılıklı hassasiyetler geliştirebilmesi mümkün olabilir. Güvenmek huzuru, özgeciliği ve iyi niyeti beraberinde getirdiği için, eşler arasında sağlıklı ve saydam bir ilişki kurulabilmesi, evlilik kalitesinin ve evlilik istikrarının artırılabilmesi sağlanabilir.

Evlilik kalitesi ile mizah tarzlarının ilişkilerinin incelenmesi sonucunda, evlilik kalitesi ile mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, literatürde bulunan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Fidanoğlu (2006) tarafından evlilik uyumu ve mizah tarzlarıyla ilgili yapılan araştırmada, mizah tarzları ile çift uyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Olumlu mizah tarzı sergileyen çiftlerin uyum düzeylerinin yüksek

olduğu görülmüştür. Cihan Güngör ve İlhan (2008) tarafından mizah tarzları ve evlilik ilişkisine yönelik yapılan çalışmada evlilik uyumu ve alt boyutları ile mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle kadınların elde ettiği mizah tarzı puanları ile evlilik uyumu ve alt boyutları arasında güçlü ilişki durumları tespit edilmiştir. Hall (2017), romantik ilişkilerde mizah kullanımıyla ilgili yaptığı çalışmasında, mizah kullanımı ile doyum arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Olumlu mizah türlerinin kullanımı ilişki doyumu ile pozitif ilişkilirken, olumsuz mizah türlerinin büyük bölümü ilişki doyumu ile negatif ilişkilidir. Saroglou, Lacour ve Demeure (2010) evli ve boşanmış kişiler arasındaki ilişki kalitesini ve sahip oldukları mizah tarzlarını inceledikleri araştırmasında, olumlu mizah kullanımının özellikle erkekler arasında ilişki memnuniyeti ve istikrarıyla (devamlılık) alakalı olduğunu, kendini yıkıcı mizah tarzının ise özellikle kadınlarda evlilik doyumunun aksine boşanmayı yordadığını tespit etmişlerdir. Ziv ve Gadish (1989) tarafından mizah kullanımının ve değerlendirmesinin evlilik doyumu ile ilişkiselliği üzerine yapılan çalışmada ise erkeklerin mizahi değerlendirmeleri ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte çiftlerin mizah anlayışları arasındaki tamamlayıcılığın evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalarla uyumlu sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Sağlıklı mizah kullanımının, evlilik gibi karşılıklı alışverişin yoğun olarak bulunduğu yapılarda önleyici, iyileştirici ve geliştirici işlevleri bulunduğu görülmektedir. Bu durumun mizahın ilişki gerilimini düşürücü, iletişim zenginleştirici, hem bireysel baş etme mekanizmasına hem de bireyin toplumsallaşma sürecine katkı verici yanlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçlar. Cinsiyete bağlı olarak elde edilen bulgular, evlilik kalitesinin ve evlilik kalitesinin alt boyutu olan evlilikte doyumun cinsiyete göre farklılık gösterdiği yönündedir. Tespit edilen farklılık erkekler lehine gerçekleşmiştir. Diğer bir deyişle erkeklerin evlilik kalitesi ve evlilikten aldıkları doyum, kadınlarınkinden daha yüksektir. Literatürde cinsiyetin evlilik doyumu ve kalitesinde belirleyici olduğunu ifade eden araştırmaların yanında, aksini iddia eden

çalışmalar da mevcuttur. Alpay (2009) tarafından yakın ilişkilerde ve evli çiftlerde bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenlerinin affetmeyi yordama gücü üzerinde yapılan araştırmada erkeklerin ilişki doyumu kadınlardan yüksek çıkmıştır. Alpay (2009) bu sonucu, kadınların incinme düzeylerinin yüksek olması ve buna bağlı olarak incinen kadınların ilişkiden elde ettikleri doyumun düşük olması şeklinde açıklamaktadır. Fidanoğlu (2006) evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi ilişkilerini araştırdığı çalışmasında erkeklerin evliliğe dair doyum puanlarının, kadınların puanlarından yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yine Çağ (2011) yaptığı çalışmada cinsiyetin evlilik doyumunda belirleyici etkisi olduğunu ve erkeklerin evlilik doyum puanlarının, kadınlarınkinden yüksek olduğunu belirtmektedir. Cihan Güngör (2007) ise evlilik doyumunu kapsamlı bir şekilde araştırdığı çalışmasında erkeklerin evlilik doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Cihan Güngör'e (2007) göre evlilik doyumunda kadın ve erkeğe dair bu farklılık, normal sayılabilecek bir sonuçtur. Çünkü toplumumuzda, evlilik yaşantısıyla ilgili kadına biçilen rol ve yükümlülükler, erkeğin rol ve yükümlülüklerine göre daha ağır ve daha yoğundur. Kadın bunlarla birlikte yaşama noktasında erkeğe kıyasla daha çok zorlanmaktadır ve evlilikten alabileceği doyum düşebilmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bulgu da bu perspektif dahilinde ele alınabilir. Kadının evliliğe dair sorumluluk yükü ve evliliğe dair beklentilerinin erkeğinkinden daha yoğun olduğu ve bu sorumluluk-beklenti ikileminde zorlanan kadının evlilik kalitesinin, erkeğin evlilik kalitesine oranla daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada affetmenin ve alt boyutlarının cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatürde bulunan affetmenin cinsiyete göre değişmediği sonucuyla paralellik taşımaktadır. Taysi (2007), Alpay (2009), Atçeken (2014), Aşçıoğlu Önal (2014) ve Güzel (2016) araştırmalarında affetmenin cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığını ifade etmektedirler. Özellikle Taysi (2007) araştırmasında, affetmenin cinsiyete bağlı farklılık gösterdiğini içeren çalışmaların kesinlik taşıyan nitelikte olmadığını, farklı durum ya da motivasyonlarla affetmenin cinsiyete göre değişebileceğini ifade etmektedir. Çoklar ve Dönmez (2014) tarafından affetme üzerine yapılan bir literatür taramasında affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği sonucu paylaşılmıştır. Miller ve diğerlerinin yaptığı çalışmayı aktaran Çoklar ve Dönmez (2014), intikam almaya ve adaleti sağlamaya dair erkeklerin daha cesur, kadınların ise daha uyum temelli

davranmalarının toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında arada oluşan farkı açıklayabileceğini ifade etmektedir. Mevcut araştırmada ise affetmede kadın ve erkek arasında bir farklılık olmadığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum, Atçeken (2014) tarafından McCullough ve Witvliet'ten (2002) alıntılandığı gibi, affetme özelliğinin toplumsal becerilerle öğrenildiği, kadın ve erkeğin aynı toplumun üyesi bulunduğu için aynı becerileri öğreneceğinden hareketle, affetmeye dair cinsiyete dayalı farklılık oluşmayabileceği şeklinde açıklanabilir.

İkili ilişkilerde güven düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değiştiğine dair bulgular elde edilmiştir. Erkeklerin ikili ilişkilerde güven düzeyi puanları, kadınların elde ettiği puanlardan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Larzelere ve Huston (1980), ölçeğin geliştirilmesi aşamasında yapılan uygulamalarda, kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyum çalışmalarını yapan Çetinkaya vd. (2011) ise, orijinal çalışmadan farklı olarak erkeklerin elde ettiği ikili ilişkilerde güven puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumun kültürel özelliklerden kaynaklı olabileceğini ileri süren Çetinkaya vd. (2011), ölçekte Larzelere ve Huston tarafından kavramsal olarak açıklanan "iyi niyet" ve "dürüstlük" olgularının ülkemizde kadınlara yüklenen en temel özellik olduğunun altını çizmişlerdir. Buna bağlı olarak erkekler, kadınlara yönelik sadakat, evcimenlik ve namus gibi özellikleri yükleyerek oluşturdukları bu genellendirilmiş beklentilerini güven duygusu olarak kadınlara yansıtabilmektedirler. Mevcut araştırmada da benzer kültürel özelliklerin ağırlığının ortaya çıkmış olabileceği, erkeklerin güveni bir kalıba yerleştirerek, bu kalıbın içine kadının toplumsal hayatına yönelik isteklerini (sadık olma, namuslu olma gibi) ekledikleri düşünülmektedir. Kadınlara yönelik beklenti ve isteklerle oluşturulan bu kalıplara kadınların hassasiyetle sahip çıkması, erkeklerin toplumsal taleplerinin kabul edildiği algısını oluşturmakta ve erkekler de bu yolla eşlerini güvenilir bulduklarını ifade etmektedirler.

Mizah tarzlarıyla cinsiyetin incelenmesine dair sonuçlar, saldırgan mizah tarzının cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Erkeklerin saldırgan mizah tarzı puanları kadınlarınkinden anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Diğer bir deyişle erkekler kadınlara kıyasla daha çok saldırgan mizah tarzına başvurumaktadırlar. Katılımcı, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarında ise cinsiyete göre

anlamli farklılık bulunamamıştır. Diğer yandan katılımcı mizah tarzında kadınların erkeklerden daha yüksek sonuçlar aldığı görülmektedir (Bkz. Tablo 9). Mizah tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişkinin ele alındığı bazı çalışmalara dikkat edildiğinde, genel durum mizah tarzlarından alınan puanların kızlar ve erkekler açısından belli farklılıklara sahip olduğu yönündedir. Avşar (2008) mizah tarzlarının ya da mizah duygusunun cinsiyetler arasındaki farklılara göre şekillendiğini, erkeklerin saldırgan mizah tarzını, kızların ise katılımcı-sosyal mizah tarzını daha çok kullandıklarını ifade etmektedir. Saltuk (2006), kızların katılımcı mizah tarzında erkeklere oranla daha anlamlı farklılıklara sahip olduğunu, erkeklerin ise saldırgan mizah tarzında kızlara oranla daha anlamlı farklılıklara sahip olduğunu belirtmektedir. Avcı'nın (2012) yaptığı çalışmada da erkeklerin saldırgan mizah tarzından aldığı ortalama puanın, kızlara göre daha manidar olduğu yönündedir. Soyaldın (2007), erkeklerin saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarından aldığı puanların kızlara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Mevcut çalışmada da elde edilen sonuç literatürdeki diğer araştırmalarla uyum göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, erkeklerin popüler olma adına mizahı kendi çıkarları doğrultusunda kullanması, kadınların ise mizahın katılımcı sosyal yönüne ağırlık vermesi etkili olabilir.

5.1.3. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin sonuçlar. Evlilik kalitesinin çalışma durumuna göre incelenmesi sonucunda, evlilik kalitesinin alt boyutu olan evlilikte görüş birliği-uzlaşmanın, çalışma durumuna bağlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gelir elde etmek amacıyla çalışan evli bireylerin, çalışmayanlara kıyasla görüş birliği-uzlaşma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ekonomik faktörlerin evliliğe olan etkilerini araştıran Gürel (2016), çalışma durumunun evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisi olduğunu bulmuştur. Çalışan çiftlerin çalışmayan çiftlere göre evlilik kalitesi puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığını aktaran Gürel (2016), eşlerden birinin çalışmamasının ev içinde geçim sıkıntısı sorununu ortaya çıkaracağını ve çalışmayan eşlerin kendilerine ve evliliklerine yönelik olumsuz düşünelere kapılabileceğini belirtmektedir. Bunun yanında Gürel'in (2016) Terry ve Kottman'dan (1995) aktardığı bilgiye göre eşlerin meslek sahibi olmaları, aileye gelir

sağlamaları ve karşılıklı olarak ev bütçesine katkı vermeleri evlilik kalitesini arttırmaktadır. Şendil ve Korkut (2008) tarafından evlilik uyumuyla ilgili yapılan çalışmada, ekonomik zorluğun evlilik yaşantısını olumsuz etkilediği, iyi ekonomik düzeydeki evliliklerin, düşük düzeydeki evliliklere göre çift uyumu ve evlilik kalitesi yönünden olumlu bir görüntü çizdikleri belirtilmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun temelinde, öncelikle eve sağlanan ekonomik girdilerin yeterli olmasının evlilikteki mutluluğu ve evlilik birlikteliğindeki uyumu artırdığı fikri bulunmaktadır. Bununla birlikte çalışan bireylerin eşinin görüşlerini (mesleki kararlar, temel kararların alınması) değerlendirmede ve tartışmada daha geniş bir bakış açısıyla durumlara yaklaşması ve uzlaşma yoluna gidebilmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Affetmenin çalışma durumuna göre incelenmesi sonucunda hem affetme hem de affetmenin alt boyutlarında herhangi bir farklılık oluşmadığı gözlenmiştir. Tüccar (2015) tarafından engellilerin affetme ve yaşam kalitesiyle ilgili yapılan araştırmada çalışma durumunun affetme üzerinde anlamlı fark yaratmadığı ortaya koyulmuştur. Ancak mevcut çalışmada da olduğu üzere, affetme puanlarında, çalışanların daha yüksek sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Şahin (2013) tarafından yapılan araştırmada ise algılanan gelir düzeyinin affetme düzeyini anlamlı bir şekilde farklılaştırmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Tespit edilen araştırmalarda affetmenin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucu mevcuttur. Bu durumun ortaya çıkmasında Tüccar'a (2015) göre affetmenin farkındalığı kapsayan içsel bir süreç olmasının etkisi büyüktür. Çalışma hayatı kişinin içsel kararlarını etkileyebilir. Bu noktada affetmenin toplumsal bir refleks olmaktan öte bireyin kendi bakış açısını içeren kişisel bir eylem olmasının, bulgularla ortaya koyulan sonucu desteklediği düşünülmektedir.

İkili ilişkilerde güven düzeyinin çalışma durumuna bağlı olarak incelenmesi sonucunda, ikili ilişkilerde güven düzeyinin çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Konuyla ilgili literatürde yoğun bir çalışma olmasa da var olan çalışmalarla uyumlu bir bulguya ulaşılmıştır. Doğan (2014) tarafından evlilik uyumu, ikili güven ve depresyon ilişkilerinin incelendiği araştırmada, çalışma durumunun ikili ilişkilerde güven ile ilişkisi olmadığı ortaya koyulmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulguya göre, yakın ilişkilerdeki güvenin çalışıp çalışmamaya bağlı

olmaksızın insanların edindiği tecrübeye, anlık gelişmelere, toplumun kazandırdığı kültürel özelliklere ya da kişinin erken dönem yaşantılarına bağlı olarak şekillenebileceği düşünülmektedir.

Mizah tarzlarının çalışma durumuna bağlı olarak değişip değişmediğine yönelik bulgularda, katılımcı ve saldırgan mizah tarzlarının çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışan evli bireylerde katılımcı mizah tarzlarının, çalışmayan evli bireylerde ise saldırgan mizah tarzlarının ön planda olduğu görülmektedir. Günümüzde iş hayatının sıradan ve yoğun temposu göz önüne alındığında, gülmenin, güldürmenin ve mizaha başvurma'nın önemi açıkça ortaya çıkmaktadır. Çünkü iletişimin, dolayısıyla insanın bulunduğu her yapı ve örgüt için mizahın sakinleştirici rolüne ihtiyaç vardır (Özdemir, 2002). Mizahın sosyalleştirici yönünü vurgulayan katılımcı mizah tarzı bu anlamda karar verme, stresli ve gergin durumları yönetebilme, iş ortamının enerjisini yüksek tutma yönünden çalışanlar için bir baş etme yöntemi olabilmektedir. Katılımcı mizah, bireylerin dışadönüklüğü, özgüven sahibi olması, neşeli olması ve psikolojik iyiliği ile olumlu anlamda ilişkilidir (Martin vd., 2003). İlhan (2005) kişilik özellikleriyle mizah tarzlarını incelediği çalışmasında katılımcı mizah ile dışadönüklük özelliğinin yüksek düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki durumu içinde bulunduğunu ortaya koymuştur. Çetin (2009) ise, işe ilişkin duygusal iyilik algıları ile mizah tarzları ilişkisini incelediği araştırmasında bireylerin işlerine dair duygusal iyilik algıları ile katılımcı mizah tarzı kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Bu noktada kişinin çalışma hayatının içinde olması hem diğer insanlarla bir araya gelerek sosyal bir ortam oluşturmasını hem de kendisine ait olumlu özelliklerini geliştirmesini sağlayabileceği için uyumlu (sağlıklı) mizah tarzlarını benimsemesi beklendiğ bir durumdur.

Saldırgan mizah tarzının çalışmayan bireyler içinde daha yüksek çıkmasının da benzer bulgular paralelinde açıklanabileceği düşünülmektedir. Alan yazında çalışma durumu ile mizah tarzlarının ilişkisini doğrudan inceleyen araştırmaların sayısı sınırlıdır. İlhan'ın (2005) yaptığı çalışmada saldırgan mizah tarzı dışadönüklük ile negatif ilişkili, duygusal tutarsızlık ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Yine Çetin (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre, saldırgan mizah tarzı ile işe ilişkin negatif duygusal iyilik algısı arasında olumlu ilişki vardır. Çalışma hayatının sosyalleştiren,

paylaşımı arttıran, kişinin kendisini ifade etmesini, yeteneklerini ortaya koymasını ve aileye ekonomik katkı sunmasını sağlayan işlevlerinin yerine getirilememesi, kişinin iletişim örüntülerinde karşı tarafı kıran, zor durumda bırakan olumsuz mizah tarzlarını benimsemesini açıklayabilir. Diğer bir deyişle olumlu mizah tarzlarıyla ilişkili, olumsuz mizah tarzlarıyla ilişkisiz olan iyimserlik, dışadönüklük ve yüksek benlik saygısı (Ford, Lappi & Holden, 2016), çalışan, üreten ve kendini geliştiren bireylerde daha yüksek olabilmektedir.

5.1.4. Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının yaşanılan yere göre incelenmesine ilişkin sonuçlar. Evlilik kalitesi ile ikili ilişkilerde güven düzeyinin yaşanılan yer bağlamında incelenmesi sonucunda, hem evlilik kalitesi hem de ikili ilişkilerde güven düzeyinin yaşanılan yere göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmada evlilik kalitesi ile yaşanılan yer bağlamında ulaşılan sonuç, alan yazında bulunan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Kapucu (2014) tarafından evlilik kalitesiyle ilgili yapılan araştırmada, evlilik kalitesinin doğum yerine ve yaşanılan yere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yine Kodan (2013) tarafından evlilik kalitesiyle ilgili Erzurum ve Bayburt özelinde yapılan bir araştırmada evlilik kalitesinin yaşanılan yere göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçların bu yönde çıkmasında, hem evlilik kalitesi hem de güven düzeyinin yaşanılan yere bağlı olmaksızın kişinin içsel değerlendirmelerine, karşıdaki kişiyle yaşadığı deneyimlere ya da kurduğu iletişimin niteliğine bağlı olarak gelişmesi etkili olabilir. Çünkü yaşanılan yer, kişinin evlilik veya güvenle ilgili doğru değerlendirmeleri yapabilmesini sağlayacak özellikler, yaşantılar ya da deneyimler kazandırmada etkili ve yeterli olmayabilir.

Affetmenin yaşanılan yere göre incelenmesi sonucunda, affetme ve alt boyutlarının yaşanılan yere göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutları yaşanılan yere göre farklılaşmakta, genel itibarıyla küçük yerleşim birimlerinde affetme daha düşük düzeydeyken, yer büyüdükçe affetme puanları da artmaktadır (Bkz. Tablo 16-17). Asıcı (2013) tarafından öğretmen adaylarının affetme özellikleriyle ilgili yapılan araştırmada, öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin, hayatlarının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine bağlı olarak değişim göstermediği sonucuna

ulaşmıştır. Bu bulgu mevcut araştırma bulgusu ile örtüşmemektedir çünkü Asıcı (2013) tarafından yapılan araştırma ile mevcut araştırmanın örneklem özellikleri aynı değildir. Hem uygulama yapılan katılımcı grubu özellikleri hem de yaşanan yerle ilgili yapılan vurgu farklılıklar taşımaktadır ve karşılaştırma yapılması mümkün görünmemektedir.

Köy, ilçe ve il merkezleri arasında affetme ile ilgili oluşan bu farklılık, yerleşim birimleri arasındaki sosyolojik özelliklerden kaynaklanabilir. Kurt (2006) tarafından ülkemizdeki köy ve kentli algısına yönelik yapılan bir araştırmada, köyde ve kentte yaşayan insanların davranışlarına yönelik bazı tespitlerde bulunulmuştur. Özellikle köyde dedikodu, kıskançlık, batıl inanç ve önyargı gibi durumların kente göre daha yoğun olması ve köyde yaşayanların küfrü ve kaba sözü daha yaygın kullanmasına dair algı durumu bulunmaktadır. Bu durum köyde yaşayan insanların ikili ilişkilerde daha sık sorun yaşamasına, ortaya çıkan anlaşmazlık ve çatışmaların çözümünde ise zorluklarla karşılaşmasına neden olabilmektedir. Hatta küçük yerleşim birimindeki insanların birbirini tanıyor olması ve yakın ilişkiler içinde bulunması, bu zorlukların aşılmasını daha da güçleştirmektedir. Bu nedenle köyde yaşayan insanların gerginliklerin ve küskünlüklerin üstesinden gelmesi, birbiri ile daha sınırlı paylaşımı olan büyük ölçekli yerlerde yaşayan insanlara göre daha zor olabilmektedir. Bunların yanında büyük ölçekli yerleşim yerlerinde eğitim olanakları ve iletişim donanımları köylere göre daha gelişmiş olabileceğinden hatayı kabul etme, özür dileme ya da affetme gibi ilişki zenginleştirici ve düzenleyici girişimlerin daha kolay sergilenmesi beklenmektedir. Tüm bu durumlar nedeniyle köy, ilçe ve il merkezi bağlamında affetme ile ilgili farklılıklar oluşabileceği düşünülmektedir.

Mizah tarzlarının yaşanan yer bağlamında incelenmesi sonucunda, köy-kasabada yaşayanların ilçe merkezinde yaşayanlara kıyasla daha fazla saldırgan mizahı benimsedikleri tespit edilmiştir. Avcı (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarıyla ilgili yapılan araştırmada, mizah tarzlarının yaşanan yere bağlı olarak değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu değişim katılımcı ve kendini geliştirici mizah türlerini kapsamakla birlikte saldırgan mizahın yerleşim birimine göre farklılık arz etmediği görülmüştür. Sümer (2008) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının mizah tarzlarıyla ilgili yapılan çalışmada da yaşamlarının çoğunu büyükşehirde geçiren öğrencilerin katılımcı mizah tarzı köyde

geçiren öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Ayrıca manidar bulunmamakla birlikte köyde yaşayan öğrencilerin saldırgan mizah tarzı puanları, diğer yerleşim birimlerinde yaşamış olanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Mevcut araştırma bulgularından kısmen farklı çıkan bu sonuçlar, örneklem grubunun farklılığından kaynaklanabilir. Çünkü söz konusu iki araştırmanın örneklemini de üniversite öğrencileri oluşturmakta ve öğrencilerin mevcut yaşadıkları yerlerden daha çok, büyüdükleri yerlere ağırlık verildiği görülmektedir. Bununla birlikte araştırmalarda, yaşanan yerin sınıflandırılmasına dair farklı kategoriler kullanılması, sağlıklı bir karşılaştırma yapabilmeyi sınırlandırmaktadır.

Mevcut araştırmada ulaşılan, köyde yaşayanların saldırgan mizah tarzının ilçe merkezinde yaşayanlara kıyasla daha yüksek çıkması sonucu, Kurt (2006) tarafından ülkemizdeki köy ve kentli algısına yönelik yapılan araştırmada vurgulanan köyde yaşayanların küfrü ve kaba sözü kentte yaşayanlara kıyasla daha yaygın kullanılmasıyla açıklanabilir. Yerleşmiş bu iletişim kalıplarının mizah tarzlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Tüm bulguların yanı sıra yaşanan yerle ilgili ortaya koyulan sonuçlarda, gözden kaçırılmaması gereken önemli bir husus bulunmaktadır. Son yıllarda ülkemizde yoğun olarak var olan köyden kente göç dalgası köylerin ve şehirlerin demografik yapılarında ciddi değişiklikler meydana getirmiştir. Bunun yanında Burdur ili özelinde düşünüldüğünde, il, ilçe, kasaba ayırımının keskin bir şekilde yapılamayacağı, yerleşim birimlerinin iç içe geçme özelliği barındırdığı söylenebilir. O nedenle yerleşim birimiyle ilgili ortaya koyulan sonuçların değerlendirilmesinde bu gerçekliğin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilere odaklanılmış, evlilik kalitesinin yordayıcıları incelenmiştir. Ayrıca bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyete, çalışma durumuna ve yaşanan yere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu bölümde, elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ileride yapılabilecek uygulamalara ve araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Ülkemizde yapılan evlilik araştırmalarının kesitsel nitelikte olduğu, evlilik gibi uzun soluklu yaşantıları içeren araştırmaların boylamsal özellikte olması gerektiği düşünölmektedir. Bu sayede ölkemizdeki evliliklerin dinamiklerini kavramak, istikrarlı gözöken evliliklerin kalite durumlarına da yoğunlaşmak mümkün olabilir. Özellikle boşanmaların sayısının her geçen gün artmasına bağlı olarak, kaliteli bir evlilik yaşantısı konusunda insanların bilgilendirilmesi, yetkili kuruluşlarca (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, belediyeler, sivil toplum kuruluşları vs.) evlilik öncesi eş adaylarına, evlilik sürecinde anne baba adaylarına eğitimler verilmesi faydalı görölmektedir. Hatta araştırma kapsamında ele alınan affetme, güven ve mizah tarzlarının ilişki zenginleştirici, gerilimleri kontrol edici ve önleyici yanlarını içerecek şekilde eğitim programlarının düzenlenmesi, evlilik ilişkilerini doğru inşa etmede çiftlere fikir verebilir. Evlilik ve aile danışmanlığında ve çift terapisinde yurtdışında olduğu gibi affetmeyi geliştirme etkinliklerine, güveni hissetme ve sağlamlaştırmaya dönük zorlayıcı stres testleri ve etkinliklerine yer verilebilir. Böylece çiftlerin karşılaştıkları sorunları aşmasında etkili bir yol gösterme planı ortaya koyulabilir.

Mizah tarzlarıyla ilgili farkındalığı arttırmak, yanlış kullanılan mizahi kalıpların önüne geçebilmek ve olumlu mizah tarzlarının benimsenmesini geliştirebilmek için her yaş grubuna yönelik içerikler, eğitimler ve yapılandırılmış grup oturumları oluşturulabilir. Mizah kullanımının özellikle öfke yönetiminde, stresin kontrol edilmesi ve verimliliğin arttırılmasında evli çiftlere öneri olabilecek şekilde yapılandırılması ve çift danışmanlığı ve aile terapisinde bunlara ağrılık verilmesi sağlanabilir. Evlilik ilişkisini zenginleştirecek ve çiftlere çözüm önerileri sunabilecek, içerisinde mizah, affetme ve güven bileşenlerinin de bulunduğu yapılandırılmış eğitimler okullardaki psikolojik danışmanlar tarafından aile eğitimlerinde kullanılabilir. Hatta evliliğin çok öncesinden itibaren çocukların karşılıklı iş bölümü, sorumluluk, temel iletişim becerileri, doğru bir şekilde tartışma becerisi kazanmalarına yönelik okullarda eğitim programları oluşturulabilir.

Özellikle yaşanılan yer bağlamında ortaya çıkan affetme düzeyleri, küçük ölçekli yerlerde yaşayan bireylere yönelik karşılıklı hoşgörü, saygı, empati içerikli temel iletişim ve yaşam becerileriyle ilgili eğitimler, konferans ve söyleşiler yapılmasının önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin sadece tavuğu tarlasına girdiği için 40

yıldır komşusu ile konuşmayan, küçük sorunları büyük problemlere devşiren bakış açısının değiştirilebilmesi için bu konuya öncelikle yer verilebilir. Psikolojik danışma alanının uygulayıcıları bu kapsamda eğitimler düzenleyebilir, çeşitli araştırmalar yoluyla konuyu derinlemesine inceleyebilir. Hatta ruh sağlığı profesyonelleri ve alan uygulayıcıları yapacağı çalışma ve projelerde yereldeki kuruluş ve yapılarla ve affetmenin doğası gereği yereldeki din görevlileriyle işbirliği yapabilir, kapsamlı çalışmalar üretilebilir. Diğer yandan çalışma durumunun, mizah tarzlarının sergilenmesinde ve evlilikte görüş birliği sağlanmasında belirleyici olduğu sonucu, çalışanların iş hayatının zenginleştirilmesi (işbirliği, mizahi özellikli liderlik, örgütsel güven vs.); çalışmayanların ise sosyal, kişisel ve mesleki gelişime katkı verici etkinliklere dâhil edilmesi gereğini ortaya çıkarmıştır. Bu konuda Halk Eğitim Merkezlerinin, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının destekleyici roller üstlenmesi önemli görülmektedir.

Konu araştırmacılar bağlamında ele alınırsa, evlilik yaşantısında affetme özelliklerini tespit etmek için, farklı ölçme araçları kullanılarak çiftlerin karşılıklı affetmeye dönük yönelimleri ilişkisel bazda ele alınabilir ve affetmenin evlilik içindeki durumuna doğrudan yoğunlaşılabilir. Benzer şekilde mizah tarzlarını ölçmeye yönelik kullanılan Mizah Tarzları Ölçeğinin tek bir tarafın mizahi bakış açısına yer vermesi, önemli olan hususun ilişkisel mizahi davranış ve alışveriş olması nedeniyle farklı mizah ölçekleriyle yeni araştırmalar yapılabilir. Evlilik ilişkisiyle ilgili yapılabilecek yeni araştırmalarda mizahın aracı rolü test edilebilir. Araştırmada değişkenler sınırlı sayıda kullanıldığından yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlenilen yaş, çocuk durumu, sosyoekonomik durum gibi demografik değişkenlerin dâhil edilmesi ile benzer konudaki araştırmalar zenginleştirilebilir.

Evlilik ilişkisini güçlendirmeye dönük affetme ve mizah kullanımı programları oluşturulup, evli, bekâr ya da boşanmış bireylerle bu programlar üzerinden çalışmalar yapılabilir ve programın etkililiği değerlendirilebilir. Evlilik kalitesi olgusunun içeriğinin anlamlandırılması adına, evlilik kalitesini artırabilecek belirleyiciler ya da kişisel ve ilişkisel değişkenlere yönelik yeni araştırmalar yapılabilir. Hatta boşanma sebepleri daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilir ve ülkemizdeki kültürel özelliklere uygun önleyici nitelikli raporlamalar oluşturulabilir. Ayrıca ikili ilişkilerde güven kavramı ve ölçeğinin kullanıldığı araştırmaların

ülkemizde çok sınırlı olduğu dikkati çekmiştir. Bu yönde farklı yaş grubu ya da demografik ölçekte yapılabilecek araştırmalar alan yazın için katkı sağlayıcı olabilir.

Bununla birlikte çalışma sonuçlarını değerlendirmede araştırma süreci içinde karşılaşılan bir takım sınırlılıkların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu kapsamda, uygulamada kullanılan Heartland Affetme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığından, bu dönemdeki gençler her ne kadar ön yetişkinlik döneminde olsa da yetişkinlik dönemindeki evli bireylerin affetme düzeylerini yansıtmada sınırlılıklar meydana getirebilir. Araştırmayla ilgili göz önünde bulundurulması gereken diğer bir husus ise çalışma grubunun oluşturulmasıyla ilgilidir. Burdur merkez ve ilçelerinde yapılan uygulamalara, çalışmayan kişilerin katılımını sağlamakta zorlanılmış, araştırma grubu ağırlıklı olarak çalışan bireylerden meydana gelmiştir. Ayrıca Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği kapsamındaki bazı soruların özel hayata ve mahremiyete yönelik olması katılımcıların cevaplamada zorluk çekmelerine neden olmuştur. Ancak araştırmacı önlem olarak katılımcıları bilgilendirmiş, Gönüllü Katılım Formu doğrultusunda rızası olanlara uygulama yapmış, uygulamada da isim yazılmaması ve kapalı zarf içinde teslim edilip alınması kurallarını doğrudan uygulamıştır.

KAYNAKLAR

- Abel, M. H. (1998). Interaction between humor and gender in moderating relationships stress and outcomes. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132 (3), 267-276.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akdur, S. (2014). *Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Allendorf, K. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42 (1), 59-70.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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, 1-22.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Avşar, V. (2008). *Öğretmen adaylarının mizah tarzları ve cinsiyet rolleri ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Güngör, H. C. (2012). İlişkisel mizah envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 11-23.
- Bacharach, M. & Gambetta, D. (2001). Trust in signs. In K.S. Cook (Ed.), *Trust in society* (s.148-184). New York: Russell Sage.
- Balliet, D. & Van Lange, P. A. M. (2013). Trust, conflict, and cooperation: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 139 (5), 1009-1112.
- Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D. & Liu, S.J. (2011). A review of humor in educational settings: Four decades of research. *Communication Education*, 60(1), 115-144.
- Barclay, H. (2014). *Efendisiz halklar* (Z. Biliz, Çev.), İstanbul: Sümer Yayıncılık.
- Baskin, T. W. & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

- Baumeister, R.E., Exline, J.J. & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Pres.
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S. & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355-371.
- Becker, G. S. (1974). Economics of the family: Marriage, children, and human capital. T.W. Schultz (Ed.), *A theory of marriage* (pp. 299-351). Chicago: University of Chicago Press.
- Bener, Ö. ve Günay, G. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (1), 1-16.
- Berry, J. W. & Worthington, E. L., (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bloom, B. L., Asher, S. J. & White, S. W. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894.
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 147-158.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2. Separation*. New York: Basic Books.

- Boysan, A. (2012). *Ne güzel günlermiş* (6. Basım). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage review and critique. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 3-33.
- 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 the Family*, 62, 964-980.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011 Ekim). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitabı* (s. 65), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Busby, D.M., Christensen, C., Crane, R.D. & Larson, J.H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital Family Therapy*, 21, 289-98.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2009). *Aile sosyolojisi* (1. Baskı). İstanbul: Açılım Kitap.
- Cann, A., Stilwell, K. & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 213-235.
- Carr, D. & Springer K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 743-761

- Castells, M. (2006). *Enformasyon çağı: ekonomi, toplum ve kültür, 2. cilt*, (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cemaloğlu, N., Receptoğlu, E., Şahin, F., Daşçı, E. ve Köktürk, O. (2012). Mizah davranışları ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (4), 694-716.
- Cherlin, A. (2004). The deinstitutionalization of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 848-861.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihan Güngör, H. ve İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4 (13), 97-106.
- Coyle, C.T. & Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (6), 1042-1046.
- Crane, R., Allgood, S. M., Larson, J. H. & Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: A comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 87-93
- Cummings, L.L. & Bromiley, P. (1996). The Organizational trust inventory (OTI): Development and validation. In R. M. Kramer ve T. R. Tyler (Eds.), *Trust in Organisations: Frontiers of Theory and Research* (pp. 302-330). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çetin M. (2009). *Çalışanların mizah tarzlarının işe ilişkin duygusal iyilik algıları üzerine etkisi ve sosyal iklimin bu ilişki üzerindeki şartlı değişken rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, E., Kemer, G., Bulgan, G. ve Tezer, E. (2011). İkili ilişkiler güven ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 65-77.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Dergisi*, 2 (4), 33-54.
- Dennis, M. B. (1987). *Ecological validity: Evaluating the assessment of marital quality and communication* (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas Tech University, Lubbock.
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Doğan, E. (2014). *Women's general marital adjustment and relationship style for marital adjustment in relation to dyadic trust and depression* (Unpublished Master's Thesis). Bahçeşehir University, İstanbul.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 49-60.
- Douglass, F. M. (1995). The marital problems questionnaire: A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 44 (3), 238-245.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Nevada, Reno.

- Duman Temel, E. (2013). *Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity – forgiveness, trait positive affect – forgiveness and coping – forgiveness relationships in married men and women* (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Dursun, S. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- English, S. M. (2002). *Marital quality over the life course: A hierarchical linear model of duration and cohort effects* (Unpublished Master's dissertation). Texas Tech University, Lubbock.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values, 40* (2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions forgiveness and relationship satisfaction of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Enright, R. D., Knutson, J., Holter, A., Knutson, C. & Twomey, P. (2006). Forgiveness: A sampling of research results. In M. Bullock (Ed.). *Forgiveness education with children in areas of violence and poverty* (pp. 11-13). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., Santos, M. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Erbek, E., Baştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu, *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. (T. B. Üstün ve V. Şar, Çev.). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları. (Eserin orijinali 1968’de yayımlandı).
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (4), 337-348.
- Eysenck, H. J. (1972). Foreword. In J.H. Goldstein ve E. P. McGhee (Eds.), *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues* (xii-xvii). New York: Academic Press.
- Ferguson, M. A. & Ford, T. E. (2008). Disparagement humor: A theoretical and empirical review of psychoanalytic, superiority and social identity theories. *Humor—International Journal of Humor Research*, 21 (3), 283–312.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *Journal of Positive Psychology*, 2 (4), 260-268.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72 (1), 630–649.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1987). The assesment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Fincham, F. D., Beach, S.R. & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships* 9, 27-37.
- Fitness, J. (2001). Interpersonal rejection. In M. Leary (Ed.), *Betrayal, rejection, revenge, and forgiveness: An interpersonal script approach* (pp.73-103). New York: Oxford University Press.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12 (3), 320-37.
- Freedman, S.R. & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (3) , 983-992.
- Frommer, M. S. (2005). Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33-45.

- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.). Boston: Pearson.
- Gladding, S.T. (1998). *Family therapy: History, theory and practice* (Second Edition). NJ: Merrill Prentice Hall.
- Glenn, N. D. (1989). Duration of marriage, family composition, and marital happiness. *National Journal of Sociology*, 3, 3-24.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52 (4), 818-831.
- Glenn, N. D. & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and Family*, 43 (1), 161-168.
- Glenn, N. D., Uecker, J. E. & Love, R. W. B. (2010). Later first marriage and marital success. *Social Science Research*, 39, 787-800.
- Gordon, K.C. & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Gove, W. R., Hughes, M. & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health & Social Behavior*, 24, 122-131.
- Göztepe Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağıslama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güler, A. (2010). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güler, Ç. ve Güler B. U. (2010). *Mizah, gülme ve gülme bilimi*. Ankara: Yazıt Yayıncılık.
- Gülerce, A. (1996). *Aile olgusu: Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality* (Unpublished Master’s Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven. (tarihsiz). *Türk Dil Kurumu* içinde. http://www.tdk.gov.tr/index.php?Option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b02b525abb789.81132692 sayfasından erişilmiştir.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta- analysis. *Personal Relationships*, 24 (2), 306-322.
- Hall, J. H. & Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (5), 621-637.
- Hardin, R. (2003). Gaming trust. In E. Ostrom ve J. Walker (Eds.), *Trust and reciprocity: Interdisciplinary lessons from experimental research* (pp. 80–101). New York: Russell Sage Foundation.

- Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hebl, J.H. & Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30 (4), 658-667.
- Heider, F. (1958). The psychology of interpersonal relations. *New York: Wiley*.
<http://dx.doi.org/10.1037/10628-000>
- Henrich, T. J. (1991). *Marital quality in later years of marriage with dual-career spouses* (Retrospective theses and dissertations). Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/rtd/9530>
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children* (Unpublished Doctoral Dissertation). Fordham University, New York.
- Holmes, J. G. (1981). The exchange process in close relationships: Microbehavior and macromotives. In M.J. Lerner & S.C. Lerner (Eds.), *The justice motive in social behavior* (pp.261–284). New York: Plenum.
- Holmes, J. G. & Rempel, J.K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 187–220). Newbury Park, CA: Sage.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24 (2), 240-244.
- Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Huff, L. C., Couper, J. & Jones, W. (2002). The development and consequences of trust in student project groups. *Journal Of Marketing Education*, 24 (1), 24-34.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa bağlı mizah tarzları modeli* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İmamoğlu, O. ve Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 123 (2), 211-232.
- İslamoğlu, G., Birsnel, M. ve Börü, D. (2012). *Trust scale development in Turkey*. E proceeding, 14th E-Leader Berlin, Berlin: Chinese American Scholars Association (CASA). Retrieved from <https://www.gcasa.com/conferences/berlin/papers/Boru.pdf>
- Jacinto, G. A. & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423–437.
- Jampolsky, G. G. (1980). The Future is Now. *Journal of Clinical Child Psychology*, Summer, 182-184.
- Johari, M. (2004). *Humor and marital quality: Is humor style associated with marital success?* (Unpublished Master's dissertation). Wilfrid Laurier University, Canada.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N. & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar* (10. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 24-29.
- Kapucu, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 3-34.
- Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keith-Spiegel, P. (1972). Early conceptions of humor: Varieties and issues. In, J.H. Goldstein ve P. E. McGhee (Eds.), *The psychology of humor* (pp. 3-39). London: Academic Press.
- Kelley, H. H., Holmes, J. G., Kerr, N. L., Reis, H. T., Rusbult, C. E. & Van Lange, P. A. M. (2003). *An atlas of interpersonal situations*. New York: Cambridge University Press.
- Koçak, A. (1999). Davranışların nedenlerini algılama: Yükleme kuramları. *Selçuk İletişim*, 1 (1), 108-120.
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kurt, H. (2006). Türkiye'de kent-köy ve kentli-köylü algısı üzerine bir araştırma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 55-84.

- Larzelere, R. E. & Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 42 (3), 595-604.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C. & Kerr, S.T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal Aging & Human Development*, 31 (3), 189-95.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*, 32, 21-47.
- Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories About the Family 1* (pp. 268-294). New York: The Free Press.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73 (5), 1237-1267.
- Mackey, R. A. & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Mahkûmların İkilemi. (n.d.). In *Encyclopoedia Britannica online*. Retrieved from <https://www.britannica.com /topic /prisoners-dilemma>
- Martin R. A. (2004). Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17 (1/2) 1-19.
- Martin R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15-60). New York: Mouton de Gruyter.

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37* (1), 48-75.
- McClintock, C. G. (1976). Social values: Their definition, measurement, and development. *Journal of Research and Development in Education, 12*, 121-137.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. T. (2000). The Psychology of forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 1-14). New York: Guilford Pres.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.
- McCullough, M. E., & Worthington, E.L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67* (6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology, 27* (5), 601-610.
- McGhee P. E. (1986). Humor across the life span: Sources of developmental and individual differences. In L. Nahemow, K.A. McCluskey-Fawcett ve P.E. McGhee (Eds.), *Humor and aging* (pp. 253-263). New York: Academic Press.
- McHenry, R. (1994). Mizah. *Ana Britannica* içinde (c.23, s. 63). İstanbul: Ana Yayıncılık.

- Mishra, A. K. (1996). Organizational responses to crisis: The centrality of trust. In R. M. Kramer ve T. R. Tyler (Eds.), *Trust in organizations: Frontiers of theory and research*, (pp. 261-287). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morreall, J. (1997). *Gülmeyi ciddiye almak* (K. Aysevener ve Ş. Soyer, Çev.). İstanbul: İris Yayınları.
- Mulder, M. P. & Nijholt, A. (2002). *Humour research: State of art*. (CTIT Technical Report Series No. 02-34). Retrieved from http://wwwhome.cs.utwente.nl/~anijholt/artikelen/ctit24_2002.pdf
- Myers, J. E., Sweneey, T. J. & Witmer, J. M. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı* (F.Korkut, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nehir, S., Çoban, A., Demirci, H., Özbaşaran, F. ve İnceboz, Ü. (2009). Menopozal belirtilerin ve evlilik uyumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31 (1), 15-21.
- Nesin, A. (1973). *Cumhuriyet döneminde Türk mizahı*. İstanbul: Akbaba Yayınları.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62 (242), 499-508.
- Ofovwé, C. E., Ofili, A. N., Ojetu, O. G. & Okosun, F. E. (2013). Marital satisfaction, job satisfaction and psychological health of secondary school teachers in Nigeria. *Scientific Research/Health*, 5 (4), 663-668.
- Öner, A. (2012). *Yetişkin bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olup olmaması ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öz, F. ve Hiçdurmaz, D. (2010). Stresle baş etmede önemli bir yol: Mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 83-88.
- Özdemir, A. (2002). Okul yöneticiliğinde mizahi yaklaşım. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (3), 49-61.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.

- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi* (2.Baskı). Ankara: PDR Yayınları.
- Özkan, S. ve Gültepe, M. (2017). Bir iletişim biçimi olarak evliliğin kültürel, siyasi ve ekonomik unsurları (Giresun örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 25-44.
- Özünü, Ü. (1995). Yaşam ve gülmece. *Gül Diken*, 6, 8–12.
- Paleari, F. G., Regalia, C. & Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (3), 368-78.
- Pimentel, E. F. (2000). Just how do I love thee? Marital relations in urban China. *Journal of Marriage and the Family*. 62, 32–47.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 920-929.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G. & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (1), 95-112.
- Rempel, J. K., Ross, M. & Holmes, J. G. (2001). Trust and communicated attributions in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 57-64.
- Robles, T F., Slatcher R. B., Trombello, J. M. & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140 (1), 140–187
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82 (1), 58-68.

- Ross, C. E., Mirowsky, J. & Goldsteen, K. (1990). Family research in the 1980s: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52 (4), 1059-1078.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, 174-177.
- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 891-915.
- Sakmar, E. (2015). Testing the vulnerability-stress-adaptation model in Turkey: A dyadic model (Unpublished Doctoral Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Sakmar-Balkan, E. ve Fıfıloğlu, H. (2017). İncinebilirlik-stres-uyum modeli çerçevesinde evlilik uyumu. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5 (9), 167-186.
- Saltuk, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saroglou, V., Lacour, C. & Demeure M.E. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 94-121.
- Scanzoni, J. (2001). From the normal family to alternate families to the quest for diversity with interdependence. *Journal of Family Issues*, 22, 688-710.
- Scheel, T. & Gockel, C. (2017). Erratum to: Humor at work in teams, leadership, negotiations, learning and health. *SpringerBriefs in Psychology*, 9-29. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65691-5_9
- Schneider, I. K., Konijn, E. A., Righetti, F. & Rusbult, C. E. (2011). A healthy dose of trust: The relationship between interpersonal trust and health. *Personal Relationships*, 18, 668-676.

- Shaker, A., Heshmati R. & Rahimi M.P. (2010). Investigation of marital adjustment in people with secure, preoccupied, dismissing and fearful attachment styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1823–1826.
- Shallcross, S. L. & Simpson, J. A. (2012). Trust and responsiveness in strain-test situations: A dyadic perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (5), 1031–1044.
- Simpson, J. A. (2007a). Foundations of interpersonal trust. In A.W. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 587–607). New York: Guilford.
- Simpson, J. A. (2007b). Psychological foundations of trust. *Current Directions In Psychological Science*, 16 (5), 264-268.
- Soyaldın, Z. S. (2007). *Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Spanier, G. B. (1976). New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G. B. & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Spanier, G. B. & Lewis, R.A, (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.
- Sutton, P. M. (2013). *The Enright process model of psychological forgiveness*. Retrieved from https://couragerc.org/wp-content/uploads/2018/02/Enright_Process_Forgiveness_1.pdf
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şendil, G. (1999). *Çocukların, anne babanın evlilik çatışmasını algılayışı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Tarhan, N. (2010). *Evlilik psikolojisi* (7. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ* (15. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Micheal, S.T., Rasmussen, H. N. & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik uyum ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7 (1), 50-57.
- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde affetme ve yaşam kalite düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe Sözlük* (11. Baskı). Ankara: TDK Yayınları.

- Türkiye İstatistik Kurumu, (TÜİK) (2017). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1060 sayfasından erişilmiştir.
- Tyler, T. R (2001). Why do people rely on others? Social identity and the social aspects of trust. In K. S. Cook (Ed.), *Trust in society* (pp. 285-306). New York: Russell Sage.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H. & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 1–16.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D. & Elder, G. H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 59 (1), 143–155.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A. & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942–966.
- Wilkin, L. (2011). *The power of forgiveness*. Retrieved from <http://www.peacefromconflict.com/index.php/forgiveness.html>
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown.
- Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405.
- Wrightsman, L. S. (1991). Interpersonal trust and attitudes toward human nature. In J. P. Robinson, P. R. Shaver ve L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 373-412). San Diego, CA: Academic Press.

- Yalom, I. D. (2006). *Evlilik terapisi* (Y. Özkardeşler Şallı, Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 1-41.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (6), 837-855.
- Ziv, A. (1988). Humor's role in married life. *International Journal of Humor Research*, 1 (3), 223-230.
- Ziv, A. & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129 (6), 759-768.



EKLER

Ek 1. Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

The screenshot shows an Outlook web interface. The email is from Aslı Bugay Sökmez <abugay00@gmail.com> and is titled "Affetme Ölçeği". The email content includes two attachments: "Heartland Affetme Ölçeği" (34 KB) and "PR-October-2012_0020..." (399 KB). The text of the email reads:

Merhaba Anıl,

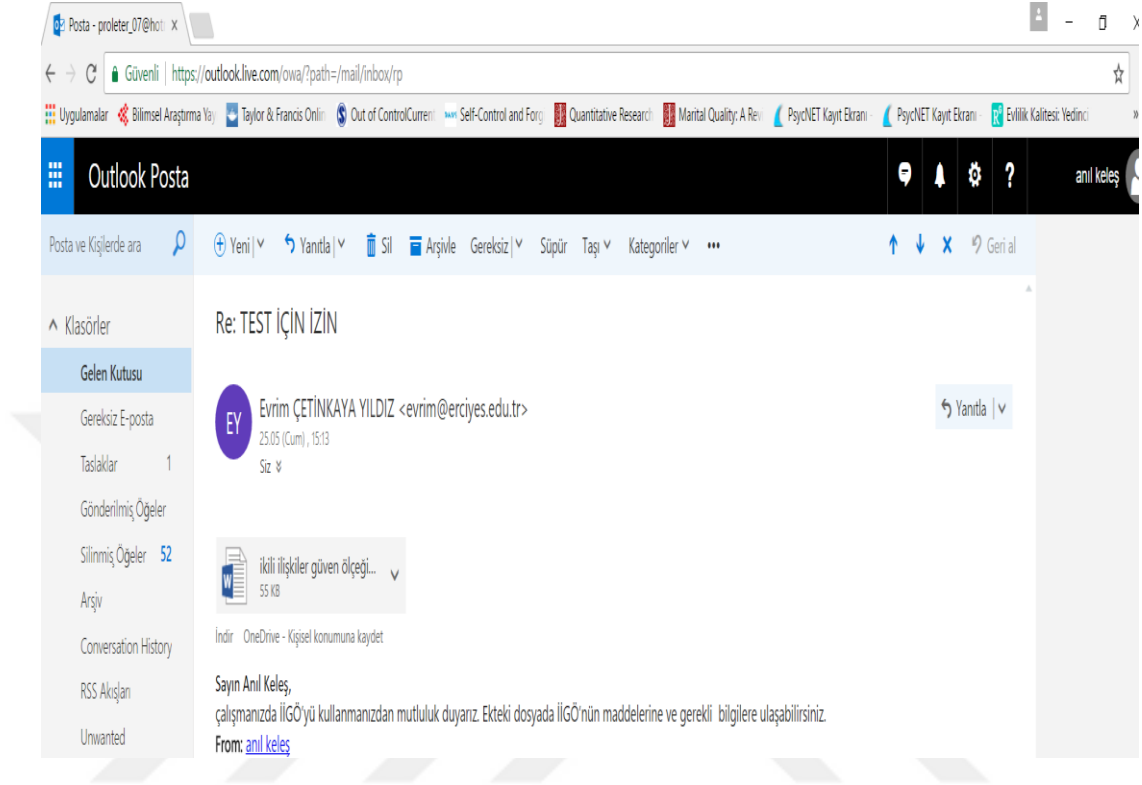
Ölçeği çalışmada kullanmandan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz. Tezinizde başarılar dilerim..

Sevgiler,
Aslı

Aslı Bugay, Ph.D.
Associate Professor of Counseling
Middle East Technical University
Northern Cyprus Campus
Guidance and Psychological Counseling Program
Güzelyurt, KKTC, via Mersin 10, Turkey

The interface also shows a sidebar with folders like "Gelen Kutusu", "Gereksiz E-posta", "Tadıklar", "Gönderilmiş Öğeler", "Silmiş Öğeler", "Arşiv", "Conversation History", "RSS Akışları", and "Unwanted". The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:19 on 25.05.2018.

Ek 2. İkili İlişkiler Güven Ölçeği Kullanım İzni



Ek 3. Mizah Tarzları Ölçeği Kullanım İzni

Outlook Posta

Posta ve Kişilerde ara

Klasörler

- Gelen Kutusu
- Gereksiz E-posta
- Taslaqlar 1
- Gönderilmiş Öğeler
- Silinmiş Öğeler 42
- Arşiv
- Conversation History
- RSS Akışları
- Unwanted

Premium'a yükseltin

Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği

Ercüment Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>
11:05 (Cum), 15:00
Siz

Yanıtla

Humor Styles Question... 39 KB
Mizah Tarzları Ölçeği pu... 50 KB
Mizah Tarzları Ölçeğinin... 452 KB
Doktora Tezi.pdf 1 MB

4 ekin (2 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

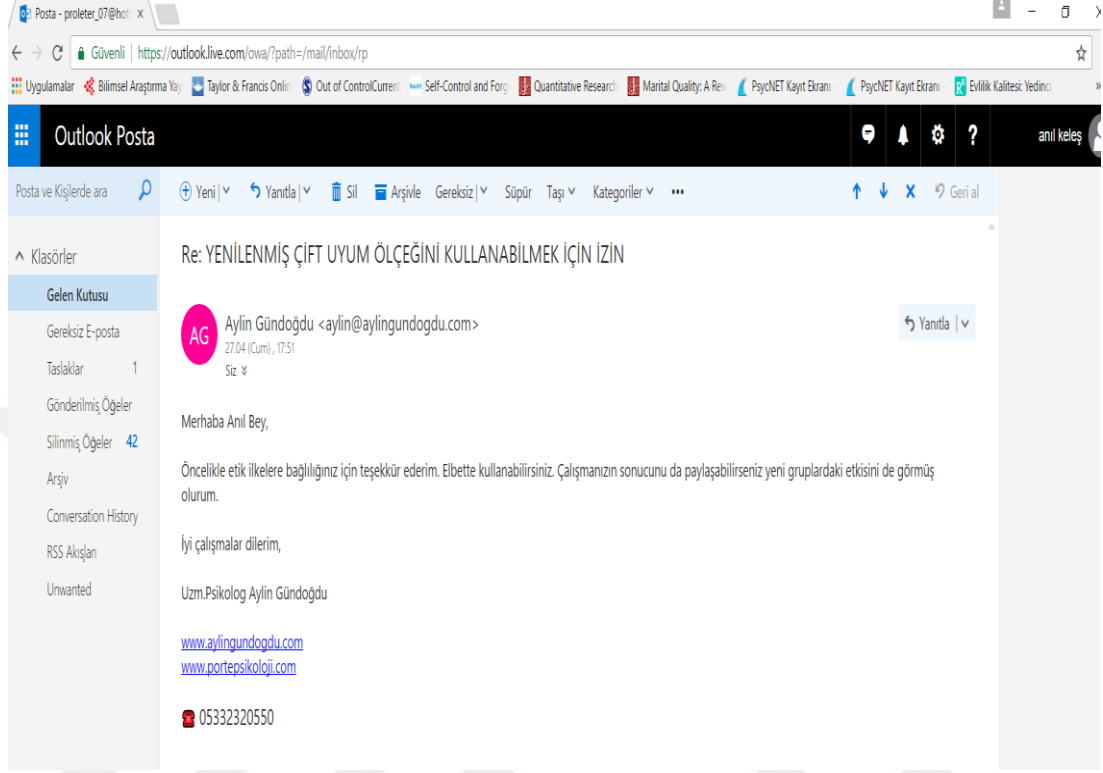
Selamlar,
Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimli bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercüment Yerlikaya
Çukurova Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
01330 Balcalı/ADANA
ercumentyerlikaya@gmail.com

Windows'u Etkinleştir
Reklamları kaldır
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

14:15
25.05.2018

Ek 4. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Kullanım İzni



Ek 5. Gönüllü Katılım Formu

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Anıl KELEŞ tarafından yürütülen bu araştırmanın amacı, evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu kapsamda siz değerli katılımcılara ekte bulunan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği ile üç sorudan oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu uygulanacaktır. Sizden alınan bilgiler sadece mevcut araştırmada kullanılacak ve size ait tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Uygulama gönüllülük esasına bağlıdır, istemezseniz araştırmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Uygulamaya katıldıktan sonra da fikrinizi değiştirebilir, çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz.

Uygulamaya katılmak istiyorsanız aşağıda bulunan cümlenin önündeki kutucuğu işaretlemeniz ve bilgilerinizi yazarak imzalamanız gerekmektedir.

Yukarıdaki bilgilendirme bölümünü okudum ve araştırmayla ilgili ölçekleri doldurmayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

Ek 6. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Gelir elde etmeye yönelik bir işte çalışıyor musunuz? Evet Hayır

Yaşadığımız yer: Köy-Kasaba İlçe Merkezi İl Merkezi



Ek 7. Heartland Affetme Ölçeği Örnek Maddeler

Heartland Affetme 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
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- ___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- ___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

Ek 8. İkili İlişkiler Güven Ölçeği Örnek Maddeler

İkili İlişkiler Güven Ölçeği

Her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

		Asla						Her zaman
1.	Eşim öncelikle kendi iyiliğini/rahatını düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eşim bana karşı tamamen dürüst ve samimidir.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eşim verdiği sözlerde gerçekten samimidir.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Yardıma ihtiyacım olduğunda eşime güvenebileceğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 9. Mizah Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler

Mizah Tarzları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
6. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
7. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
8. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							

Ek 10. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Örnek Maddeler

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşip anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça Sık	Çoğu Zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırsınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?					

