

**T.C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BİREYLERİN EVLİLİK UYUMLARININ PSİKOLOJİK  
ESNEKLİK, AFFETME VE BENLİK KURGUSU AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Büşra KUŞCU**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**İstanbul-2019**

**T.C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BİREYLERİN EVLİLİK UYUMLARININ PSİKOLOJİK  
ESNEKLİK, AFFETME VE BENLİK KURGUSU AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**Büşra KUŞCU**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL**

**İstanbul-2019**

**Tüm kullanım hakları**

**M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

**© 2019**

## ONAY

Büşra Kuşcu tarafından hazırlanmış olan.....  
Bireylerin Etilik uyumlarının Psikolojik Esnetlik, Affetme  
ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi.....

konulu bu çalışma, 26../06../2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL	
JÜRİ ÜYESİ	Dr. Öğr. Üyesi Semai TUZCUOĞLU	
JÜRİ ÜYESİ	Dr. Öğr. Üyesi Simel PARLAK	

## ÖZGEÇMİŞ

- 2006-2010 Ümraniye Anadolu Lisesi
- 2010- 2015 Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Programı
- 2016-2019 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri  
Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Programı

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

### Görev Yaptığı Kurum

- 2016-2018 T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Araştırma Görevlisi

**E-Posta:** pusrakuscu@gmail.com

**Telefon :** 05079835853

## ÖNSÖZ

Evlilik ilişkisi, yüzyıllardır bireyin yaşamını dolayısıyla aile ve toplumu şekillendiren dinamikleriyle sosyal bilimlerdeki önemini korumaktadır. Genellikle dini boyutuyla ele alınan affetme kavramı ise son yıllarda pozitif psikoloji akımında yerini almış hem bir baş çıkma mekanizması hem de bir kişilik özelliği olarak kişilerarası ilişkilerde önemi keşfedilerek ruh sağlığı alanında hem uygulamacı hem araştırmacıların dikkatini çekmeyi başarmıştır. Evlilikte uyumun, farklı kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği gibi kişinin ruh sağlığı ve kişinin içinde yetiştiği kültüre göre değişkenlik gösterebileceği düşünülmüş bu amaçla psikolojik esneklik ve benlik kurgusu ile ilişkileri araştırmaya dahil edilmiştir. Son yıllarda evlilik ilişkisi üzerindeki etkileri tartışılan affetmenin, kültürel ve psikolojik değişkenlerle bir arada değerlendirilmesinin var olan literatüre daha geniş bir perspektif kazandıracağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın Türk evli çiftlerde psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik uygulamaların geliştirilmesi için yol gösterici olması beklenmektedir.

Yüksek lisans vesilesiyle tanıdığım, birikimi ve paylaşımlarıyla bana ilham veren, çift-aile çalışmalarına yönelmemi sağlayan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Azize Nilgün Canel'e tez sürecinde gösterdiği anlayış ve desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Bu süreçte, benimle yol arkadaşlığı yapan, bana güvenen ve başarabileceğime inanan, hayatımda her daim desteklerini ve sevgilerini hissettiğim, beni "ben" yapan sevgili annem, babam ve kardeşime minnettarım.

Araştırma sürecinde desteklerini esirgemeyen ve ailenin değerini bir kez daha anlamamı sağlayan geniş aileme, gösterdiği anlayış ve dostluğu için kuzenime, sorularımı cevapsız bırakmayan ve kaygılı zamanlarımda desteklerini esirgemeyen biricik arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Büşra Kuşcu

İstanbul, 2019

## ÖZET

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu (özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik) düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca evli bireylerin evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme sıklığı, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı) ilişkileri incelenmiştir.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenen araştırmada veri toplamak amacıyla; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilikte Uyum Ölçeği; Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kabul ve Eylem Formu II, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Bugay ve Demir(2010) tarafından yapılan Heartland Affetme Ölçeği; Kağıtçıbaşı(2013) tarafından geliştirilen Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme kazara uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş (286 kadın,98 erkek) 384 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 21.0 programının yardımıyla analiz edilmiş, betimsel analizler, bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi ve Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçların manidarlıkları  $p<,01$  ve  $p<,05$  düzeyinde sınanmış, erişilen bulgular, araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde; bireylerin evlilik uyumu puanlarında cinsiyete, bağışlama- özür dileme sıklığına, dindarlığa, şiddet davranışlarına maruz kalmaya, çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunurken diğer demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkeklerin, özür dileyenlerin ve kendilerini dindar tanımlayanların evlilik uyumu, kadınların, bağışlayanların ve kendilerini kısmen dindar tanımlayanların evlilik uyumundan daha yüksek bulunmuştur. En az 1 şiddet davranışına maruz kalanların evlilik uyumu, kalmayanlara göre, çatışma sıklığı fazla olan grupların evlilik uyumu, daha az olan gruplara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Evli bireylerin psikolojik esneklik puanlarında şiddete maruz kalma durumuna ve çatışma sıklığına göre anlamlı farklılıklar bulunurken; cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna, iş durumuna, bağışlama- özür dileme sıklığına, çocuk sayısına, dindarlığa, evlenme biçimine, evlenme yaşına, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, evli bireylerin affetme puanlarında cinsiyete, eğitim durumuna, iş durumuna, evlenme yaşına göre farklılaştığını ancak diğer demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Evli bireylerin benlik kurgusu puanları incelendiğinde eğitim durumu, iş durumu, bağışlama- özür dileme sıklığı, çocuk sayısı, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı ve süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmasına rağmen; diğer demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Korelasyon sonuçları incelendiğinde; evlilik uyumu ile, psikolojik esneklik arasında dolaylı pozitif yönde anlamlı ilişki, evlilik uyumu ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Toplam affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Benlik kurgusunun alt boyutları olan özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Regresyon sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumunun anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu puanlarına ilişkin varyansın %8,9'unun psikolojik esneklik ile, %1,5'i kendini affetme ile açıklanmaktadır. Kadınlarda psikolojik esneklik, evlilik uyumunun %10,2 sini açıklarken erkeklerde bu oranın %5 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı ortaya konmuş, evlilik uyumu ile psikolojik esneklik ve kendini affetme arasında zayıf ama anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme, benlik kurgusu, özerklik, ilişkisellik, özerk-ilişkisellik



## ABSTRACT

In this study, the relationships between marital adjustment, psychological flexibility, forgiveness and self-construal (autonomy, relatedness and autonomy-relatedness) levels of married individuals were investigated. In addition, the relationships between marital adjustment of married individuals, psychological flexibility, forgiveness and self-construal levels with some demographic variables (gender, age, educational level, job status, frequency of forgiving or apology, having children, religiousness, type of marriage, age of marriage, years of marriage, exposure to violence and frequency of conflict in marriage) were investigated.

In this research conducted in accordance with the relational screening model; Personal Information Form which is prepared by the researcher, Marital Adjustment Scale which is developed by Locke and Wallace (1959) and adapted into Turkish by Tutarel-Kışlak (1999); The Acceptance and Action Questionnaire II which is developed by Bond et al. (2011) and is adapted to Turkish by Yavuz et al. (2016), Heartland Forgiveness Scale which is developed by Thompson et al. (2005) and is adapted to Turkish by Bugay and Demir (2010) and the Autonomous-Associated Self-Scale which is developed by Kağıtçıbaşı (2013) were used in order to collect data. The sample of the study consisted of 384 married individuals (286 female, 98 male) who were accidental convenience sampling method. The data obtained from the study were analyzed with the help of IBM SPSS 21.0 program, descriptive analysis, independent group t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Product Moment Correlation analysis and Linear Regression analysis were applied. The significance of the results was tested at the level of  $p < .01$  and  $p < .05$  and the findings were presented in tables in accordance with the purposes of the research.

When the findings of the study were examined; while there was a significant difference according to gender, frequency of forgiving or apology, religiousness, exposure to violence, frequency of conflict, there was no significant difference according to other demographic variables in individuals marital adjustment. Marital adjustment of men, apologizers and those who define themselves as religious is found to be significantly higher than women, forgivers and those who define themselves as slightly

religious. Marital adjustment of those who are exposed to at least 1 violent behavior is significantly lower than who are not. Marital adjustment of those who have a more frequency of conflict was found to be significantly lower than those who have less frequency. The findings show that there is a significant difference between individuals' psychological flexibility scores according to exposure to violence and frequency of conflict in marriage but there was no significant difference between psychological flexibility scores based on gender, age, education, working status, the frequency of forgiveness-apology, having children, religiousness, type of marriage, age of marriage and year of marriage. The findings show that there is significant difference between individuals' forgiveness scores according to gender, education level, working status and age of marriage but there is no significant difference according to other demographic variables. Examining self-construal scores, although there were significant differences in terms of educational level, working status, frequency of forgiveness-apology, number of children, religiousness, type of marriage, age of marriage and years of marriage; but not differed according to other demographic variables.

When the correlation results are examined; there is a significant positive correlation between psychological flexibility and a significant negative relationship between self-forgiveness with marital adjustment. According to results of regression, psychological flexibility was a significant predictor of marital adjustment. 8,9 % of the variance related to marital adjustment scores is explained by psychological flexibility and 1,5 % by self-forgiveness. While psychological flexibility in women explained 10.2% of marital adjustment, this rate was found to be 5% in men. Briefly, it was revealed in this study that individuals marital adjustment differed according to some demographic variables, and low but significant relationships were found between marital adjustment and psychological flexibility and self-forgiveness.

**Key Words:** Marital adjustment, psychological flexibility, forgiveness, self-construal, autonomy, relatedness, autonomy-relatedness

# İÇİNDEKİLER

ONAY.....	i
ÖZGEÇMİŞ .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xx
KISALTMALAR .....	xxi
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	5
1.2.1. Alt Amaçlar.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Sayıtlılar.....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar .....	9
<b>BÖLÜM II: ALANYAZIN</b> .....	<b>11</b>
2.1. Evlilik.....	11
2.1.1.Evlilik Uyumunu.....	11
2.1.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	13
2.1.3. Evlilik Uyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	16
2.1.3.1. Sevginin Evrimi Kuramı .....	16
2.1.3.2. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Teorisi .....	16
2.1.3.3. Romantik Aşk Kuramı .....	17
2.1.3.4. Psikodinamik Model .....	17
2.1.3.5. Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı .....	17
2.1.3.6. Sosyal Öğrenme Modeli .....	18

2.1.3.7. Evlilikte Yükleme Kuramı.....	18
2.1.3.8. Lewis ve Spanier' in Uyumlu Evlilik Modeli.....	19
2.2. Psikolojik Esneklik .....	19
2.2.1. Psikolojik Esnekliği İlişkin Kuramsal Yaklaşım .....	20
2.2.2. Psikolojik Esneklik ve Benzer Kavramlar .....	21
2.2.2.1. Psikolojik Sağlamlık.....	21
2.2.2.2. Duygu Düzenleme .....	22
2.2.2.3. Öz denetim ve Öz düzenleme .....	22
2.2.2.4. Bilişsel Esneklik .....	23
2.2.3. Psikolojik Esneklik Modeli.....	24
2.3. Affetme .....	29
2.3.1. Kendini Affetme .....	32
2.3.2. Başkalarını Affetme.....	33
2.3.3. Durumu Affetme .....	34
2.3.4. Affetmeyi İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	34
2.3.4.1. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	36
2.3.4.2. Affetme Süreç Modeli .....	37
2.3.4.3. Affetme Piramit Modeli .....	38
2.3.4.4. Hargrave'in Affetme Modeli .....	38
2.3.4.5. Gordon ve Baucom'un Affetme Modeli.....	39
2.3.4.6. Psikodinamik Affetme Modeli .....	40
2.4. Benlik.....	41
2.4.1. Benlik Kurgusu.....	42
2.4.2. Benlik Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	43
2.4.2.1. Psikoanalitik Yaklaşım .....	43
2.4.2.2. Psikososyal Yaklaşım .....	44
2.4.2.3. Bağlanma Kuramı.....	45
2.4.2.4. Öz Belirleme Kuramı .....	46
2.4.2.5. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım .....	47
2.4.2.6. Kültürel Yaklaşımlar .....	47
2.5. İlgili Araştırmalar .....	50

2.5.1. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar .....	50
2.5.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar .....	54
2.5.3. Affetme ile İlgili Araştırmalar .....	57
2.5.4. Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar.....	65
2.5.5. Evlilik Uyumu ve Demografik Değişkenlerle İlgili Araştırmalar .....	72
2.5.6. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar .....	78
2.5.7. Evlilik Uyumu ve Affetme ile İlgili Araştırmalar .....	80
2.5.8. Evlilik Uyumu ve Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar .....	84
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM .....</b>	<b>87</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	87
3.2. Evren ve Örneklem.....	87
3.3. Veri Toplama Araçları .....	92
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	92
3.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği.....	92
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF- II) .....	93
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği .....	94
3.3.5. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği .....	95
3.4. Verilerin Toplanması.....	95
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	96
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR.....</b>	<b>100</b>
<b>BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>143</b>
5.1. Sonuç .....	143
5.1.1. Evlilik Uyumu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar .....	143
5.1.2. Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar .....	143
5.1.3. Evli Bireylerde Affetme ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar .....	144
5.1.4. Evli Bireylerde Benlik Kurgusu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar .....	145
5.1.5. Evlilik Uyumu ile Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar .....	146
5.1.6. Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Sonuçlar.....	146

5.2.Tartışma.....	147
5.2.1. Evlilik Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması.....	147
5.2.2. Evli Bireylerde Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması .....	151
5.2.3. Evli Bireylerde Affetmenin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması..	153
5.2.4. Evli Bireylerde Benlik Kurgusunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması .....	155
5.2.5. Evlilik Uyumu ile Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma .....	158
5.2.6. Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma.....	163
5.3.Öneriler.....	147
5.3.1. Araştırmacılara Öneriler .....	166
5.3.2. Uygulamacılara Öneriler .....	167
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>169</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>196</b>
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu .....	196
Ek 2: Evlilikte Uyum Ölçeği .....	197
Ek 3: Kabul ve Eylem Formu-II(KEF-II) .....	198
Ek 4: Heartland Affetme Ölçeği .....	199
Ek 5: Özerk -İlişkili Benlik Ölçeği .....	200
Ek 6: İzinler .....	201

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	88
Tablo 3.2. Dindarlık için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	90
Tablo 3.3. Özür Dileme-Bağışlama Sıklığı için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	90
Tablo 3.4. Şiddete Maruz Kalma için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	90
Tablo 3.5. Çatışma Sıklığı için Frekans ve Yüzde Değerleri .....	91
Tablo 3.6. Benlik Kurgusu için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	92
Tablo 3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği, KEF-II ve Heartland Affetme Ölçeği Puanlarına Ait Çarpıklık Basıklık Katsayıları .....	96
Tablo 3.8. Heartland Affetme Ölçeği ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Alt Boyutlarının Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları .....	96
Tablo 4.1. Evlilikte Uyum Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri.....	100
Tablo 4.2. KEF-II için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri .....	100
Tablo 4.3. Heartland Affetme Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri .....	100
Tablo 4.4. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri .....	101
Tablo 4.5. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	101
Tablo 4.6. KEF-II Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	101
Tablo 4.7. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	102
Tablo 4.8. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	102

Tablo 4.9. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	103
Tablo 4.10. KEF-II Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	103
Tablo 4.11. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	104
Tablo 4.12. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	104
Tablo 4.13. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	105
Tablo 4.14. KEF-II Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..	106
Tablo 4.15. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	106
Tablo 4.16. Heartland Affetme Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	107
Tablo 4.17. Heartland Affetme Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....	107
Tablo 4.18. Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	108
Tablo 4.19. Özerk İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	108
Tablo 4.20. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	109



Tablo 4.21. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testlerinin Sonuçları.....	110
Tablo 4.22. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Özerk-İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testlerinin Sonuçları.....	110
Tablo 4.23. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının İş durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	111
Tablo 4.24. KEF-II Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	111
Tablo 4.25. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	111
Tablo 4.26. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	112
Tablo 4.27. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	113
Tablo 4.28. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	113
Tablo 4.29. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları.....	113
Tablo 4.30. KEF-II Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	114
Tablo 4.31. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	114

Tablo 4.32. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	115
Tablo 4. 33. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	115
Tablo 4.34. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği Özerk İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	116
Tablo 4.35. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	116
Tablo 4.36. KEF-II Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	117
Tablo 4.37. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	117
Tablo 4.38. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	118
Tablo 4.39. Özerk İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	118
Tablo 4.40. Özerk-İlişkili Benlik ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	119
Tablo 4.41. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	119
Tablo 4.42. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	120
Tablo 4.43. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	120

Tablo 4.44. KEF-II Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	120
Tablo 4.45. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	121
Tablo 4.46. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	121
Tablo 4.47. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	122
Tablo 4.48. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	122
Tablo 4.49. Evlilik Uyumu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..	123
Tablo 4.50. KEF-II Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..	123
Tablo 4.51. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	124
Tablo 4.52. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	125
Tablo 4.53. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	125
Tablo 4.54. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Özerk-İlişkiselik Alt Boyutu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları.....	126

Tablo 4.55. Evlilik Uyumu Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)...	126
Tablo 4.56. KEF-II Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..	127
Tablo 4.57. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı ve Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	127
Tablo 4.58. Heartland Affetme Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi.....	128
Tablo 4.59. Heartland Affetme Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	128
Tablo 4.60. Özerk- İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı ve Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	129
Tablo 4.61. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	129
Tablo 4.62. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	130
Tablo 4.63. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	130
Tablo 4.64. KEF-II Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	131
Tablo 4.65. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	131
Tablo 4.66. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	132

Tablo 4.67. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	132
Tablo 4.68. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	133
Tablo 4.69. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	133
Tablo 4.70. KEF-II Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	134
Tablo 4.71. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	134
Tablo 4.72. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	135
Tablo 4.73. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	135
Tablo 4.74. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	136
Tablo 4.75. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları .....	136
Tablo 4.76. KEF-II Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	137
Tablo 4.77. KEF-II' ye Ait Varyansların Homojenliği Testi .....	137
Tablo 4.78. KEF-II Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları ....	137
Tablo 4.79. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	138

Tablo 4.80. Özerk-İlişkili Benlik Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	139
Tablo 4.81. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla KEF-II'den Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları .....	140
Tablo 4.82. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla Heartland Affetme Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları .....	140
Tablo 4.83. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla Özerk- İlişkili Benlik Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları .....	141
Tablo 4.84. KEF-II Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	141
Tablo 4.85. Heartland Affetme Ölçeğine ait Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	142
Tablo 4.86. KEF-II Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Cinsiyete Göre Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	142
Tablo 5.1. Tablo 5.1. Evlilik Uyumu, Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Özet Bulgular .....	142

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Hexaflex Psikolojik Esneklik Modeli .....	23
Şekil 2.2: Kağıtçıbaşı Benlik Modeli .....	45



## KISALTMALAR

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

TUIK: Türkiye İstatistik Kurumu





# BÖLÜM I: GİRİŞ

## 1.1.Problem Durumu

Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren içinde yetiştikleri kültürden ve çevreden ayrı düşünülemez. Bireyde kimlik gelişiminin, ilk deneyimlerini paylaştığı ve ilk ilişkilerini kurduğu bir alt sistem olarak aile ortamından büyük oranda etkilendiği bilinmektedir. Bireyin içinde bulunduğu aile ortamı ve aile üyeleriyle kurduğu ilişkiler, ona bir model sunarak kişinin hem içsel (psikolojik) hem dışsal (sosyal) açıdan gelecek davranış, duygu ve düşüncelerini şekillendirebilmektedir (Mathies ve Adams, 2004). Aile kavramı ve bu kurumun değeri, her devlet veya toplum için yapılan çalışmaların temeli olarak kabul edilmektedir ve her toplum, gelecekteki vatandaşlarını geliştirmeleri için ilk önce aileye güvenmektedir. Bu yüzden aile, sağlıklı bir toplum için değiştirilmesi gereken ilk kurumlardan biridir. Sağlıklı işleyen bir çevreye sahip olan aileler, toplumu dengelemeye yardım etmekte ve üyeleri için büyüme ve refah sağlamaktadır. Aile, çocuğun fiziksel ve psiko-sosyal refahının temel taşıdır ve insanın fiziksel, psikolojik ve sosyal dengesini gerçekleştirme faktörüdür (Ziapour, Mahmoodi, Dehghan, Hoseini, Azami ve Rezaei, 2017). Aile kurumuna öncülük eden evlilik, insanların yetişkinlikte kabul ettiği ilk duygusal ve yasal sözleşme olarak düşünülmektedir. Ayrıca, evlilik sözleşmeleri kişisel gelişim ve gelişimde bir dönüm noktası olarak görülmektedir. Evlilik iş birliği, empati, birlik, ilgi, nezaket, sabır ve sorumluluk gerektirmekte olup; eş ile kurulan ilişki, evli insanların ruh sağlığında en önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Eşlerin psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel anlamda bütünüyle bir uyum içerisinde evliliklerini sürdürmelerinin ailedeki tüm üyeleri etkilediği düşünülmektedir.

Aile içerisinde gerçekleştirilecek plan ve uygulamalarda partnerlerin fikir birliği içerisinde olması ve evlilik yaşantısında iş birliğine verilen önem sağlıklı bir ailenin oluşabilmesi için önemli faktörler arasındadır. Uyumsuz evliliklere bakıldığında, aile içerisindeki diğer bireylerin de gelecek hayatlarında benzer problemlerle karşılaşabileceği bir kuşaklararası aktarım sorunu olduğu gözlemlenebilmektedir. Yani

uyumsuz eşlerin çocukları evliliğe dair olumsuz yaşantılara ve duygulara şahit olduğundan, kendi ilişkilerinde ve evlilik hayatlarında önyargılı olabilmektedir. Aile, birey ve toplum arasındaki bu döngü, uyumlu evliliklerin önemini açığa çıkartmaktadır. (Şener ve Terzioğlu, 2008). Bireylerin mutluluk ve huzuru hem sosyal hem de içsel anlamda uyumlu bir yaşantı sürebilmesinden geçmektedir. Evliliğin sosyal bir ilişki olduğu düşünüldüğünde, evlilikte uyum bireyin iyi oluşunu önemli ölçüde etkilemektedir.

Eş, bir kişinin duygusal ve sosyal yaşamının ana ögesidir ve evlilik uyumunun olmaması, çiftlerin çocukları ve diğer aile üyeleriyle ilgili memnuniyetle ilişkiler kurma becerisini etkilemektedir. Aile içinde kurulan olumlu ilişkiler ve memnuniyet, farklı durumlara insanların etkili bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olurken, diğer taraftan, evlilik çatışmaları ruhsal rahatsızlıkların temelini oluşturmaktadır (Goodarzi,2015; Nazari vd., 2017). Çiftler arasındaki uyum, birlikte geçirilen zaman içerisinde olumlu ve olumsuz yaşantılarla karşılaşıldığında denge kurmak gerekli olduğunda evliliği sürdürme veya ilişkiyi sonlandırma noktasında rol alabilmektedir (Kahraman, 2011).

Uzun yıllardır din ve felsefe alanında tartışılmakta olan kutsal, bireysel ve ilişkisel öğeler içeren affetme kavramı, son yıllarda psikoloji araştırmalarında yerini almaktadır. Affetme davranışının tanımlanmasında ve diğer ilişkisel davranışlarından ayrılması konusunda tartışmalar yaşanmaktadır. Affetme genel olarak bireyin incitici bir olay karşısında, incinen tarafa kaşı geliştirdiği olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını olumlu olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarla değiştirdiği dönüştürücü bir süreç olarak görülmektedir (Toussaint, Worthington ve Williams,2015). Evliliklerde gerilim hatta boşanmaya sebep olabilen çatışmalar, tüm aile bireylerinde depresyon boşluk ve çaresizlik duygusu olarak deneyimlenmektedir (Shakeri,2014). Bu nedenle evlilik uyumu, başarılı bir evliliğin temelini oluşturan dolayısıyla bireyin ruh sağlığında önemli bir yere sahip olan bir kavramdır (Waite,Luo ve Levin,2009). Öte yandan, evlilik ve aile hayatı arasındaki ilişkide, zorlukların ve kişilerarası sorunların varlığı doğal karşılanmakta, ancak eşlerin bu sorunları etkili bir şekilde çözemediği durumlarda, ilişkilerine ciddi şekilde zarar vermektedir. Araştırmacılar, bu gibi durumlarda affetmenin bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik halindeki rolünü doğrulamaktadır (Imani,2012). Bireyin üzerindeki olumlu etkilerinin yanında affetmenin fiziksel, psikolojik veya ahlaksal ihlaller sonucu zarar gören ilişkileri de iyileştirdiği bilinmektedir. Bağışlamanın ruh sağlığı üzerinde

olumlu etkilerinin olduğunu, kaygı ve depresyonda azalmayla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001). Yerli ve yabancı birçok araştırma affetme ve evlilik uyumu arasındaki anlamlı ilişkiyi kanıtlamaktadır (Göztepe-Gümüş,2015; Bugay,2014; Braithwaite,Selby ve Fincham, 2011; Fincham,Hall ve Beach,2006).

Evlilik iki ayrı benliğin bir araya gelmesiyle oluştuğu, bu nedenle ilişkiel faktörlere ek olarak bireysel özelliklerin de evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu göz ardı edilmemelidir. Benlik, bireyin kendi hakkında sahip olduğu algıları ve diğerlerinin tutum ve düşüncelerinden hareketle edindiği kendine dair değerlendirmeleri içermektedir. Birçok psikolojik kuram açısından değerlendirilen benlik gelişimi süresince fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçların doyurulması önem kazanmaktadır. Başkalarından bağımsız hareket edebilme yetkinliğine vurgu yapan özerklik ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilme yetkinliğine vurgu yapan ilişkisellik kavramları, bireyin iki temel ihtiyacı olarak algılanmaktadır. Birey diğerleriyle etkileşime başladığı yıllardan itibaren, içinde yaşadığı koşullar ve çevrenin de etkisiyle benliğinin özerkliği ve ilişkiselliği şekillenmektedir (Sedikides ve Brewer,2015).

Başlıca ekonomik dönüşümlerde, genellikle yeni kültürel ideolojilerinin oluşumuna rastlanmaktadır. Kağıtçıbaşı (2007), Türk toplumunun geçirdiği sosyoekonomik değişimler sonucunda, ailelerin maddi olarak bağlılıkları azalsa da manevi bağlılıkların korunmaya devam ettiğini ileri sürmektedir. Ailedeki bu değişimle birlikte; özerk-ilişkiel olarak adlandırılan bir benlik türünün ortaya çıktığını öne sürmektedir; bu dönüşümle birlikte bireylerin hayatlarını hem özerk hem ilişkiel davranış ve duygu biçimlerine göre yönlendirmeye başladığı iddia edilmektedir. Sosyologlar, toplumsal yaşamda daha fazla bireycilik, özgürlük ve eşitliği savunan devrimlere tanık olunmasıyla birlikte evliliklerin kimliksizleştirildiğini belirtmektedir (Cherlin, 2004). Günümüzde evlilik yönetiminde sosyal normlar, yasalar ve dini değerlerin yerini çiftlerin ilişkilerinin duygusal niteliğini dair değerlendirmeleri almaktadır (Amato, 2007). Kadınların eşlerine, aldıklarından daha fazla destek verme eğilimi, bazı araştırmacılar tarafından evlilikte eşlerinden daha az doyum elde ettikleri gerçeğine dayandırılmaktadır (Waite ve Gallagher, 2000). Bu nedenle, cinsiyet başta olmak üzere birçok sosyodemografik özelliğin dönüşüm süreçlerini etkileyeceğini varsaymak makul gözükmektedir.

Kadınların, eşlerine kıyasla affetme ve fedakârlık davranışlarını kullanarak olumsuz iletişim kalıplarını bozmaları daha olası görülmektedir (Hill,2007).

Devam eden yaşam döngüsünde bireylerin kurguladıkları özerk ve ilişkisel benlik yapıları evlilik yaşamlarında ve çiftleriyle kurdukları ilişkideki dinamikleri önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin kültürel bağlamda kurguladıkları özerk ve ilişkisel benlik yapıları, çok boyutlu bir bakış açısıyla hem ahlaki hem duygusal bir beceri olarak araştırmalara konu olan affetme ile de ilişkili görülmektedir (Neto ve Mullet, 2004).

Psikolojik esneklik hem bilişsel davranışçı hem de farkındalık temelli dokunuşlar içeren Kabul ve Kararlılık yaklaşımıyla gündeme gelen bir kavram olup içsel süreçlerde etkili olduğu kadar bireyin sosyal yaşantılarını ve ilişkilerini yönlendirmektedir (Yavuz,2015). Duygularının başkaları tarafından dikkate alınmayacağına dair bir beklentileri olan, acı veren duygulara sahip oldukları için kendilerini suçlayan, duygusal deneyimleriyle değerleri doğrultusunda hareket arasında bir bağlantı görmeyen ve duygularını kafa karıştırıcı ve zor olarak deneyimleyen bireylerin stresli durumlar karşısında gösterdikleri esnek olmayan ve kısıtlı bir davranışsal repertuara sahip oldukları düşünülmektedir. Evlilik öncesi, ilişkilerinin karmaşıklığının farkında olmayan bireyler, evlendikten sonra, evliliğin başarısı veya başarısızlığına dair birçok faktörün farkına varmaktadır. Flört dönemindeki eşler, ideal ilişki algılarını korumak adına ileride sorun oluşturabilecek davranış ve özellikler çoğunlukla göz ardı etmektedir. Bununla birlikte, evliliğin ilk yıllarında, hayal kırıklığı süreci başlamaktadır ve daha önce göz ardı edilen kişisel düşünceler giderek daha belirgin hale gelmekte ve görmezden gelmeleri zorlaşmaktadır. Sonunda, partnerler aşkları azalırken gerçeklikle başa çıkmaya başlamaktadır. Evli çiftlerle çalışacak olan uygulamacılara yönelik, psikolojik esnekliği arttırmayı amaçlayan birçok terapi tekniği içeren kaynaklar bulunmasına rağmen, akademik alanda çiftlerle yapılan çalışmaların az olduğu görülmektedir (Harris,2009; McKay, Fanning, Lev ve Skeen, 2013). Bu çalışmada, psikolojik olarak katı bireylerin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda; partnerleriyle arasında evlilik uyumunu sağlayabilmek için gerekli olan koşulları sağlamakta hem bireysel anlamda hem de eşleriyle ilişkilerinde sorun yaşayabilecekleri öngörülmüş, bu alanda yerli ve yabancı literatürde evli bireylerle yapılmış araştırmaların kısıtlı olduğu fark edilmiştir.

Literatür incelendiğinde evli bireylerin evlilik yaşantılarını etkileyen ve yönlendiren kültürel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren birçok faktör bulunduğu görülmektedir. Sosyal ve kültürel olarak anlam farklılıkları barındıran affetme kavramı, evlilikte hem çift hem de bireyin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmesine destek olmaktadır. Affetmenin ilişkiler için dönüştürücü işleve sahip bir büyüğü olduğu düşünülmekte, modern çağın kabul ve farkındalık odaklı terapileriyle uyum içerisinde olduğu düşünülmektedir. Bir geçiş toplumu olarak görülen Türkiye toplumunda sosyo-kültürel anlamda yaşanan değişimlerinin bireylerin benlik kurgularındaki ve evlilik ilişkilerindeki yansımalarının ne olduğu toplumsal hayatta bazı farklılıklar gözlemlense de bu farklılıkların bilimsel yönü merak edilmektedir. Bu çalışmanın psikolojik esneklik, benlik kurgusu, affetme ve evlilik uyumu arasındaki merak uyandıran ilişkilere ışık tutması beklenmektedir.

Bu bölümde evli bireylerde psikolojik esneklik, benlik kurgusu, affetme ve evlilik uyumu ile ilgili problem durumu, alt problemler, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve araştırmada kullanılacak olan terimlerin tanımlarına yer verilecektir.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmada “Bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” sorusunun cevaplandırılması amaçlanmaktadır.

### **1.2.1. Alt Amaçlar**

Bu çalışmanın amacına uygun olarak cevap aranacak alt problemler şunlardır.

1. Bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeği puanları; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli bireylerin Kabul ve Eylem Formu-II puanları; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı değişkenlerine

göre farklılaşmakta mıdır?

3. Evli bireylerin Heartland Affetme Ölçeği puanları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evli bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği puanları; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
6. Bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
7. Bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ile benlik kurgusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
8. Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri, evlilik uyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
9. Bireylerin toplam affetme düzeyleri ile affetme alt boyutlarına ilişkin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeyleri, evlilik uyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
10. Bireylerin benlik kurgusu alt boyutlarına ilişkin özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik düzeyleri, evlilik uyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Evlilik uyumunun affedicilik, affetme, affetmeme gibi kavramlarla ilişkilerini inceleyen birçok araştırma bulunmasına rağmen psikolojik esneklik ve benlik kurgusuyla bir arada ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Psikolojik esneklik ile ilgili alan yazına

bakıldığında genellikle psikopatolojik bir bakış açısıyla bireysel faktörlerle olan ilişkilerin çalışıldığı, eş ile ilişkiler kapsamında, bireyin evlilik yaşantısının psikolojik esneklik ile ilişkilerini inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Bireylerin yaşadıkları kültür içerisinde inşa ettikleri özerk veya ilişkiyel benliklerinin, Türk kültüründe önemli bir değer atfedilen aile ve evlilik yaşantısında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca yetişilen aile ortamı ve çevrenin de evlilik yaşantısında ve sürdürülebilirliğinde önemli bir yeri olduğu düşünülen affedicilik ve psikolojik esneklik geliştirilmesine zemin hazırladığı tahmin edilmektedir. Bu araştırmanın; evli bireylerin cinsiyeti, benlik kurgusu ve psikolojik esnekliklerini saptamaya ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirleyerek var olan literatüre yeni bir bakış açısı kazandırması beklenmektedir. Var olan ilişkilerin evlilik ve aile sistemi üzerinden değerlendirilmesine odaklanılmasını sağlayarak, çift ve aile terapilerinde çalışılması açısından yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Aileyle birlikte affetme üzerine çalışılması ve psikolojik katılımın neden olduğu problemlerin aşılmasına ve evlilik uyumunun artırılmasına yönelik çalışmalara destek olması beklenmektedir.

Affetme kavramı, uzun yıllar boyunca dini bir kavram olarak çalışılsa da son yıllarda dünyada ve Türkiye’de romantik ilişkiler, evlilik, çatışma çözme ve duygu düzenleme gibi birçok alanda affetme ile ilgili araştırmaların hızla arttığı görülmektedir. Ancak affetme ve evlilik uyumu ilişkisini kültürel bağlamda ele alan ve özerklik- ilişkiyel çerçevesinde bir bakış açısı sunan yabancı çalışmalar bulunmasına rağmen, Türkiye’de buna benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca bu araştırma kapsamında, affetme ile benzerliklere sahip olduğu düşünülen kabul odaklı yaklaşımlarda karşımıza çıkan psikolojik esneklik kavramı ele alınmıştır.

Üçüncü dalga bilişsel psikoterapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinde, psikolojik esneklik, ruhsal olarak iyileşmenin en önemli kaynakları arasında görülmektedir. Türk toplumunda henüz farkındalık, kabul ve değer odaklı eylem gibi aslında kültürel olarak uyumlu görülebilecek bir kavram olan psikolojik esnekliği romantik ilişkiler veya evlilik kapsamında inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Geleneksel aile yapısı ve ebeveyn çocuk ilişkileri düşünüldüğünde, çoğu kontrolcü davranışsal tutumların ve sağlıklı etkileşim kalıplarının psikolojik katılım ile ilişkili olduğu hem bireyde hem çift ilişkilerinde birçok sorunu beraberinde getirdiği

öngörülmektedir. Bu ilişkilerin daha detaylı incelenmesi amacıyla, bu alanda çift ve aile ilişkilerini konu alan kapsamlı çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik uyumu düzeyleri psikolojik esneklik, affetme ve özerklik-ilişkisellik kapsamında çok boyutlu olarak değerlendirilecek, cinsiyet, evlilik yaşı ve süresi, evlenme biçimi, dindarlık ve çatışma sıklığı esas alınarak bu ilişkilerin farklılaşmaları incelenecektir. Bu araştırmayla evli bireylerin benlik kurguları, psikolojik esneklik ve affetme düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkisi üzerine dikkat çekmek ve benlik kurgusunun kültürel bağlamda bu ilişkideki önemini vurgulayarak, evli bireylerle ilgili çalışmalarda affedicilik ve esnekliği güçlendirmeye yönelik uygulama ihtiyacına dikkat çekmek istenmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

- Araştırmaya destek olan katılımcıların, çalışmaya özen göstereceği, anket aracılığıyla verdiği bilgilerin samimi ve güvenilir olacağı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, kültürel olarak örnekleme uygun olduğu ve uygulamaların, araştırmanın amacına uygun verileri sağlayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

- Bu araştırma 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan evli bireyler ile gerçekleştirileceğinden, sadece İstanbul iline genellenebilir.
- Araştırma problemi için sadece en az 2 senedir evli olan bireylerden bilgi alınacak ve diğer aile üyelerinin katılımı veya değerlendirmeleri araştırma dışında bırakılacaktır.
- Elde edilecek bilgiler, anketin içerdiği ölçeklerin soruları ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun içeriği ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilecek ve uygulamaya dönük sonuçların tartışılması ve öneriler ile sınırlı kalacaktır.



## 1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar

**Psikolojik Esneklik:** Bireyin yaşadığı olaylar karşısında yaşadığı içsel deneyimleri kabul ederek düşünceler, an'a odaklanma ve keşfedilen kişisel değerler doğrultusunda oluşturduğu hedeflere uygun olarak eyleme geçebilme kapasitesidir.

**Psikolojik Katılık:** Eylemlerin, kişisel değerler veya an odaklılık yerine, içsel deneyimler (düşünceler, duygular ve istekler) tarafından sıkı bir şekilde yönlendirildiği, yaşantılardan kaçınma ve bilişsel kontrol içeren davranış kalıplarıdır.

**Başkalarını Affetme:** Hata yaptığı düşünölen kişiye karşı bireyin kızgınlık, öfke ve öç alma gibi negatif duygularından bilinçli ve kendi isteğiyle vazgeçmesiyle bu tepkilerin merhamet, yardımseverlik ve cömertlik gibi pozitif tepkilerle yer değiştirmesine yönelik çaba göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

**Kendini Affetme:** Bireyin kendisine karşı kırgınlık, kendini cezalandırma ve kendini yıkıcı davranışlarını kendine karşı olumlu davranışlar değiştirmesi yönünde gösterdiği çabaları ifade etmektedir. (Hall ve Fincham, 2005).

**Durumu Affetme:** Kişide olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara yol açarak mağduriyet oluşturan ve istenmeyen durumlar karşısında, kişinin olumlu veya nötr tepkiler geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings,2005).

**Benlik Kurgusu:** Sosyo-kültürel işlevler ve değerlerin bireyin benlik gelişimi üzerindeki etkilerini vurgulamak amacıyla kullanılan bir kavramdır (Cross ve Madson, 1997; Markus ve Kitayama, 1991) Bireyi başkalarından ayıran duygu, düşünce ve eylemleri ile başkaları ile olan ilişkilerini kapsayan bir kurgu olarak tanımlanabilir (Singelis, 1994).

**Özerk Benlik:** Bireyin kendi davranışlarını düzenleyip, kendini yönettiği ve kendi kararlarını alıp uygulayabildiği alandır (Kağıtçıbaşı,2017).

**İlişkişel Benlik:** Bireyin diğerleri ile kurduğu yakın ilişkilerin duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olduğu ve benliğin bir parçası olarak göröldüğü kurgudur (Kağıtçıbaşı, 2017; Markus ve Kitiyama, 1991).

**Evlilik Uyumu:** Evli bireylerin sorun yaratan farklılıklar, kişilerarası gerginlikler ve

kaygılar karşısında gösterdikleri tutumlar, ilişkiden alınan karşılıklı doyum ve hissedilen bağlılık, birliktelik açısından önemli konularda görüş birliği sağlamak gibi boyutları kapsayan hareketlilik süreci olarak tanımlanmaktadır (Spanier, 1976).



## BÖLÜM II: ALANYAZIN

Bu bölümde evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu kavramları detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

### 2.1. Evlilik

Evlilik, bireyin yaşamında ve toplumda önemini her daim koruyan, farklı yönleriyle akademik olarak birçok araştırmacı ve kuramcı tarafından incelenmiş ve halen dikkat çekmekte olan bir kavramdır. Özgüven (2014) evliliği, bireyin neslinin devamına ve yenilenmesine vesile olan hem toplum içinde hem de bireysel olarak kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlayan önemli bir kurum olarak tanımlamaktadır. Bireyin ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabildiği bu sistem, eşlerin arasındaki duygusal bağlılık ile ayakta durmaktadır (Özaydınlık,2014). İnsanlık tarihinde toplumun yapıtaşı olarak görülen evlilik, farklı kültürlere göre değişkenlik gösterse de kadın ve erkek arasında aile ilişkisi oluşturan, evrensel olarak kalıplaşmış bir gelenek ve resmi olarak kabul edilen tek birliktelik yoludur (Berscheid ve Regan, 2005; Erişti,2010; Tarhan,2012). Evlilik, kadın ve erkeğin toplumsal kurallara uygun bir şekilde ve yasalar aracılığıyla sınırlarının çizildiği; bireylerin haklarının ve ilişkinin devamlılığın koruma altına alındığı bir sistem olarak görülmektedir (Güner,2014).

#### 2.1.1.Evlilik Uyumu

Hem bireysel hem toplumsal anlamda önemini korumaya devam eden evlilik kurumunun niteliği, partnerlerin birlikteliklerinde karşılıklı olarak ihtiyaçlarının giderilmesi ve aralarındaki uzlaşmanın veya eşler arasında kurulan dengenin derecesine göre değerlendirilmektedir. Kavramın en eski tanımlarından birini yapan Locke (1968) , evlilik uyumun, partnerlerin evlilikle hayatlarında gerçekleşen değişiklikleri hem birbirlerine ve hem de evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak şekilde karşıladıkları, birbirleri ile iletişim kurabildikleri, anlaşmazlık oluşan durumlarda her iki eşin de memnun olacağı çözümler belirlemeleri veya bireysel sınırlara önem vererek anlaşmazlık oluşabilecek durumlar üstünde durmadıkları böylece birbirlerinden ve evlilik yaşantılarına dair

hissettikleri mutluluk olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar, evlilik uyumu ile evliliği niteleyen evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik istikrarı ve evlilik memnuniyeti gibi kavramları birlikte kullanmakta iken, bu kavramların içeriklerinin farklı olduğunu iddia eden sosyal bilimciler bulunmaktadır. Buna göre, evlilik kalitesi eşlerin evliliklerine dair bireysel değerlendirmelerini içermekte olup doyum, uyum ve bir bütün olarak evlilik konularını kapsayan daha geniş bir kavramdır. Partnerlerin evlilik yaşantılarına dair ilgili alanlardan duyduğu karşılıklı mutluluk hissi ise evlilik doyumuna işaret etmektedir (Erbek vd., 2005). Evlilik uyumu ise sadece öznel algıları içermemekte, evlilik yaşantısının niteliğine dair fikir verebilmektedir. Spanier (1976)'e göre evlilikte uyum, çiftlerin farklı kişiliklere sahip olmalarına rağmen evliliğin günlük yaşantısında değişen koşullarına uymaları, yaşanan anlaşmazlık ve çatışmaları uzlaşma ile sonlandırmaları, belirledikleri ortak amaçları gerçekleştirmek için birbirlerini tamamlayıcı rolleri üstlenmeleri ve iyi bir etkileşim kurarak mutlu olmalarını içeren bir kavramdır. Bireyler bu uyumu sağladıklarında, evliliklerinde de mutluluk ve doyum yakalayabilmektedir. Partnerlerin birbirleri ile sağlıklı bir iletişim kurduğu, evlilik yaşantısının çoğu bölümünde büyük anlaşmazlıkların yaşanmadığı, bu anlaşmazlıklara iki partneri de tatmin eden çözümlerin getirildiği bir ilişki uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır (Gürsoy, 2004). Şener (2002) eşlerin birbirleriyle olan iletişimlerine ek olarak, ortak değer ve amaçları, karar verme ve ev ile ilgili faaliyetlerin gerçekleştirilme şekli, akraba ilişkileri, boş zaman faaliyetleri ve gelir idaresi gibi durumlarda birlikte düşünmeleri ve gayret göstermeleri gerektiğini aktarmaktadır. Bireylerin evlilik yaşantısında karşılaştıkları değişken durumlar karşısında partnerlerinin ihtiyaç ve beklentilerini göz önünde bulundurarak bu değişimlere uyum sağlama çabaları da evlilik uyumuna işaret etmektedir (Duman, 2012).

Evlilik uyumu, partnerlerin evlilik yaşantılarına ait farklı alanlarda ihtiyaçlarının karşılanması ve anlaşma sağlanabilmesine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Özgüven (2014) bu alanları şu şekilde sıralamaktadır:

- Kişiler arası ilişkiler (eş, akrabalar veya arkadaşlar)
- Ruhsal yaşantı ve maneviyat
- Sosyal hayat

- Partnerler arasında karşılıklı tutum ve davranışlar
- Birbirlerini tamamlama ve bütünlük derecesi
- Cinsel yaşam

Özetlemek gerekirse, evlilik uyumu, evli bireylerin birliktaki uyumları sonucunda evlilik yaşamlarında deneyimledikleri memnuniyet ve mutluluk olarak tanımlanabilmektedir (Akar, 2005). Evlilik uyumunun yüksek olduğu mutlu evliliklerde, çiftler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürebilmektedir (Wilson ve Smallwood, 2008).

### **2.1.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler**

Evlilik uyumunun yüksek olması, eşlerin problemlerini etkin şekilde çözmeleriyle ve önemli kararlarda fikir birliği yapmalarıyla mümkün olmaktadır. Gerilim, tartışma veya soruna neden olan durumlar esnasında bağırma, sonlandırılmayan ve iyi yönetilemeyen tartışmalar, kırıncı ve hoşgörüsüz davranışlar, evlilikte uzun vadeli mutluluğu olumsuz etkileyen faktörlerdir. Evlilikte yaşanan bu gerilimler, bireysel olarak eşlerin iyi oluşunu da etkilemektedir (Spanier,1976). Sokolski ve Hendrick (1999), evlilik uyumunu etkileyen faktörleri çevresel ve bireysel boyutlar altında sınıflandırmakta, bu boyutlardan elde edilen psikolojik doyum derecesine göre evliliği değerlendirmektedir. Buna göre; çevresel boyutta, partnerlerin ortak karar alma yetenekleri, baskınlıkları, eşlerin kazançları ve çalışma şartları evlilik uyumunu etkileyen dışsal faktörlerdir. Kişisel boyuta bakıldığında, partnerler arası aşk ve sevgi, duyguların karşılıklı ifade edilme tarzı, eşlerin birbirlerine karşı tutumları, cinsel açıdan aldıkları doyum, eşler arasındaki iletişim biçimleri ve karşılıklı anlaşılabilirlik gibi konuların dahil edildiği görülmektedir.

Yüksel (2013), evli çiftlerle yürütülen araştırmalarda evlilik uyumunu olumlu etkileyen bazı faktörlerden bahsetmektedir:

- Mutlu bir biçimde evlenmiş olma, ailelerin milli, dini, eğitim, sosyal ve kültürel olarak birbirlerine yakın olmaları, çocuk isteme konusunda anlaşma, eşler arasında yaş farkının azlığı ve eşlerin birbirlerinin ailesiyle iyi ilişkiler kurabilmesi, eşlerin birbirlerine karşı görev sorumluluklarını yerine getirmesi, eşler arasında dayanışma (aktaran Yüksel,2013; Burgess,1939)

Evliliklerde çıkan çatışmalar ve çiftin bu çatışmalarla başa çıkma konusunda kullandıkları stratejiler ve gösterdiklerini tutum, evlilik uyumunda değişiklik yaratabilmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan kaçınılmaz olarak sorunlar ve çatışmalar, olumsuz duygu ve davranışların meydana çıkmasına neden olmaktadır. Duygu düzenleme becerileri zayıf olan ve sağlıklı bir şekilde iletişim kuramayan bir partner ise, herhangi bir sorunla karşılaştığında geri çekilme, kaçınma veya savunmacı tutum ve davranışlarda bulunarak, problemlerin büyümesine ve evlilik yaşantısında mutsuzluğa neden olabilmektedir (Yılmaz, 2001). Evlilik yaşamında eşler çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Birbirlerinin davranışlarının kontrol altına almak isteyen çiftler, hataların kabul edilememesi, kendi isteklerine göre evliliği şekillendirme konusundaki baskılar, duyguların ifade edilmesinde yaşanan güçlükler, ilgi ve özen eksikliği, saldırganlık bu sorunlardan bazılarıdır (Gladding, 2002).

İlişkide yaşanan bu problemlerle başa çıkmada ve affetmenin dönüştürücü bir güce sahip olduğu bilinmektedir (Gordon ve Baucom, 2003). Bu çatışmalar sonucunda açığa çıkan olumsuz duygu ve durumlar affetme müdahalelerinin yardımıyla güven ve umuda dönüştürülmektedir (DiBlasio, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2006). (McCullough ve diğer araştırmacılar (2001), evlilik uyumu yüksek çiftleri şu şekilde tanımlamaktadır:

- Ciddi yatırımlar yaptıkları ve onları besleyen bu ilişkilerini korumak istedikleri için affetme eğilimleri daha yüksektir. Yakın ilişkilerde partnerler affetmeye daha isteklilerdir.
  - İlişkilerini korumak uğruna incinmeleri göz ardı edebilmektedir
  - Ortak ve bireysel çıkarları benzerlik göstermektedir.
  - Ortak çıkarları için bireysel hedeflerinden vazgeçebilmektedir.
  - Çatışmada incinen tarafın duygu ve düşüncelerini daha kolay anlayabilmekte ve empati kurabilmektedir.
  - Çatışmada inciten tarafın davranışlarını yeniden ve olumlu bir şekilde yorumlayabilmektedir.
  - Sözlü veya sözsüz olarak pişman olduklarını ifade ederek, özür dileyebilmektedir
- Eşsizoglu, Yenilmez, Güleç ve Yazıcıoğlu (2012), evlilik uyumunu etkileyen faktörleri 3 boyutta olumlu ve olumsuz katkılarına göre ayırarak ele almaktadır:

### 1. *Bireysel Boyut*

- Uyumu olumsuz yönde etkileyen özellikler: stresle başa çıkmada zorlanma, işlevsel, aşırı tepkisel davranışlar, işlevsel olmayan düşünce ve davranışlar, aşırı öfke, kızgınlık ve saldırganlık davranışları, kronik depresyon, uzun zamandır süregelen huzursuzluk hissi, aşırı seviyelerde utangaçlık
- Uyumu olumlu yönde etkileyen faktörler: dışadönük kişilik özellikleri, esnek davranış, duygu ve düşünceler, özgüven sahibi olma, iddialılık, teslimiyet ve partnere duyulan aşk

### 2. *Çift Boyutu*

- Uyumu olumsuz etkileyen faktörler: olumsuz ilişki ve etkileşim tarzları, şiddet davranışları, iletişim kurmada yaşanan güçlükler
- Uyumu olumlu etkileyen faktörler: İletişim ve çatışma çözme becerileri, uzlaşma, kaynaşma, yakınlık, güç kontrolü veya paylaşımı

### 3. *Çevresel Faktörler:*

- Uyumu olumsuz etkileyen faktörler: kuşaklar arası aktarım sonucu aile kökeninden taşınan olumsuz özellikler, eşlerin kendi aile yaşantılarından kalan izler, iş hayatında yaşanan stres, ebeveyn olmanın getirdiği stres, evlilikte diğer sorumlulukların neden olduğu stres, borçlanma ve sağlık sorunları gibi diğer stres kaynakları
- Uyumu olumlu etkileyen faktörler: özerklik, ebeveynlerin olumlu evlilik yaşantıları, ebeveynlerden ve arkadaşlardan görülen destek

Son olarak Canel (2013) evlilik uyumuna benzer bir kavram olan evlilik doyumunu etkileyen faktörleri araştıran çalışmaların sonuçları 10 başlık altında toplamaktadır:

- Evlilikte aşk ve duygusal bağ
- Evlilikte sorun çözmede uygulanan iletişim tarzının derecesi
- Evlilikte çatışma çözme becerisinin varlığı
- Evlilikte şiddet davranışları
- Birlikte vakit geçirme
- Mülkiyet konularının sebep olduğu anlaşmazlıklar
- Cinsel doyumsuzluk
- Toplumsal cinsiyet rollerini ve evlilikteki rol beklentilerini karşılama

- Bireylerin kendi yetiştirilme tarzları dolayısıyla ilişkiye getirdikleri bazı faktörler
- Çocuklardan kaynaklanan ve evliliğe yansıyan sorunlar (Bradbury vd. 2000; Chapin vd. 2000; Feeney, 2002; Fitzpatrick, 1988; Snyder, 1997)

### **2.1.3. Evlilik Uyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Evlilik uyumunu farklı bakış açılarıyla değerlendiren birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlar, evlilik uyumunu farklı değişkenlere göre açıklamaya çalışmıştır. Bu bölümde; Wilson tarafından ortaya atılan “Sevginin Evrimi Kuramı”, Miller ve Steinberg’in geliştirdiği “Kişiler arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı”, Walster’ın önerdiği “Romantik Aşk Kuramı”, “Psikodinamik Model”, Bowlby’nin “Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı”, sosyal mübadele kuramına göre şekillenen “Sosyal Öğrenme Modeli”, Fincham, Bradbury ve Baucom’un geliştirdiği “Evlilikte Yükleme Kuramı”, ve son olarak Lewis ve Spainer’in geliştirdiği “Uyumlu Evlilik Modeli” kuramları hakkında kısaca bilgi verilmektedir.

#### **2.1.3.1. Sevginin Evrimi Kuramı**

Bu kuramı geliştiren Wilson (1981), sevginin üç temel içgüdüden kaynaklandığını ileri sürmektedir: koruma, korunma ve cinsel dürtüler. Evlilikte partnerlerin birbirinin yetişkin rollerine ek olarak çocuk rollerine de hitap ettikleri, dolayısıyla birbirlerini koruma ihtiyacı hissettikleri ileri sürülmektedir. Korunma içgüdüsü ise çocukluğunun ilk yıllarında anneden beklenen korunma ihtiyacı, eşin rollerine aktarılmakta, partnerler birbirlerine bağımlı bir tavır sergileyebilmektedir. Erkeklerin annelerine benzeyen kadınlarla evlenmeleri bu şekilde açıklanmaktadır. Son olarak, cinsel dürtüler ise üreme ve çoğalma ihtiyacına denk gelmektedir (aktaran Hortaçsu, 2012).

#### **2.1.3.2. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Teorisi**

Miller ile Steinberg (1975) tarafından ortaya atılan bu teoride, evlilik ilişkisinde partnerlerin birbiriyle ilgili düşünceleri, birbirlerine dair inançları ile birbirlerine karşı tutum ve tavırları öne çıkmaktadır. Eşler yeni deneyimler eşliğinde birbirlerini tanıdıkça, bilgi bankalarına birbirlerine dair inanç, düşünce ve tutumları aktarmakta ve bu birikimlerinden hareketle iletişimlerini inşa etmektedirler. Eşlerini olduğu gibi kabul



ederek, karşılıklı iletişimde uyum içerisinde davranan çiftlerin evlilik doyumu artmaktadır. Partnerlerin birbirlerinin kendine has davranışlarını yargılamadan kabul etmeleri, evlilikte eşitlikçi bir ortam yaratmakta, dolayısıyla eşlerin evlilik yaşantıları daha kaliteli bir hale gelmektedir (aktaran Gökmen, 2001).

#### **2.1.3.3. Romantik Aşk Kuramı**

Bu kuramın öncüsü Walster (1978) aşkı sosyal öğrenme kuramıyla açıklamaktadır. Bireyler toplumda karşılaştıkları iletişim kanalları vasıtasıyla aşkın ne olabileceğine dair bilgileri depolayarak aşka dair algılarını genişletmekte ve kimlere âşık olabileceğini öğrenmektedir. Çevresinde bu tanımlara uyan bir partnerle karşılaştığında, bireyler âşık olduklarını düşünmektedir. Bu kurama göre, âşık olabileceklerini düşündükleri modellere benzeyen bir bireyle evlenenlerin evlilik uyumlarının yüksek olacağı iddia edilmektedir (aktaran Ersanlı ve Kalkan,2008).

#### **2.1.3.4. Psikodinamik Model**

Psikodinamik yaklaşıma göre bireyler, bilinçli veya bilincinde olmadan narsistik ihtiyaçlarını karşılayabilecek potansiyele sahip eşler aramaktadır. Baskın karakterli veya asabi bir eşler, boyun eğen ve mazoşist düşünceleri olan birileriyle uyumlu bir evlilik sürdürebilecekleri düşünmektedir. Eşler, egolarının ideallerine destek olabileceğini düşündükleri bireyleri partner olarak tercih etmekte ve ihtiyaçlarını doyurmaya çalışmaktadır. Aynı şekilde, egolarının benzer gereksinimleri olduğunda da çiftin bir araya gelmesi ve evlilik yolunda ilerlemesi kolaylaşmaktadır (Segraves, 2012).

#### **2.1.3.5. Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı**

Ainsworth ve Bowlby'nin (1979) geliştirdiği bağlanma kuramına göre evlilik uyumu partnerlerin psikoseksüel gelişimine göre farklılaşmaktadır. Bu gelişim evresinde karşılaşılan problemler veya eksikliklerin telafisi mümkün olmadığı düşünülmekte, dolayısıyla bireyin evlilik ilişkisini de etkilediği düşünülmektedir. Bu evredeki çatışmaları başarıyla geçebilen mutlu çocukluk yaşantılarına sahip bireylerde, geçmişte çözülmemeyen çatışmalarla evlilik yaşantısına giriş yapan bireylere kıyasla daha yüksek evlilik uyumuna sahip olacakları iddia edilmektedir. Bebeklik döneminden itibaren anne

başta olmak üzere ilişkilerinde güven ve yakınlık hissini deneyimleyen bireyler, romantik ilişkilerinde de olumlu yaşantılar geliştirmektedir (aktaran Scott ve Cordova, 2002).

#### **2.1.3.6. Sosyal Öğrenme Modeli**

Thibaut ve Kelley'nin (1959) sosyal mübadele teorisine dayanan bu modelde il olarak ikili ilişkilerde karşılıklı olarak gelişen bağımlılık davranışını tanımlanmaktadır. Buna göre partnerlerin birbirlerine olan bağımlılığı ile ilişkilerinden elde ettikleri doyum farklı anlamlar içermektedir. Bireyler, evlilikleri çok uyumlu olmasa da eşlerine bağımlılıkları çok yüksek düzeyde olduğu için, ilişkilerine devam ettirebilmektedir. Evliliğin devamlılığında etkili olan iki faktörden bahsedilmektedir: karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma seviyesi. Karşılaştırma seviyesi bireylerin deneyimleri ve gözlemlerine bağlı olarak ilişkilerinin ne kadar doyumlu veya doyumsuz olduğuna dair düşüncelerinin nötr olduğu seviyeye işaret etmektedir. Evli bireyler, ilişkilerinde bu seviyenin üstüne çıktıkları ölçüde doyum almaktadır. Bu seviyenin altında kalan eşler ise evlilik ilişkilerinde doyum düzeylerinin çok düşük olacağı savunulmaktadır. Seçenekler için karşılaştırma düzeyinde ise bireyler mevcut eşleriyle ilişkilerinden aldığı doyumu tahmini olarak başka bireylerle evli olması durumunda alacağı doyumla karşılaştırmakta ve orta bir nokta belirlemektedir. Eğer eşler mevcut ilişkilerinde bu ortalamanın altında kalıyorsa, ilişkilerini sürdürmekte sorun yaşayabilmektedir. Bu kurama göre, eşler ilişkilerinin sürdürülmesine ilişkin karar alırken seçenekler için karşılaştırma düzeyini referans almaktadır (aktaran Hortaçsu,2012).

#### **2.1.3.7. Evlilikte Yükleme Kuramı**

Fincham ve Bradbury (1987) tarafından geliştirilmiş bu kurama göre, partnerler evlilik yaşantılarında karşılaştıkları sorunları nedensellik ve sorumluluk yükleme olmak üzere iki bağlamda değerlendirmektedir. Nedensellik yükleme, çatışmaya neden olan olayın ve davranışın ortaya çıkış sebebini araştırırken; sorumluluk yükleme olay veya davranıştan kimin sorumlu olduğu ile ilgilenmektedir. Eşler, bu yüklemeleri yaparken içsel veya dışsal sebepler belirlemekte, bu sebeplerin yaygınlaşması, belirginleşmesi ve tutarlılığının ilişkilerinde sorun çıkardığını ifade etmektedir. Kuramcılara göre her iki boyutta evlilik uyumunun azalmasına neden olmaktadır. Bu yükleme örüntüleri, evliliğin ilk yıllarında

şekil almakta olduğu, nedensellik yüklemelerin zamanla sorumluluk yüklemeye dönüştüğü ve eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumun azaldığı belirtilmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach,2000).

#### **2.1.3.8. Lewis ve Spanier' in Uyumlu Evlilik Modeli**

Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik kalitesi, evlilik istikrarı ve evlilik uyumu ile ilgili değişkenleri araştırdıkları birçok çalışma sonrasında Uyumlu Evlilik Modeli olarak adlandırdıkları bir model geliştirmiştir. Bu modelde evlilik uyumunun etkilediği düşünülen üç ana değişken bulunmaktadır: sosyal ve bireysel kaynaklar, yaşam tarzındaki memnuniyet ve evlilik ilişkisinde kazanılan ödüller. Sosyal ve bireysel kaynaklar, eşlerin evlilik ilişkilerine dahil ettiği özgüven, ruhsal ve fiziksel sağlık gibi bireysel faktörlerle birlikte bireylerin sahip olduğu ilişkisel yetenekleri kapsamaktadır. Eşlerin yaşam tarzındaki memnuniyetleri ise arkadaş çevresinden veya ailesinde gördüğü desteğe, toplumsal hayattaki konumuna ve iş hayatındaki doyumuna işaret etmektedir. Son olarak partnerler evliliklerinde var olan iletişimin etkililiğine, miktarına ve uygunluğuna bağlı olarak doyum sağlayabildikleri evlilik ilişkisinden bazı ödüller elde etmekte, ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Evlilik ilişkisinde, eşlerin birbirlerine gösterdikleri olumlu yaklaşımlar, birbirleri arasında geliştirdikleri etkili iletişim şekilleri, aile içerisinde üstlendikleri rollerin uyumu ve beraber geçirdikleri zaman miktarı da evlilik uyumunu etkileyen faktörler olarak bu modelde yerini almaktadır (aktaran White, Martin ve Adamsons, 2018).

#### **2.2. Psikolojik Esneklik**

Psikolojik esneklik, Steven Hayes'in öncüsü olduğu Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının temel kavramlarından biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşıma göre birçok ruhsal sorunun altında yatan asıl nedenin bireylerin psikolojik olarak katı olması yani psikolojik esnekliklerinin zayıflığı olarak görülmektedir. Bu kavram, terapide danışanlarda değişim sürecinin merkezinde yer almaktadır (Cullen,2008). Psikolojik esneklik sıkıntı verici olaylar karşısında, gereksiz savunmaya geçmeden, durum el verdiğince, bireyin hedefler ve değerlerine uygun olarak davranabilmesi ya da bunları

değiştirerek o anın içerdği düşünce ve duygulardan kaçınmayarak, tam anlamıyla temas edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bu duruş, zorlayıcı ve acı verici düşünceler, anılar, duygular veya hisler eşliğinde bile, uygun seçimler yapabilme ve eyleme geçebilme gibi süreçleri içermektedir. Psikolojik olarak esnek olan bir kişi, bir durumun gerektirdiği ve kendi değerlerine göre uygun hareket edebileceği birçok eylem seçeneğine (hem fiziksel hem de bilişsel) sahiptir. Ayrıca psikolojik olarak esnek bireyler kabul, anda yaşama, bağlama göre değişen benliğinin farkında olma, değerlerinin farkında olma ve bu değerler doğrultusunda yaşama ve bilişsel ayrışma gibi özelliklere sahiptir (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010). Altı aşamadan oluşan psikolojik esneklik modeline dair açıklamalara geçmeden önce kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için yaklaşımın temelinde yatan İlişkisel Çerçeve Kuramı'na değinilecek, literatürde var olan benzer kavramlara ilişkin bilgilere yer verilecektir.

### **2.2.1. Psikolojik Esnekliği İlişkin Kuramsal Yaklaşım**

Bireyin yaşantılarını temel alarak kabul, bilinçli farkındalık ve değerlere odaklanan üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler arasında görülen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), insan davranışını içinde bulunduğu bağlama göre değerlendirmeyi esas alan işlevsel bağlamsal felsefesi ve ilişkisel çerçeve kuramı üzerine kurulmuştur. İlişkisel çerçeve kuramı davranışsal analizin dil ve bilişsel uygulanması olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre bireyin öğrenme ve tepki süreçleri, ilişkisel çerçeveler denilen soyut ilişkisel kalıplar tarafından yönlendirilir. İlişkisel çerçeveler, karmaşık insan davranışının basit ve anlaşılır olmasını sağlar. Birçok tür, renk ve büyüklük gibi sabit fiziksel özellikleri ayırt etme yeteneğine sahiptir ancak sadece insanlar, fiziksel özelliklerin ne olduğu fark etmeksizin, bağlamsal ipuçlarını temel alarak başka bir ilişki kurabilirler. Bireyin küçük olduğunun ifade edilmesi, fiziksel boyut dışında bir atıf içerebilmektedir. Bağlama yönelik bu ilişkisel yanıtlara ilişkisel çerçeveleme denmekte, toplum içerisinde sözlü iletişime maruz kalındıkça çocuk özünü öğrenmektedir (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009).

Kuramcılara göre acı çeken insanın merkezi odağını anlamak için, dil ve ıstırap arasındaki ilişkiye geri dönmek gerekmektedir. Hayes, Strosahl ve Wilson (2012), KKT'nin dilin

bireyin hem büyük başarılar ulaşmasına hem acı çekmesine yol açtığı fikri üzerine kurulduğunu iddia etmektedir. Bu bağlamda insan dilinin sözel konuşmalara ek olarak sembolik aktiviteler, jestler, resimler içerdiği düşünülmektedir. İnsanlar, bu mekanizma yardımıyla olumsuz olayları ileri taşıyabilmekte; olaylar arasında benzerlikler ve farklılıklar yaratabilmekte, geçmişteki olaylarla arasında ilişkiler kurmakta ve hatta gelecekteki olayları kurgulayabilmektedir (Hayes vd., 2012).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin benliğe dair yaklaşımı da İlişkisel Çerçeve Kuramına dayanmaktadır. İlişkisel çerçeve kuramında, sözel ilişkilerin içeriği olarak öz, devam eden bir sözlü ilişkiler süreci olarak öz ve sözel ilişkilerin bağlamı olarak öz şeklinde üç farklı bakış açısı vardır. İçerik olarak benlik sıklıkla, insanların kendilerini geliştirirken oluşturdukları ayrıntılı ve içsel olarak kavramsallaştırılmış bir yapıdır. Süreç olarak kendilik, bireyin psikolojik durumunu veya ortaya çıktıkları deneyimleri içerir. Bağlam olarak benlik, kendimiz, davranışlarımız ve deneyimlerimizle ilgili soruları yanıtlamak için kullandığımız ayırt edici bir sabittir (Dahl, Stewart, Martell ve Kaplan, 2013). Kısaca, ilişkisel çerçeve kuramı; dilde acı çekmenin egemen olduğu ve acı çekmeye yol açan bağlamları saptamayı amaçlamaktadır. Bu görüşten hareketle, KKT bireylerde dil temelli sıkıntıların normalliğini vurgulamaktadır. Acı çekmeyi uzatan ve bireylerin psikolojik olarak katılmasına neden olan faktörler yaşantısal kaçınma (EA) ve bilişsel füzyon gibi psikolojik süreçleridir (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2005; Hayes vd.,2012).

## **2.2.2. Psikolojik Esneklik ve Benzer Kavramlar**

Literatürde incelendiğinde psikolojik esneklikle ortak yanları bulunan psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme, öz denetim ve öz düzenleme ve son olarak bilişsek esneklik gibi birçok kavram olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliği bu kavramlardan ayıran özellikleri değerlendirmek açısından, karşılaştırmalı bir şekilde bu kavramlara değinilmiştir.

### **2.2.2.1. Psikolojik Sağlamlık**

Psikolojik iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, anlam arayışı ve esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen Gazla (2015), psikolojik sağlamlığın psikolojik esneklik ve

pozitif ruh sağlığı belirtileri arasında aracı bir rolü olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik esnekliğin, psikolojik sağamlık gibi yaşamın zorluklarına sağlıklı bir şekilde uyum sağlamakla ilgili yapılarla bazı ortak özellikleri olduğu bilinmektedir. Her iki kavram da acı veren olaylara veya zor durumlara sağlıklı bir şekilde uyum sağlamayı içermektedir. Ancak, iki kavram arasındaki temel fark, bu sorunu ortaya çıkaran olayın bağlamıdır. Psikolojik esneklik, genellikle acı veren içsel olaylara (yani biliş ve duygu) dikkat edilmesi ve kabul edilmesiyle ilişkili bilişsel bir özelliktir. Öte yandan, psikolojik sağamlığın kavramsallaştırılmasında dış olayların etkileri ağır basmaktadır (Salande ve Hawkins,2017).

#### **2.2.2.2. Duygu Düzenleme**

Kavramsal olarak incelendiğinde, kişinin gelişmiş duygu düzenleme becerilerinin olması, psikolojik olarak esnek olduğu konusunda ipuçları verebilmektedir. Gratz ve Roemer (2004) duyguların düzenlenmesiyle ilişkili olan bazı kavramları şöyle özetlemiştir:

- Duyguların farkında olunması / anlaşılması,
- Duyguların kabulü
- Dürtü davranışlarının kontrol edilmesi
- Kişinin hedeflerine uygun olması
- Uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması

Farkındalık, kabul ve değer odaklı olma gibi ortak koşullar, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik kavramlarının ne kadar örtüştüğu hakkında bir fikir sunmaktadır.

#### **2.2.2.3. Öz denetim ve Öz düzenleme**

Öz düzenleme ve psikolojik esneklik kişisel olarak belirlenen hedefler yolunda ilerlerken bireyin karşısına çıkan içsel ve dışlar durumlara esnek tepkiler verebilmesini gerektirmektedir. Bu tepkiler davranış, duygu, düşünce ve dikkate kadar birçok tepkiyi kapsayabilmektedir. Her iki kavramın, duygusallığın işlevsel ve bağlamsal görünümüyle ilişkisi vardır. Bu bakış açısına göre duygular, çevreyle olan ilişkilere göre tarafından düzenlenebilmekte ve bireylerin hedefleri için çaba göstermesi de bu düzenlemelere dahil edilebilmektedir (Hayes vd., 2006).

İlişkisel çerçeveselendirme becerisinin kazanılmasıyla, çocuklar öz denetim yeteneklerini geliştirmeye, kuralları anlamaya ve kendi kurallarını oluşturmaya başlamaktadır. Farklı bağlamlarda deneyim kazanıldıkça, psikolojik esnekliğin temelleri atılmış olmaktadır. Bireyler, devam eden düşüncelerini ve duygularını (örneğin, köpek dendiğinde korkması) ayıklamayı öğrenebilmekte, onlara karşı kaçmak gibi ilkel tepkilerini sona erdirebilmekte ve duruma göre en uygun davranışı kendisi seçebilmektedir. Bu şekilde, tamamen otomatik duygu ve düşüncelerinin kontrolü altında olmadan hareket eden çocuklar daha esnek davranış sergilemektedir (Ruiz ve Perete, 2015). Simon ve Verboon (2016), çocuklarda kaygı düzeyinin artmasıyla psikolojik esneklik düzeylerinin azaldığını bulmuşlardır. Greco, Lambert ve Baer'in (2008) yaptığı araştırmada psikolojik esneklik ile anksiyete belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekte ve bu bulguları desteklemektedir. Öz düzenleme büyük oranda sosyal olarak istenmeyen davranışların yönetimi ile ilgiliyken (Finkenauer, Engels ve Baumeister, 2005), psikolojik esneklik, keder gibi içsel durumları ve şahsen istenmeyen şekilde yaşanan dışsal durumları (örneğin; kaygı yaratan olaylar veya ortamlar) yönetmeye kadar uzanmaktadır.

#### **2.2.2.4. Bilişsel Esneklik**

Bilişsel ve psikolojik esneklik, ideal olarak çevresel değişikliğe tepki olarak davranış değişikliği (bir düşünce veya bir eylem) ile sonuçlanır. Bilişsel esnekliğin alt unsurları incelendiğinde psikolojik esneklikle benzerlikleri görülebilmektedir (Martin ve Anderson, 1998);

- Herhangi bir durumda mevcut seçenek ve alternatiflerin varlığının farkında olmak
- Esneklik ve duruma uyum sağlama isteğinin farkında olma
- Öz yeterlik ya da esnek olma kabiliyetine sahip olduğuna dair inanç

Bilişsel esneklik bilişsel süreçlerdeki değiştirme kabiliyeti olarak düşünülürse, bu değişikliğin meydana geldiği içsel ve dışsal tüm bağlamı kapsadığı için, psikolojik esnekliğin daha geniş bir tanımı olduğu söylenebilmektedir. Mevcut alan yazında, iki yapının kavramsallaştırılmasında hem ortaklıklar hem de farklılıklar bulunmaktadır. Her ikisinin de merkezinde, çevresel değişikliklere tepki olarak davranış değişikliği (bir eylem veya düşünce) kavramı bulunmaktadır. İki yapı arasındaki kayda değer bir

kavramsal fark, psikolojik esnekliğin kabul ve bağlamsal olarak kendilik gibi bileşenleri barındırmasıdır. Bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara uyum sağlamayı içerirken, psikolojik esneklik daha fazlasını da kapsamaktadır (Bond vd., 2011). Psikolojik olarak esnek bireyler, kendilerini deneyimlerinden ve duygularından ayrı olarak görebilirler ve eğer uygunsa, davranışlarını değiştirmek veya yaşantıdan kaçınmak yerine, karşılaştıkları durumu kabul edebilmektedir (Diane vd., 2015).

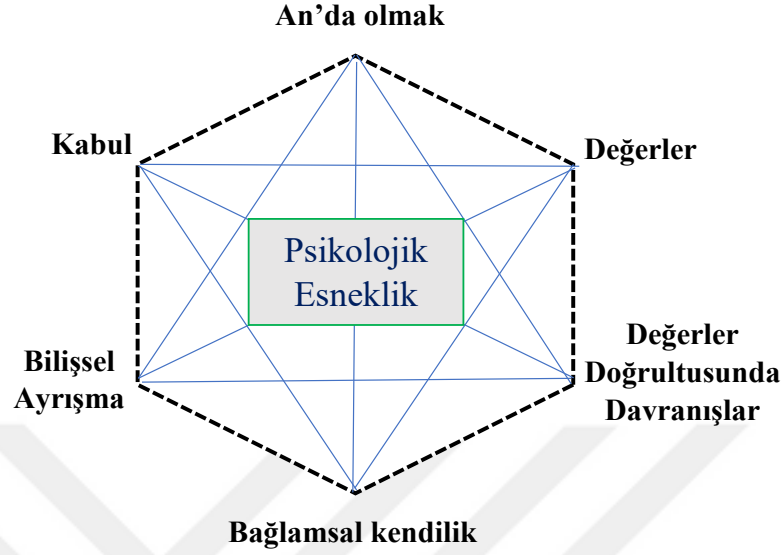
Bilişsel esneklik, besleyici ve pozitif kişilerarası ilişkilerin korunması (Koesten ve Anderson, 2004), kişinin sosyal farkındalığı ve konuşma, iletişim duyarlılığı (Chesebro ve Martin, 2003) ile ilgilidir. Bilişsel olarak esnek olmak, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerine ve iletişimlerini duruma uygun şekilde değiştirebilmelerine imkân sağlamaktadır (Koesten, Schrodte ve Ford, 2009). Buna karşın, bilişsel olarak katı bireyler, saldırgan ve duyarsız iletişim bir tarzına sahip olmaları daha olasıdır. Bilişsel esnekliği daha fazla olan kişilerin, başkalarıyla özenli ve empatik iletişim kurma olasılığı daha yüksek olabilmektedir (Chesebro ve Martin, 2003).

Hayes ve diğerlerine göre (Hayes vd., 2012) bilişsel esneklik azaldıkça, bireyler olumsuz değerlendirilen deneyimleri kontrol etme veya önleme ihtiyacı konusunda daha katı kurallar oluşturabilir. Bireylerin bu işlevsel olmayan kurallara bağlılıklarını arttırdıkça (örneğin, tüm endişeler kötüdür), rahatsız edici olaylardan kaçınmaya çalışırken bu olayların işlevsel önemlerini arttırdıklarını, davranışsal repertuarları daraltıp bağlama duyarlılığı azalttıklarını ve nihayetinde psikolojik stres seviyelerinin arttığını sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliğin azalmasına yol açan, bilişsel esnekliğin azalmasının daha fazla yaşantısal kaçınmaya neden olduğu bir negatif döngü gelişebilmektedir (Hayes vd., 2006).

### **2.2.3. Psikolojik Esneklik Modeli**

Blackledge, Ciarrochi ve Deane (2009), 'hexaflex' olarak adlandırdıkları psikolojik esneklik modelini Şekil 2.1'de görüldüğü gibi altıgen bir şema ile açıklamaktadır. Bu şema 6 ana kavramın birbirine bağlı olduğunu ve birbirini desteklediğini göstermektedir. Ancak, terapi süreci belli bir düzen ve bütünlük içerisinde ilerlemekte sadece bireyin ihtiyacı olan alanlara konsantre olunmaktadır (Hayes vd., 2005)





**Şekil 2.1: Hexaflex Psikolojik Esneklik Modeli (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009)**

Hayes, Strosahl ve Wilson (2012), psikolojik esnekliğe ulaşmak için gerekli olan altı aşamadan bahsetmektedir:

- *Bilişsel ayrışma (defüzyon)*: Düşüncelerin, duyguların ve olayların görünümlerinden ziyade, gerçekte ne olduklarını algılamaya odaklanır. Bireyin bağlamsal açıdan etkili olabilecek davranışları seçme kabiliyetini, yani bireyin belli olayların eylemlerini kontrol etmediğini fark etmesi anlamına gelmektedir.
- *Kabul*: Düşünceler, duygular ve olaylar karşısında savunmaya geçmeden onları oldukları gibi deneyimlenmesidir.
- *An'a odaklanma*: Geçmiş veya gelecek yerine, şimdi ve burada olanlara odaklanılır ve anı dışardan gözlemlemek yerine ana dahil olarak deneyimlemek gereklidir.
- *Bağlamsal kendilik (Gözlemleyen kendilikten faydalanma)*: Bireyin belli düşünceleri, duyguları ve olayları gözlemleyerek, bunların toplamından fazla olduğunu, belli yaşam olaylarını deneyimleyen bir kendiliğe ek olarak devamlı ve bu olaylardan ayrı bir kendilik olduğunu kabul etmesidir.
- *Değerler*: İdeal benlikte önem verilen, bireyin hayatına yön veren ilkelerin

keşfedilmesidir.

- *Değerler doğrultusunda davranış (Vaat edilen eylemler):* Keşfedilen kişisel değerler doğrultusunda ve bağlamı göz önünde tutarak hedefler belirlemeyi ve bu hedefe uygun eylemlerde bulunmayı içerir.

Kabul ve kararlılık terapisine göre psikopatolojilerin asıl nedeni, bireye rahatsızlık veren olaylar veya duygular değil, yaşantının rahatsızlık verici özelliğinden ziyade; bunları ortadan kaldırma veya değiştirmeye yönelik verilen yanıtlardır (Bond ve Hayes,2002). Kabul ve kararlılık terapisinin dayandığı klinik model, insan acısının iki birbiriyle ilişkili süreç tarafından üretilen psikolojik esneklik seviyesinden etkilendiğini göstermektedir: *bilişsel füzyon ve yaşantısal kaçınma*.

Bilişsel defüzyon, belirli olayların içeriğinin karışmasını ifade eder (Luoma ve Hayes, 2003). Yaşantısal kaçınma ise kişinin hissettiğinden çok duygulara nasıl tepki verdiğidir. Olumsuz duyguların varlığında bile yaşantısal kaçınma davranışlarında görülen azalmalar psikolojik esnekliği geliştirebilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Her birey hayatı boyunca, psikolojik esnekliği azaltan hatalı ilişkişel çerçeveleri öğrenmektedir. Yaşantısal kaçınma, kabul davranışının tam karşısında yer almaktadır. İçsel psikolojik olayları veya deneyimleri kontrol altına almak, ondan kaçmak veya değiştirmek için yapılan herhangi bir girişim, yaşantısal kaçınmayı yansıtmaktadır ve kötü duyguları ve dolayısıyla psikopatolojiyi azaltmak yerine, artırma eğilimindedir. Kabul ise ilişkişelerde yaşanan duygusal olumsuzlukları kabul etme ve onunla başa çıkma yeteneğiyle birlikte ilişkişelerde samimiyeti arttırdığı gibi daha mutlu ilişkişelere yol açabilmektedir. Kabul etmek, olumsuz olsalar bile deneyimler karşısında istekli olmayı gerektirmektedir. Davranışlarının sonucunda yaşayacağı içsel deneyimlerle yüzleşmeye ve kabul etmeye istekli olanlar, olumsuzluk barındıran durumlar karşısında daha rahat davranabilmektedir. Kabul etme durumunda, ilişkişedeki olumsuzluklardan kaçınmaya daha az ihtiyaç duyulduğundan, ilişkişede anda olmanın getirdiği olumlu yaşantılar daha keyif verici olmaktadır (Dahl, Stewart, Martell ve Kaplan, 2013).

Psikolojik katılık ise eylemlerin, kişisel değerler veya an odaklılık yerine, içsel deneyimler (düşünceler, duygular ve istekler) tarafından sıkı bir şekilde yönlendirildiği davranış kalıplarını ifade etmektedir. Yaşantısal kaçınma (yani, iç tecrübeleri kontrol

altına almaktan, bastırma veya diğer yollarla önlemeye çalışma) ve bilişsel füzyon (eylemlere öncülük eden düşüncelerin kontrolü) psikolojik katılık altında yatan ana kavramlardır. Psikolojik katılıktan farklı olarak, psikolojik esneklik, iç deneyimlerden bağımsız olarak değer odaklı eyleme geçebilme kapasitesini belirtir (Hayes vd., 2012). Başka bir deyişle, psikolojik engeller (örneğin; korku, güven eksikliği, kızgınlık) mevcut olsa bile, bireyin kendisi için önemli olanı yapabilmesidir. Bazı yönlerden psikolojik esneklik, psikolojik katılığın zıttı anlamına gelir, ancak her iki ucunda vurgulanan ve kendilerini biraz farklı kılan eşsiz özellikler vardır. Psikolojik olarak katı bireyler, çoğunlukla yaşantısal kaçınma ve bilişsel füzyon etrafında davranışlar sergilerken, esnek bireyler farkındalık ve kabul odaklı tepkiler verebilmektedir (Bond vd., 2011).

Defüzyon veya ayrışma, düşünceleri gerçeklikten ayrı olarak ele alma yeteneğini ifade etmektedir. Füzyon veya birleşme yaşayan bireyler ise düşünceleri ile kaynaştıklarında onların kesin geçerliliğini kabul etmekte ve bu düşüncelere göre davranışları gerektiğini düşünmektedir. Birleşme, dış dünyaya cevap verme pahasına olumsuz iç deneyimlerin yaşanmasına yol açmaktadır (Harris,2019). Şiddetli obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler bu duruma net bir örnek olabilmektedir. Psikolojik olarak katı olan bireylerde yaşantısal kaçınma ve bilişsel füzyon iç içe geçmiş durumdadır ve bireyin işlevsel olmayan ilişkisel çerçevelerine müdahale edilerek bireye esneklik kazandırılmaya çalışılmaktadır. İlişkisel çerçeve kuramına göre bireylerin konuşma diline odaklı olmaları ve bu dilden anladıklarına göre cevap verme eğilimi nedeniyle birleşmeye çok eğilimli oldukları ileri sürülmektedir. KKT, ayrışmayı kolaylaştırmak için çeşitli teknikler sağlamaktadır (Paul, 2015).

Birleşme ve yaşantısal kaçınmanın iç içe geçmesine paralel olarak, ayrışma ve kabul süreçleri de bir arada gerçekleşmektedir. Değerler, bireyin hayatına yön vererek davranışlarını şekillendirmektedir. Değerler KKT' de terapötik sürecin temel bir özelliği olarak görülmekte ve devam eden, dinamik, gelişen eylem kalıplarının 'serbestçe seçilmiş, sözlü olarak ifade edilebilen sonuçlarından oluşmaktadır. Değerler doğrultusunda hareket etmeyen bireyler, hayatlarının anlamdan yoksun olduğunu ya da hayatlarının aşırı acı verici olduğunu hissetmektedir. Psikolojik olarak esnek bir birey, değer odaklı eylemleri gerçekleştirdikten sonra hedeflerine ulaşamadığı takdirde oluşabilecek sıkıntıları kabul edebilme becerisine de sahip olmalıdır. Böyle bir durumla

karşılaştığında çoğu birey kendine dair olumsuz önyargılarda bulunarak, rahatsızlık geliştirmektedir (Harris, 2019). Kabul ve ayrışma becerisine sahip bir birey, kendine dair olumsuz değerlendirmelerini gerçeklikten ayrı tutmayı başarabilmektedir. Değerli bir ilişki içinde olmak birçok insan için önemlidir. Yakın ilişkilerden gelen pekiştiriciler hem olumlu hem de olumsuz yönlerden güçlü olabilmektedir. Samimi ilişkiler, bireylerin olumlu pekiştirme alma olasılığını artıran faaliyetlerde bulunmalarına yol göstermeye yardımcı olmaktadır. Olumlu pekiştirme sonucu oluşan değerler, ilişkisel olarak çerçevlendiklerinde bireyler için güçlü birer yaşama amacına dönüşebilmektedir. Romantik ilişkilerde yakınlık ve fiziksel şefkat çok görünür ve somut bir pekiştirme sağlarken, arkadaşlık ve bağlılık farklı bir düzeyde pekiştirme sağlamaktadır (Paul, 2015).

Yakınlık ve fiziksel olarak gösterilen şefkat çok görünür ve somut bir pekiştirme sağlarken, arkadaşlık ve bağlılık farklı bir düzeyde pekiştirme sağlamaktadır. KKT'nin bakış açısına göre değerler, duygulardan önde gelmektedir. Bireyler davranışlarını belirlerken önce değerlerine göre süzgeçten geçirmeli daha sonra duygularına göre hareket etmelidir (Harris, 2019). Evlilik açısından bakıldığında cinsel ve fiziksel yakınlıktan kaynaklanan duygular, bağlılık, özen ve samimi bir ilişkiye katkıda bulunma gibi değerler ön plana çıkartıldığında, eşler arasındaki ilişkinin güçleneceği düşünülmektedir. Eşler arasındaki ilişkinin birbirlerine duydukları sevgi ve cinsellik deneyimden öte, ilişkiyi ayakta tutan ortak değerler doğrultusunda hareket etmenin yardımıyla sürdürüldüğü öne sürülmektedir (Dahl vd., 2013).

Kabul ve kararlılık yaklaşımına göre, çift ilişkilerindeki problemler, çatışma, duygusal mesafenin gelişimi ve korunması, her bir eşin iletişimde sergilediği katı ve işlevsel olmayan kontrol ve yaşantısal kaçınma stratejilerinden kaynaklanmaktadır. Bu kaçınma stratejileri arasında, önceki iletişimin çatışma ya da duygusal mesafeye neden olması durumunda eşlerden birinin iletişim kurmaktan kaçınması, reddedilme korkusundan dolayı duygusal ya da fiziksel yakınlık ifadelerinden kaçınması ile anlamlı paylaşımlar içeren ortak faaliyetlerden kaçınmayı içermektedir. Bu yaşantısal kaçınma örnekleri, bireyi istenmeyen düşünce ve duyguları deneyimlemesini engellerken, aynı zamanda çiftlerin sağlıklı bir ilişkiyi teşvik edecek şekilde davranmasını önlemektedir. Ayrıca ilişkideki bu eylemlerin ya da eylemlerin eksikliğine dair düşünce ve duygular füzyon

oluşturmaktadır. Buna benzer düşünceleri ele almak ve onların üzerinden hareket etmek çiftlerin olumsuz ilişki döngüsünün sürdürülmesine sebep olmaktadır. KKT, bu tür süreçlere engel olarak partnerlerde duyulan gereksiz acıyı azaltmayı hedeflemektedir. Terapide asıl hedef, bireyin hem eşine hem de kendi davranışlarına karşı gösterdiği bilişsel ve duygusal tepkileri konusunda dikkatli olması, ilişkileriyle ilgili sahip oldukları değerleri açıklığa kavuşturmalarını ve istenmeyen düşünce ve duyguların varlığında bile, bu değerlerle tutarlı bir şekilde davranmasını sağlamaktır.

KKT' ye göre affetme, bireyin hayatını sürdürebilmesi için kendi acılarını hafifletmesini sağlamaktadır. Affetmek, meydana gelen herhangi kötü bir olayı unutmak, göz yummak, mazur görmek, önemsizleştirmek veya haklı çıkarmak anlamına gelmemektedir. Affetme eylemi, diğerlerine bir şey söyleme ve yapma zorunluluğu içermemektedir. Bu eylem, tamamen bireyin sadece kendisi için yaptığı bir şey olarak kabul edilmektedir. Bireyin daha önce sahip olduğu hayatı, iyi oluşu ve canlılığını affederek geri kazanabileceği düşünülmektedir (Harris, 2010). Affetme ve yaşantısal kaçınma, özellikle kişiler arası travmaya maruz kalınmasının ardından yaşanan duygusal sıkıntıya cevap vermenin farklı biçimleri olarak kavramsallaştırılabilmektedir. Yaşantısal olarak kaçınan bir birey, olumsuz bir olayla ilgili düşünceler, duygular ve anılarla temas halinde kalmak konusunda isteksizdir ve bu nedenle, korku, çaresizlik veya korku duyguları ile sonuçlanan kişiler arası bir suçu duygusal olarak işlemek ve bununla baş etmek konusunda isteksiz olabilmektedir. Öte yandan, daha affedici olan bir birey, kişiler arası suçla ilişkili olumsuz sonuçlardan kaçınmasının ihtimali daha düşük görülmektedir. Affetme süreci ihanetin veya travmaya maruz kalmanın neden olduğu yaralanmaların acısı gibi olumsuz özel olayları yaşamaya istekli olmayı gerektirir; affetme süreç modelinde kişinin travma sonrası yaşadığı acı veren duygusal deneyimler tekrar çalışılana kadar affetme gerçekleşmemektedir (Enright, 2001; Worthington, 2001). Bu nedenle, yaşantısal olarak kaçınan bir bireyin affetme sürecine istekli olması ve buna katılması mümkün görülmemektedir (Orcutt, Pickett ve Pope, 2005).

### **2.3. Affetme**

Literatürde uzun zamandır felsefi ve dini bir kavram olarak görülen bağışlama veya

affetme, son yıllarda özellikle pozitif psikoloji ve çift-aile terapisi alanındaki çalışmalara hem teorik hem uygulama anlamında konu olmakta, dolayısıyla hem içsel hem ilişkisel anlamda birden fazla tanımı yapılmaktadır (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013; Alpay, 2009). Enright ve Fitzgibbons'ın (2000) affetmeyi, kişinin hata yaptığı düşünülen bir başkasına karşı geliştirilen kızgınlık, öfke ve öç alma gibi olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerden kendi isteğiyle vazgeçmesi ve bunları cömertlik, merhamet ve yardımseverlik gibi olumlu tepkilerle değiştirmeye çabalaması olarak tanımlamaktadır. Bireyin kendisine karşı hak etmediği davranışlarda bulunan bir başka kişiye sergilediği negatif düşünceleri, tutum ve davranışları sonlandırmada istekli oluşu da affetme olarak düşünülmektedir. Psikolojik açıdan düşünüldüğünde, affetmenin terapötik bir kaynak olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu kaynak hem birey hem de kırgınlık yaşanan ilişki için iyileştirici bir etki yaratabilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre affetme, bireyin kendi acılarını hafifleterek hayatına devam etmesine izin vermesidir. Unutmak, özür dilemek, önemsizleştirmek veya meydana gelen kötü şeylerden herhangi birini haklı çıkarmak anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda, diğerlerine bir şey söylemeniz veya yapmanız gerektiği anlamını içermemektedir. Affetmek, bireyin sadece kendisi için yaptığı bir şey olup, bireyin daha önce orada olanı; hayatını, refahını ve canlılığını geri kazanmasıdır (Harris, 2009). Affetme literatüründe affedicilik, affetme eğilimi, suç affetme gibi terminolojiler kullanıldığı görülmektedir. Affedicilik çalışmalarında, affetme bir kişilik özelliği olarak ele alınırken affetme eğilimi belirli bir davranış karşısındaki tutum olarak değerlendirilmektedir. Son olarak suç affetme ise ilişkide yaşanan incitici bir olaya verilen tepki olarak ele alınmaktadır (McCullough, Hoyt ve Rachal, 2000).

Fincham, Hall ve Beach (2005) affetmenin ne olduğunu tanımını yaparken sıklıkla bu kavramla karıştırılan diğer kavramlara değinmekte yarar olduğunu düşünmektedir. Bunlar şöyle sıralanabilir;

- mazur görme (kişinin yapılan eylemden sorumlu tutulmaması),
- haklı çıkarma (yanlış olduğu düşünülen eylemin sonradan doğrulanması)
- unutmama (incitici olay veya davranışın unutulması)
- göz yumma (incinen tarafın gördüğü zararı reddetmesi)

- uzlaşma (sorun için ortaklaşa bir çözüm belirlenmesi)

Son yıllarda yapılan araştırmalarda affetmenin iki boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir: olumlu ve olumsuz affetme. Evlilik ilişkilerinde olumlu affetme; daha düşük suçlama seviyeleri, eşler arasında anlaşma, ihanete ilişkin öfkenin azalması, ihanetten uzaklaşıldığını yansıtan davranışlar ve affeden tarafın yaşadığı barış duygusu gibi faktörleri içermektedir. Olumsuz affetme ise, ihanetten dolayı duyulan kin, duygusal bir düzensizlik, evlilik ilişkisine dair karmaşa ve intikam alma arzusu gibi boyutları içerebilmektedir (Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon ve Litzinger, 2009). Worthington (2005) işlevsel olmayan ilişkilerde, affetmenin olumsuz boyutundaki düşüşün affetmeyi belirlemede en önemli olabileceğini öne sürmekte; Fincham ve diğerleri (2006) ise devam eden ilişkilerde affetmenin hem olumsuz boyutunda bir düşüş hem de olumlu boyutlarda bir artış gerektirebileceğini ileri sürmektedir. Daha spesifik olarak, Fincham ve Beach (2002) affetmenin olumsuz boyutundaki düşüşlerin daha az kaçınma davranışına yol açabileceğini öne sürmektedir, ancak bunun tek başına yeterli olmadığını belirtmektedir. Affetmenin olumsuz boyutundaki azalmanın psikolojik saldırganlığın azalmasını sağlarken, affetmenin olumlu boyutundaki bir artışın yapıcı iletişimdeki artışı desteklediği görülmektedir. Sonuç olarak, Fincham ve diğerleri (2006), yakın ilişkilerde affetme ile ilgilenen araştırmacıların, affetmenin her iki boyutuna ayrı ayrı bakmalarını önermektedir.

Martin, Gonzalez ve Fuster (2011), terapide affetme sürecini 3 adım ve 8 aşama olarak sınıflandırmıştır:

*İlk aşama: İhmal sonrası duyulan acı*

- Eşin sebep olduğu zararları deneyimlemek
- Diğerinin sebep olduğu zararı kabul etmek
- Yapılanın gerçek bir ihmal olup olmadığını anlamak
- İhmalin ağırlığını değerlendirmek

*2. aşama: Onur ve umut*

- Acının duygusal dönüşümü ve düşmanlık duygusunun sona erdirmek

- Diğerinin saygınlığının karşılıklı olarak tanımak.
- Suçlu ile ilişkiyi yeniden değerlendirmek

### *3.aşama: Bağışlama bilinci*

- Affetmenin ifade edilmesi

Thompson ve diğerleri (2005) hem terapi boyunca hem de bireyin yaşamında affetme yönlendirildiği kaynağa göre kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak 3 boyutta değerlendirmektedir. Bu boyutlardan her biri farklı dinamikler içermekte olup ayrı başlıklarda ele alınmıştır.

#### **2.3.1. Kendini Affetme**

Kendini affetme, bireyin kendine odaklandığı bir kavram olup, kişinin gerçekleştirdiği bir hata sonucunda, bireysel olarak endişelendiği ve kendine yönelik olumsuz yargılar geliştirdiği zamanlarda söz konusu olmaktadır (Worthington,2007). Hall ve Fincham (2005), kendini affetmenin gerçek veya sahte olabileceğini öne sürmektedir. Gerçek kendini affetmede, birey kendi hatalarını kabul etmekte ve kendiliğine dair olumsuz yargıları, olumlu duygu ve düşüncelerle değiştirebilmektedir. Sahte kendini affetmede ise, kişi kendi hatasını kabul etmeyerek suçu başkalarına atmakta ve kendine dair olumsuz yargıları başkalarına aktarmaktadır.

Hall ve Fincham (2005), kendini affetme ve başkalarını affetme arasında temel farklılıklar olduğuna değinmektedir. Kişilerarası affetmede koşul aranmazken, kendini affetme bireyin gelecekteki davranışlarında hatasını telafi etme koşulu aranmaktadır. Kişilerarası affetmede uzlaşmanın gerçekleştirilip gerçekleştirilmeyeceği, bireylerin isteğine bağlıdır. Ancak kendini affetmek için, bireyin kendisiyle barışabilmesi şart görülmektedir. Son olarak, kişilerarası affetmede, affedilemeyen kişi ile ilişkiler sonlandırılabilse de kendini affetme de böyle bir durum söz konusu olmadığı için birey üzerindeki etkileri kaçınılmaz hale gelmektedir.

Birey, yaptığı hatanın sorumluluğunu üstlendiği ve bunun sonrasında ortaya çıkan duygularla yüzleşebileceği ölçüde kendini affetmektedir. Hem bilişsel hem de duygusal anlamda kabulün yaşanmadığı durumlar ise sahte olarak görülmektedir. Gerçek kendini



affetme süreci olumlu getirilerinin yanında utanç ve suçluluk gibi duyguların farkındalığı ve bunlarla başa çıkmayı gerektiren zorlu bir dönemi kapsamaktadır (Tangney vd., 2015). Birey, benliğine olan saygısını korumak ve bireysel mutluluk amacıyla kendini affetmeye yönelmektedir (Sandage ve Williamson,2005). Enright (1996), kendini affetmeyi, bireyin yaptığı hatayı kabullenmesi karşısında, kendisine karşı merhamet, hoşgörü, şefkat duyguları beslemesi ve kendini eleştirmekten, utanmaktan ve suçlamaktan vazgeçmesi konularında istekli olması şeklinde tanımlamaktadır.

### **2.3.2. Başkalarını Affetme**

Affetme, bireyin kendi yararına hareket ederek gerçekleştirdiği bir davranış gibi düşünülse de kişilerarası ilişkileri iyileştirici bir gücü olduğu bilinmektedir. Affeden birey kadar affedilen bireylerin de ruh sağlığında olumlu gelişmeler gözlenmektedir. Bireyler, diğerleriyle ilişkilerinde haksızlığa uğradıkları ve incindikleri durumlarda öfke veya kızgınlık gibi olumsuz duygular veya tepkilerinden bilinçli ve istekli olarak vazgeçtikleri ve tepkilerini merhamet ve sevgi gibi olumlu duygulara göre yönlendirdiklerinde kişilerarası affetme gerçekleşmektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişilerarası affetme de bir taraf, işlemiş olduğu hata nedeniyle utanç ve suçluluk duygularıyla yüzleşirken; diğer tarafta kızgınlık, hayal kırıklığı ve öfke duyguları açığa çıkmakta ve affetme zorlaşmaktadır (Witvliet, Ludwig ve Van der Laan, 2001). En az iki birey arasında gerçekleşen affetmede, suçlu kişinin özellikleri, ilişkiye dair nitelikler ve yapılan hatanın özellikleri, kişiler arası affetmede belirleyici faktörler olmaktadır (Hoyt ve McCullough, 2005).

Kişilerarası affetmenin en önemli boyutlarından biri taraflar arasında uzlaşma sağlanmasıdır. Uzlaşma aşamasında, karşılıklı suçlamalardan ve tartışmadan vazgeçilmektedir. Bu aşamada ilişkinin geleceğine dair kararlar alınmakta, affetmenin şartları, hatanın tekrarlanması durumunda olabilecekler üzerinde durulmaktadır. Uzlaşma sürecinde olumsuz duygulardan vazgeçilmesi zamanla gerçekleşmektedir. Bu süreçte, affetme sözlü veya sözsüz olarak ifade edilmeli, hatalı tarafın suçluluk duymaması için affeden taraf iyi niyetli duygularını hatalı kişiye aktarmalıdır. Ayrıca affedilen tarafın hatasını kabul ederek daha dikkatli davranması, bahane bulmak için uğraşmaması ve hatasını telafi etmeye çalışması kişiler arası affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Hatayı

gerçekleştiren kişi bağışlanmak istediğinde, affedilme gerçekleşirse hatalı birey kendini affetme yoluna gidebilmekte veya utanç ve suçluluk gibi durumlarla baş başa kalabilmektedir. Bireylerin ilişkileri çerçevesinde sahip oldukları bilişsel, duygusal ve davranışsal motivasyonlar, affetmelerini desteklemekte ve zor durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır (Worthington, 2005; Rusbult vd., 2005).

### **2.3.3. Durumu Affetme**

Affedilecek hatanın bir sorumlusunun bulunmadığı zamanlarda durumu affetme söz konusu olmaktadır. Bireyin olumlu beklentilerini ortadan kaldıran durumlar, olumsuz duygu ve düşüncelerin oluşmasına sebep olmaktadır. Thompson ve diğerleri (2005), bireylerin olumsuz duygu ve düşünceler yaratan durumlar karşısında nötr veya dönüştürücü cevaplar verebileceğini düşünmektedir. Durumu affetme, bireyin kendisine veya diğerlerine ilişkin bir duygu, düşünce veya davranış değişikliğine ihtiyaç duymamaktadır. Doğal afet veya hastalık gibi bireyin kontrol edemediği durumlarda affetme söz konusu olabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, durumu affetme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca durumu affedebilen bireylerde kaygı, depresyon ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; McCullough vd., 2001).

### **2.3.4. Affetmeyi İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Affetme kavramı, din, felsefe, sosyoloji ve sosyal psikoloji alanları dahil olmak üzere birçok alanda araştırmacıların yıllardır ilgisini çekmekte olup, kavramı anlamaya ve açıklamaya yönelik birçok model geliştirilmiştir. Psikoloji alanındaki çalışmalar incelendiğinde bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleriyle ele alan modeller bulunmaktadır. Bu modeller incelenmeden önce literatürde affetmeyi boyutlarıyla açıklamaya çalışan bazı araştırmacıların görüşlerine yer verilecektir.

Wade, Bailey ve Shaffer'a (2005) göre kişilerarası boyutta iki tip affetme bulunmaktadır: kararsal ve duygusal affetme. Kararsal affetme, mağdur bireyin diğerine karşı intikam veya kaçınma davranışlarını sona erdirmenin sonuçlarını düşünerek affetme kararı vermesini kapsamaktadır. Duygusal affetme ise mağdur bireydeki olumsuz duyguların, olumlu duygulara dönüştürülmesini içermektedir. Olumsuz duygularla baş edebilmek

için mağdurların kullandığı bazı stratejiler şunlardır; intikam alarak acılarını dindirme, iyi insanların incitildiği düşüncesiyle birlikte gelişen hoşgörü, mazur görme, durumu yok sayma, sabretme. Bu stratejiler kişinin bilişsel ve duygusal yaşantılarında değişikliği kolaylaştırır da kişiyi tam olarak affetmeye götürmemektedir. Mağdur birey, empati ve iyilik niyetiyle duygusal acılarını dindirebilmektedir. Haksızlığa uğrayan kişinin dönüşümü esnasında suçluda görülen pişmanlık duyguları adaletsizlik karşısındaki olumsuz duyguları hafifleterek affetme sürecini kolaylaştırmaktadır (Rusbult vd., 2005).

Baumeister ve diğerleri (1998) affetmeyi içsel ve kişilerarası olarak iki boyutta ele almaktadır. İçsel boyut, bireyin zihnindeki olumsuz duygu ve düşünceler ortadan kaldırılmaktadır. Kişilerarası boyutta ise birey affettiğini sözlü veya sözsüz olarak kendisini inciten kişiyle paylaşmaktadır. Bu boyutların gerçekleştiği veya gerçekleşmediği durumlarda sahte affetme, sessiz affetme ve tam affetme ortaya çıkmaktadır. Sahte affetmede içsel affetme durumu gerçekleşmeden kişi affettiğini paylaşmaktadır. Kişinin içsel olarak affettiği ancak bunu paylaşmadığı durumlar sessiz affetme olarak adlandırılır. Her iki boyutta gerçekleştirilen affetme davranışı ise tam affetme olarak tanımlanmaktadır.

Thompson ve diğerleri (2005) affetmeyi 3 boyutta incelenmektedir. Bireyin yaptığı hatalardan dolayı kendini suçlamaktan vazgeçmesi kendini affetme olarak adlandırılmıştır. Bireyin incitici davranışlarına maruz kaldığı diğer bir kişiyi affetmesi, başkalarını affetme olarak kavramsallaştırılmıştır. Son olarak durumu affetme ise faili bilinmeyen bir olaydan dolayı mağdur olan kişinin içinde kaldığı acı verici durumu affetmesi olarak açıklanmaktadır. Bu araştırmada affetme 3 boyutlu olarak ele alınmıştır.

Literatür incelendiğinde affetme kavramının birçok modelle açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Enright (1996) tarafından geliştirilen bilişsel odaklı Affetme Süreç Modeli, Worthington'un (1998) geliştirdiği duygusal odaklı Affetme Piramit Modeli ve McCullough, Worthington ve Rachal (1997) tarafından geliştirilen davranışsal odaklı Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri modeli, Hargrave'in Sistemik Yaklaşım Modeli (1998), Gordon ve Baucom'un (2003) bilişsel modeli ve son olarak psikodinamik yaklaşım literatürde sıklıkla adı geçen modeller arasında yerini almaktadır.

#### **2.3.4.1. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

Bu model bireyi affetmeye motive eden intikam alma ve kaçınma güdülerinin önemine değinmektedir (McCullough, vd., 2001). Birey incitici bir olay sonrasında ona zarar veren bireyden kaçınabilmekte veya ondan intikam almak için uğraşabilmektedir. Her iki durumda güdülerde görülen azalma, affetme ile ilişkilendirilmektedir. Birey affettiğinde, karşısındakinden intikam alma veya onunla iletişimi kesme isteği azalmakta; bunun yerini ilişkiyi devam ettirmeye dair olumlu güdüler almaktadır. Affetme bir güdü olarak görülmemekte, ancak bu süreçte ortaya çıkan motivasyonel değişikliklerin bir sonucu olarak bilinmektedir. Empati kurma, suç ve suçlu bireye ilişkin yükleme ve değerlendirmeler, suçlunun niyetine ilişkin değerlendirmeler, suçun kasıtlı olup olmadığı ve şiddet derecesi bireyin affetmesini kolaylaştıran ya da zorlaştıran psikolojik süreçler arasında görülmektedir (Musekura, 2007). İncitilen kişinin yaşanan olay ve hatalı birey hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri affetme üzerinde önemli etkiye sahiptir. İncinen kişi empati ve merhamet duygularıyla hareket edebileceği gibi diğer kişinin hatadaki payı üzerine bilişsel yargılarda bulunabilmektedir. Bu olumsuz bilişsel yargılar hem incinen hem de incitilen taraf için zararlı olabilmekte, affetmeyi zorlaştırmaktadır (Anderson, 2006). Affedebilmek için incinen bireyin olaya diğer kişinin gözüyle bakabilmesi, onun bakış açısını anlayabilmesi ve onunla empati kurabilme becerisine sahip olması gerekmektedir, araştırmalar empati yetenekleri gelişmiş bireylerin daha affedici olduklarını göstermektedir (Bono ve McCullough, 2006). İncitici olay sonrası, inciten tarafın veya olayın sürekli düşünülmesi ruminasyon olarak adlandırılmakta ve affetmenin önemli sosyal bilişsel belirleyicilerden biri olarak görülmektedir (Leon, 2008). Bono ve McCullough (2006), bireyde ruminasyon davranışının intikam alma ve kaçınma gibi affetmeyi engelleyen davranışlara neden olduğunu ifade etmektedir. Hataya ve hata yapan bireye ilişkin yükleme ve değerlendirmelerinin affetme davranışını etkileyebilmektedir. İncinen taraf, karşı tarafın davranışlarını bilinçli olarak gerçekleştirdiğini düşündüğünde, karşı tarafa sorumluluk yüklemektedir. Bu durumda incinen taraf öfkeli hissetmekte, duruma eşlik eden bunun gibi olumsuz duygularla affetme zorlaşmaktadır. Sonuç olarak bu modelde hem incinen hem de inciten tarafın duygu, düşünce ve davranışları affetme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

#### 2.3.4.2. Affetme Süreç Modeli

Enright ve Human Development adlı çalışma grubunun 1996 yılında geliştirdiği modelde affetme 4 aşamada ele alınmaktadır: keşfetme, karar, eylem ve derinleştirme. Her bir evrenin altında bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında değişimin gerçekleşmesini sağlayacak görevler bulunmaktadır (Worthington,2007). Keşfetme evresinde birey inkâr, utanç, suçluluk, pişmanlık ve ruminasyon gibi duygular eşliğinde hatayı hem başkaları hem de kendisi açısından anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu evredeki bazı görevler şunlardır;

- psikolojik savunma mekanizmalarını keşfetme
- suçluya duyulan öfke duygusuyla yüzleşme
- hazır hissedildiğinde utanç duygusunu kabul etme
- ruminasyonu fark etme

Karar evresinde birey sürecin akışını değiştirme kararı alarak, affetmenin ne olduğunu değerlendirmekte ve hissettiği suçluluk duygusundan vazgeçmektedir. Bu evredeki bazı görevler şöyle sıralanabilmektedir;

- eski tutumların işlevsel olmadığına dair iç görüşü kazanma
- affetmeyi bir seçenek olarak değerlendirme ve affetme kararı alma

Eylem evresinde ise birey acılarının ve eylemlerinin farkına vararak onları kabul etmektedir. Bu evrede belirtilen bazı görevler şunlardır;

- affedilecek kişiyle empati kurma
- merhamet geliştirme
- acıyı kabul etme

Son olarak derinleştirme evresinde birey, kendisini inciten bireye karşı olumsuz duygularından vazgeçmektedir. Bu evredeki görevlerden bazıları bunlardır

- affetme davranışını ve çekilen acıyı her iki taraf için anlamlandırma
- affedilme ihtiyacını fark etme, yalnız olmadığına dair iç görüşü kazanma
- bireyin yalnız olmadığı ile ilgili iç görüşlerinin, içsel ve ilişkisel iyileşmenin farkına varması

### 2.3.4.3. Affetme Piramit Modeli

Worthington (1998) tarafından geliştirilen affetme piramit modelinin aşamaları REACH olarak kısaltılan 5 adımdan oluşmaktadır:

- R: Acıyı hatırlama (Recall The Hurt),
- E: Empati (Empathize)
- A: Fedakârlık (Altruistic Gift of Forgiveness)
- C: Affetme davranışına yönelme (Commit Yourself)
- H: Affetme davranışını sürdürme (Hold onto Forgiveness)

Piramit modelinde affetme iki boyutlu olarak ele alınmaktadır: kararsal ve duygusal affetme. Kararsal affetme, zarar gören bireyin, onu inciten kişiye karşı davranışlarının altında yatan niyeti değiştirmesi olarak ifade edilmektedir. İncinen birey, bilişsel anlamda diğerinden intikam almak, ondan kaçınmak veya ona zarar vermek yerine onunla ilişkisini düzeltme yönünde adımlar atmaktadır (Musekura, 2007). Ancak tam affetmenin gerçekleşebilmesi için duygusal affetme gereklidir. Bu boyutta, birey inciten kişiye karşı hissettiği olumsuz duyguların olumlu duygularla değiştirmektedir (Worthington, 2001). Piramit modelinde empati ve alçak gönüllülüğün affetmeyi belirleyen en önemli bileşenler olduğundan bahsedilmektedir. Acıyı hatırlama evresinde bu evrede birey kendisine yapılan hatayı hatırlayarak, çevresinin de desteğiyle kabul etmektedir. Empati evresinde ise birey, suçlu kişinin duygularını ve davranışlarını anlamlandırabilmek amacıyla, incitici olayı onun bakış açısıyla değerlendirir. Fedakârlık boyutunda ise incinen kişi daha önce diğerlerine karşı hatalar işleyip pişman olduğunu ve affedilmenin nasıl bir his olduğunu hatırlamaktadır. Affetme davranışına yönelme evresinde ise, incinen bireyin diğerini affetme kararı aldığını başkalarıyla paylaşması gerekmektedir. Son olarak affetme davranışını sürdürme evresinde bireyin incitici olayla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerinden uzak kalması ve affettiğine dair kararlı hareket etmesi gerekmektedir (Worthington,2007).

### 2.3.4.4. Hargrave'in Affetme Modeli

Aile içi ilişkilerde affetmeye odaklanan Hargrave, sistemik bir bakış açısıyla affetmeyi ele almaktadır. Bu yaklaşım, aile eve evlilik ilişkisinde oluşan kırınglıkla baş edebilmek

için affetme sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Aile bireyleri arasında incinen üye, diğerine karşı öfke duyabilmekte ve ilişkilerinde güven duygusunun eksikliğini hissederek utanç ve suçluluğa bürünebilmektedir. Ayrıca, incitici olayın gelecekte tekrar yaşanabileceğine dair kaygılar, aile içerisinde kriz durumuna neden olmaktadır Bu noktada sağlıklı aile yaşantılarının devamlılığı bakımından bağışlama kavramı önem kazanmaktadır.

Bu modelde affetme, aklama ve bağışlama olarak iki ayrı boyutta ele alınmaktadır. *Aklama*, aile üyelerinin içsel süreçlerini kapsamakta olup, mağdur rolündeki üyenin, hatayı yapan kişiye karşı empatik bir yaklaşım geliştirmesini ve yaşananlara dair iç görüş kazanmasını sağlamaktadır. *İç görüş* kazanılması, bireye olumsuz özelliklerini fark etme ve değiştirme imkânı sunarken, anlayış inciten kişinin sorumluluğu reddedilmese de bu kişinin eksiklik veya sınırlılıklarının olduğunun fark edilmesini sağlamaktadır. *Anlayış* becerileri gelişmemiş olan bireyler, incitici olay sonrasında uygun olmayan suçlamalarda bulunma eğilimi göstermektedir. Ancak, anlayışın gelişmesi suçlunun yanılma payını kabul etme olanağı sunmaktadır. *Telafi için imkan sağlama* aşamasında, mağdur olan birey, hatalı tarafa ilişkiyi kurtarmak ve duygusal bağı güçlendirmek adına güven veren ve yapıcı eylemlerde bulunabilmesi için şans vermektedir. Son olarak, *açık bağışlama* ise her iki tarafın olumsuz yaşantıyı açıkça tartışarak, ortaklaşa alternatif bir yol bulmaya çalıştıkları aşamadır. Bu boyutta ilişkinin geleceği hakkında ortak kararlar alınmaktadır. Bu modeli oluşturan dört boyut (içgörü, anlama, telafi için imkan sunma ve açık bağışlama) birbirleriyle etkileşim halindedir ancak aşamalardan oluşan bir süreçten bahsedilememektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

#### **2.3.4.5. Gordon ve Baucom'un Affetme Modeli**

Gordon ve Baucom (2003) affetmeyi bilişel olarak ele almış ve travmatik olaylar yaşayan bireylere yönelik travmatik olayın mağdur bireyler üzerindeki etkisini incelemiş ve bu gibi durumlarda hataların affedilmesine yönelik bir model geliştirmiştir. Bu model özellikle evli kişiler için ve aldatma üzerine geliştirilmiştir. Partnerler arasında yaşanan ve travmaya sebep olabilecek büyük ihanet davranışlarının ilişkilerdeki etkisini açıklayan bu model, affetmenin partnerlerin kendilerine ve ilişkilerine dair inançlarının yeniden oluşturulmasına katkı sağlayacağını öne sürmektedir. Affetme, bireylerin ilişkide güven, kontrol ve öngörü kazanmasına yardımcı olarak hata yapmaktan kaçınmalarını

sağlamaktadır. Affetmenin etki, anlama ve devam etme olarak tanımlanmış 3 boyuttan oluştuğu öne sürülmektedir. Etki evresinde kişi acının farkına vararak bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda yıkıcı etkilerini deneyimlemektedir. Anlama evresinde birey acının sebepleri üstüne düşünerek suçu işleyen kişiyle empati kurar ve etki boyutunda kaybedilen kontrol hissi yeniden kazanılır. İyileşme ve harekete geçme evresinde birey acılarının nedenlerini fark ederek duygularını anlamlandırmakta, acı veren bu yaşantının yaşamını kontrol etmesine engel olmaktadır. Bu evrede affeden ve affedilen birey arasında yeniden kurulan iletişim önem kazanmaktadır. Son olarak affetmenin gerçekleştiği durumda birey acı, kırgınlık ve öfke gibi duygularından diğer bireyle arasında yeniden kurulan güven ilişkisini güçlendirmektedir. Bu modelde, affetme süreci boyunca travmatik veya acı veren olaya dair olumlu veya duyguların yeniden canlanabileceği, bu nedenle aşamalar arasında geçişler olabileceği savunulmaktadır. Her aşamada, partnerlerin ilişkilerinde yaşadıkları kırıncı durumlara dair varsayımları affetmesi ve bu gibi durumlarda duyulan şüphe etme ihtiyacını tanımlayarak değerlendirmesi söz konusu olmaktadır. Ayrıca, yaşanan olayda ihanetin ne olduğunun tam olarak tanımlanması, nedenlerinin tartışılması ve bu olayın ilişki üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Son olarak her aşamada, hatalı bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerine odaklanılmakta ve incinen kişinin benliğine ve partneriyle ilişkisine dair yeni ve daha gerçekçi beklentiler, varsayımlar ve standartlar oluşturmasına yardımcı olunmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003).

#### **2.3.4.6. Psikodinamik Affetme Modeli**

Psikodinamik yaklaşıma göre, affetme psikoseksüel gelişim döneminde gelişmektedir. Anal dönemde dışkı keşfedildiğinde, güzel olmadığı için dışkıdan ayrılması gerektiğini öğrenen çocuk; affedebilmekte için intikam ve öfke gibi güzel olmayan duyguların gitmesine izin verebilme becerisi kazanmaktadır. Akthar' a (2002) göre, ödipal dönemde ise, çocuk kendisine cinsel olarak ihanet eden ebeveynlerini affetmektedir, aynı zamanda ebeveynler de bu dönemde çocuklarını affetmekte ve bu yönde becerilerini geliştirmektedir. Belirli intrapsişik dönemlerde sorun yaşayan kişilerin psikopatolojik gelişime açık olabildikleri; çok kolayca affetmeyen veya affedemeyen kişilik yapılarına sahip oldukları, sürekli olarak affettikleri, asla başkaları tarafından affedilmek



istememedikleri, affetmeyi kabul edemedikleri veya kendilerini ve başkalarını affetme kapasiteleri arasında bir dengesizlik görüldüğü iddia edilmektedir. Terapi sürecinde, bireyin anlayış ve empati yeteneğini geliştirmesi desteklenerek, bireyin travmatik yaşantılarının etkileri hafifletilmeye çalışılmaktadır (Hortwitz, 2005).

## 2.4. Benlik

Psikoloji alanında benlik kavramı ilk olarak William James tarafından ele alınmıştır. James' e (1952) bilen benlik ve bilinen benlik olarak iki boyutta ele alınmalıdır (aktaran Bacanlı, 2004). Bilinen benlik geleneksel ve edilgen bir yapıya sahip olup diğerlerinin tutum ve düşüncelerine değer vermektedir. Bilen Benlik ise otantik, içten, etkin ve yaratıcı bir yapıya sahiptir. Birey katı ve kısıtlayıcı bir toplumda ise bilinen benliğin, rahat ve özgürleştirici ise bilen benliğin gelişimi baskın gelmektedir. Ayrıca davranışları ve eylemleri gerçekleştiren bilen benliği, diğerlerinin tutumlarına göre dışarıda olup bitenleri analiz eden ise bilinen benliği temsil etmektedir. Ersanlı (2012) benliğin, kişinin iç görü ile ortaya çıkan kendine yönelik algılarından ve diğerlerinin ona bakışına ilişkin kendi değerlendirmelerinden oluştuğunu ileri sürmektedir. Ayrıca benlik, kişinin kendini tanıma süreci boyunca ortaya çıkıp gelişmekte olan yani ömür boyu süregelen bir kavramdır. Benlik kavramı bireyin kendisini tanımasıyla gelişerek yaşam boyu devam eden bir süreci oluşturmaktadır.

Çocuklukta, kendiliğe dair tanım somut algılardan oluşmakta olup birey kendini dış görünüş, isim ve eşyalarla tanımlarken, ergenlik dönemine doğru soyut yaklaşımlar gelişmektedir. Birey, eğitim süreciyle birlikte özelliklerinin ve yeteneklerinin farkına vardığında kendine dair daha detaylı bir tanımda bulunabilir. Bu bağlamda benlik, bireyin hayatı boyunca gelişen ve hem bireysel hem çevresel faktörlerden etkilenen bir yapı olarak tanımlanmıştır. Benlik bireyin kim olduğuna dair algılarını içeren inanç, duygu ve düşünceler bütünüdür. Bireyin hem çevresine hem de kendisinde dair algıları, tutum ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Cloninger,2013). Benlik bireyi diğerlerinden farklılaştıran duygu, düşünce ve davranışlarla birlikte kendine dair değerlendirmelerini de içermektedir (Allen,2015). Lawrence (2006) ise benliği kişinin ruhsal ve fiziksel özelliklerini bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerini ve bu özelliklerle ilgili görüşlerini

kapsayan ve bireyin kendi kimliğiyle ilgili farkındalığını içeren bir yapı olarak görmektedir.

#### **2.4.1. Benlik Kurgusu**

Benlik, çevreden gelen bilgileri organize ederek, değerlendirmeleri sonucunda bu bilgileri davranışlara dönüştüren ve böylelikle bireyin sosyal hayatında etkili olan bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Benliğin oluşumunda etkili olan değerler ve sosyo-kültürel işlevler ise benlik kurgusu olarak adlandırılmaktadır (Cross ve Madson, 1997). Bu kavram hem başkalarıyla olan ilişkilere hem de diğerlerinden ayrı ve kişiye ait duygu, davranış, düşünce ve eylemlere göre şekillenmektedir. Bireyin benliğinin gelişiminde içinde yetişilen aile ve toplumun sosyo-kültürel olarak önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Toplumda ve ailede gerçekleşen olaylar bireyin biliş, duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Ancak, bireylerin sahip oldukları içine doğdukları kültürel şartlardan etkilenme biçimleri farklılık gösterebilmektedir (Ercan, 2013). Kültür insanın sosyal rollerini ve değerlerini etkilemekte, birey benliğini inşa ederken içinde yaşadığı toplumun kültürüne ait kaynaklardan faydalanmaktadır (Kirmayer, 2001). Dolayısıyla, bireylerde görülen psikolojik problemlerde de sosyal ve kültürel izlere rastlanması kaçınılmazdır. Bireyin bilişsel ve duygusal yapılanması da içinde yaşadığı kültürden etkilenmektedir (Matsumoto ve Juang, 2008). Sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi ve kültürlerarası psikoloji gibi psikolojinin birçok alanında önemini koruyan benlik kavramı, bireyin hem başkalarıyla olan ilişkileri hem de başkalarından farklı olarak kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve eylemlerden meydana gelen bir bütün olarak tanımlanmaktadır. Singelis (2000), birçok araştırmaya konu olan benlik kavramının bireylerin sosyal davranışlarını algıları, değerlendirmeleri, tutumları, değerleri ve rolleri gibi çok çeşitli psikolojik değişkenle güçlü bir ilişkisi olduğundan bahsetmektedir. Ancak araştırmaların çoğunda benlik Batı kültürüne göre değerlendirildiği görülmektedir, bununla birlikte son 20 yıldır kültürler arası çalışmalar yaygınlaşmıştır. Benliğin ne olduğuna dair daha detaylı açıklamalar sunabilmek için psikolojik, sosyal ve kültürel bakış açıları içeren kuramsal yaklaşımlara değinilmiştir.

## **2.4.2. Benlik Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Benliğin kurgulanmasına dair psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlar bağlamında değerlendirmeler içeren birçok kuramsal bakış açısı bulunmaktadır. Bu bölümde; benlik kavramına ilişkin psikoanalitik yaklaşım, psiko-sosyal gelişim kuramı, bağlanma kuramı, öz belirleme kuramı, sembolik etkileşimci yaklaşım ve kültürel yaklaşımlara değinilecektir.

### **2.4.2.1. Psikoanalitik Yaklaşım**

Sigmund Freud'un öncüsü olduğu bu kuramda benlik kavramı id, ego ve süper egodan oluşmaktadır. Bu üç yapının birbirleri arasındaki etkileşimi benlik kurgusuna katkıda bulunmaktadır. İd, bireyin istekleri ve bu isteklerin anında giderilmesi ile ilgilenen ilkel benliği oluşturmaktadır. Süper ego ise toplumsal normların, toplumun bireyden beklentilerini içeren sosyal benliği oluşturmaktadır. Ego ise bu iki karşıt mekanizma arasında gerçekliği benimseyerek denge kurmaya çalışmakta ve bireyin kendisine ait bilinçli bilgiler edinmesine ve diğerleriyle iletişimini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Bu kuramda ego benlik yerine geçmektedir. Bireylerde özerklik ve ilişkisellik gelişimi ile ilgili Anna Freud, kurama katkı sağlamıştır. Bu kurama göre; birey ödipal kaygıya rağmen ebeveynlerinden uzaklaşarak özerkleşmeyi seçmektedir. Bireyin hayatında ilk 6 yılda anne ve babasıyla kurduğu ilişkilere göre kendini ve özerkliğini keşfetmekte, benliği bu süreçte farklılaşmaktadır. Anneden ilk ayrışma süreci sonrasında, nesne devamlılığı gelişmekte ve birey ilk olarak bireyselleşmeye bir adım atmaktadır. Blos' a (1958) göre ergenlik dönemiyle birlikte bireyselleşmeye ikinci adımı atılmaktadır (aktaran Allen,2015). Özellikle ergenlik döneminde birey aile ilişkilerinden ve ebeveyn kontrolünden uzaklaşmak için motive olmaktadır. Bu süreçte hem davranışsal hem bilişsel anlamda bir karşı çıkma söz konusu olmakta ve bireyin benliğinde değişimler meydana gelmektedir. Psikoanalitik yaklaşıma göre, birey ailesinden uzaklaştığında oluşan boşluğu doldurmak adına başkalarıyla yakınlaşmaktadır. Bu dönemde bireyin ailesinden uzaklaşması, özerk bir birey olabilmenin ön koşulu olarak görülmektedir (aktaran Özdemir, 2009).

Modern psikoanalitik kuramcılardan Jung, Horney ve Sullivan da benliği nasıl

kavramsallaştırdıklarına değinmişlerdir. Jung'a göre benlik bireyin mükemmelliğe ve kendini gerçekleştirme yolunda motive eden, doğal bir süreç içerisinde bilinç ve bilinçaltının bulunduğu bir yapıdır. Benlik doğal olarak oluşabileceği gibi çevresel faktörlerden de etkilenebilmektedir. Benliği bilinç, bireysel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak üçe ayıran Jung, bireylerin atalarının psikolojik özelliklerini içeren arketipleri miras olarak taşıyabileceğini ve bu mirasın benliği üzerinde etkili olacağını öne sürmektedir. Horney ise egonun sadece sorunlu benlik yapılarında bulunduğunu öne sürerek ideal benlik kavramını ortaya atmaktadır. Buna göre birey ebeveyn üzerinden oluşturduğu ideal benliğe ulaşabilme sürecinde kendiliğini meydana getirmektedir. Sullivan ise, hayali veya gerçek ilişkiler aracılığıyla benliğin oluştuğunu savunmaktadır. Birey diğerleri ve kendisi hakkında oluşturduğu kişiselleştirilmiş imgeler yardımıyla benliğine ulaşmaktadır. Birey, geçmişteki başarılarını ve kendine dair iyi duygularla "iyi ben" imgelerini kişiselleştirirken, kendine dair kötü duygularına ve başarılarını "kötü ben" ile kişiselleştirmektedir. Son olarak "ben değil" kişiselleştirmesiyle, bilinçaltında sakladığı ve tehdit edici gördüğü yönlerini imgelere dönüştürmektedir (Burger, 2006).

#### **2.4.2.2. Psikososyal Yaklaşım**

Erikson'un geliştirdiği kuramda, psikoanalitik yaklaşımın aksine yaşam boyu benlik gelişimi öngörülmektedir. Bu kuram bireyin yaşamını çeşitli gelişim görevlerinden oluşan sekiz evreli bir süreç olarak değerlendirmektedir. İki zıt kavramdan oluşan bu evrelerde birey başarılı bir kimlik duygusu geliştirmek için çabalamaktadır. Bu süreçte yaşanan krizlerle baş etme konusunda çevresel faktörler, toplum ve kültürün önemli olduğu vurgulanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Bu sekiz evreli benlik gelişimi sürecinde kimi zaman özerklik ağır basarken kimi zaman ilişkisellik önem kazanmaktadır. Güvene karşı güvensizlik evresinde bakım veren kişinin bireyin ihtiyaçlarını karşılamasıyla güven duygusu gelişmektedir. Bu dönemde oluşabilecek problemler bağımlı benlik gelişimine neden olabilmektedir. Özerkliği karşı utanç evresinde ise bedenini kontrol etmeyi öğrenen birey, özerkliği deneyimlemekte ve kendini ifade ederken sınırlarını kontrol etmektedir. Ergenlik dönemine denk gelen kimliğe karşı kimlik karmaşası evresinde ebeveynlerinden ayrılan çocukta özerklik gelişmekte ve benlik şekillenmektedir. Bu süreçte bireyin baş etme mekanizmaları ve

çevresel faktörler benlik gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Arkadaş, öğrenci ve sporcu gibi farklı roller üstlendiği bu evrede birey, bu rollerde başarılı olduğunda psikososyal anlamda sağlıklı bir benlik oluşturacağı düşünülmektedir. Bu evrelerdeki sorunlarla başa çıkamadığı ve başarılı bir kimlik geliştiremediği durumlarda bireyler kimlik bunalımına sürüklenmekte, kafa karışıklığı, pişmanlık ve çaresizlik hissetmektedirler. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde birey çevresindeki kişilerle çıkara dayalı olmayan duygusal bir bağ kurmakta, ilişkiselliği gelişmektedir. 30-60 yaş aralığında denk gelen üretkenliğe karşı durgunluk evresinde, bu ilişkiselliği sürdürerek topluma faydalı etkinliklerde bulunmaktadır. Sağlıklı bir şekilde son evreye ulaşan bir birey ise özerk ve ilişki benliğini bütünleştirmekte ve geçmişine dair memnuniyet hissetmektedir (Cloninger,2013).

#### **2.4.2.3.Bağlanma Kuramı**

Bowlby ve Ainsworth tarafından geliştirilen bu kuramda, erken çocukluk döneminde benlik gelişimi bağlanma ile arasındaki ilişki üzerinden açıklanmaktadır. Çocuğun benlik gelişiminde önemli bir rolü olan bağlanma kuramı erken çocukluk dönemlerine odaklanarak çocuk ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Cloninger,2013). Çocuklar benlik gelişimi döneminden ebeveynlerinin yakınlık ve ilgi gösteren davranışlarına karşı aşırı duyarlılık göstermektedir, aynı zamanda desteklenme ve korunma odaklı bir bağlılık kurma ihtiyacı duymaktadır. Bowlby bu dönemde çocukların gördüğü ve hissettiği sevgi ve güven duygularının bilinçaltında benliğine dair birtakım mesajlar oluşturduğunu ileri sürmektedir. İlgi ve sevgi gören çocukların güven duygusu gelişmekle kalmayıp, kendilerinin sevmeye layık olduklarına dair inançları güçlenmekte, sağlıklı bir benlik geliştirilmektedir. Ancak ilgisiz ve sevgisiz kalan çocuklarda, bağlanma ihtiyacının karşılanamayışı, benlik kurgusunu olumsuz yönde etkilemektedir (Allen,2015). Bu ihtiyaçların karşılanmasıyla, çocuk dış dünyayı keşfetmeye başlamakta ve böylelikle özerkliğin ilk adımları atılmaktadır. Ainsworth, benlik gelişimini etkileyen 3 bağlanma stili tanımlamaktadır: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma. Güvenli bağlanma stili hem kendiliğin hem de başkalarının olumlu algılanmasıyla, kendini sevmeye layık gören, güven veren ve destekleyici bir benlik gelişimine yol açmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler hem özerk hem ilişki benlik

yapılarını dengeli bir biçimde ilişkilerine yansıtılabilmekte ve koruyabilmektedir. Olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olan saplantılı bağlanma stili, kendini beğenmeyip, sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtmaktadır. Özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasına zorluk yaşamaktadırlar. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler hem kendini hem başkalarını olumsuz algılamakta hem kendilerini değersiz hissetmekte hem de ilişkilerin de güven problem yaşamaktadır. Bu kişiler hem özerklik hem ilişkisellik bağlamında sağlıklı bir benlik geliştirme konusunda sorunlarla karşılaşmaktadır Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler benliklerine dair olumlu bir tutum sergilerken başkalarına karşı olumsuz düşünceler beslemektedir. Bu kişilerin benlik gelişiminde özerklik gelişimindeki aşırılık nedeniyle ilişkisellik ihtiyaçları karşılanamamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999)

#### **2.4.2.4. Öz Belirleme Kuramı**

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen bu kuramda benlik ve motivasyona vurgu yapmaktadır. Bu kuramda bireyin üç büyük ihtiyacı olduğundan bahsedilmektedir: Özerklik,yetkinlik ve ilişkilik Özerkliğin içsel bir süreç olduğu iddia edilmekte, özerk bireyler ihtiyaç duydukları şeyler için kendilerinin harekete geçmekte, bu eylemlerini kendileri düzenlemekte ve sürdürmekte yetkin olduklarından bahsedilmektedir (Burger,2006). Ryan ve Deci (2000) çevrenin ve sosyal ilişkilerinin özerklik gelişiminde önemli bir yeri olduğundan bahsetmektedir, ebeveynlerinden destek alan, onlarla sağlıklı ilişkiler kurabilen ve ailesinin değerlerini içselleştirebilen bireylerin özerk benlikleri gelişmektedir. Bu kuramda, özerklik diğer yaklaşımlardan farklı değerlendirilmekte; bir davranışı gerçekleştirme konusunda isteklilik veya bu davranışı onaylama yetkisi olarak tanımlanmaktadır. Özerklik, bireyin diğerlerinden ayrı olarak hareket etmesi anlamına gelmemektedir, tam aksine sosyal ilişkilerinde başarılı olan birey özerk olarak nitelendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Özerk benlik kurgusuna bireylerin kendi davranışlarını düzenleme, kendi kendini yönetme, kendi kararlarını alma ve uygulama gibi özellikleri olduğu bilinmektedir. İlişkisel bireyler ise kendi kendini yönetmek yerine başkalarından destek alarak hareket etmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

#### **2.4.2.5. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım**

George Herbert Mead tarafından geliştirilen bu kuramda, kişilerarası iletişim ve etkileşimler benliğin gelişiminde rol alan en önemli faktörler olarak görülmektedir. Bu kurama göre benlik toplum içerisinde ortaya çıkmaktadır ve kişi kendisine gösterilen tutumlardan hareketle öz bilince ulaşmaktadır, bunun haricinde diğeriyle iletişime geçmeyen bir bireyin kendiliğinin bilincine ulaşması imkânsız sayılmaktadır. Çocukken basit bir şekilde rol yapma oyunu oynayan bireyler büyüdükçe daha geniş çevrelerle etkileşime girmekte ve iletişimde başarılı olabilmek için üstlenmesi gereken gerçek ve daha karmaşık roller olduğunun farkına varmaktadır, bu roller aracılığıyla birey başkalarının tutumlarını içselleştirmekte ve toplumsal bir benlik geliştirmektedir (Allen,2015). Birey hayatına devam edebilmek için hem maddi hem manevi konularda diğerlerine ihtiyaç duyabilmektedir. Bu kuramda benliğin iki türü bulunmaktadır: bilen ve bilinen benlik. Bilen benlik bireyin faal ve yaratıcılıkla beslenen yönünü ifade etmektedir. Bilinen benlik ise geleneklere göre şekillenmekte ve edilgen bir yapıda hareket etmektedir. Sınırlayıcı toplumlarda, bilinen benlik yaygınlaşırken, özgür toplumlarda bilen benlikler baskın gelebilmektedir (Burger,2006).

#### **2.4.2.6. Kültürel Yaklaşımlar**

Markus ve Kitayama (1991) benlik kurgusunu toplumsal bir bakış açısıyla bireycilik ve toplulukçuluk ekseninde; bireysel anlamda ise ayrışıklık (özerklik-bağımsızlık) ve ilişkisellik (karşılıklı bağımlılık) ekseninde değerlendirmiştir. Bu model toplulukçu kültürlerde, grubun istekleri ve normlarının kişinin ihtiyaçlarını belirlediğini savunmaktadır. Bireyci kültürlerde ise kişilerin gruplarından duygusal olarak kopuk olduğu, ayrışmışlık ve özerk olma ihtiyacının fazla olduğu görülmektedir. Kolektivist kültürlerde birey kendini grubunun bir parçası olarak tanımladığı için kendi düşüncelerini ön plana çıkartmadan grubun istekleri ile kendi istekleri arasında uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bireyci kültürlerde, kişiler kendi isteklerini ve çıkarlarını diğerlerinin çıkarlarından daha fazla önemsemekte ve davranışlarını buna göre şekillendirmektedir. İlişkisel benliğe sahip bireylerde uyma ve diğerlerine uyum gösterme çabası ağır basmaktadır. Bu nedenle, bireyci toplumlarda yetişen bireyler bağımsız benlik ve özerk benlik kurgusu geliştirmeye yatkın olurken, toplulukçu kültürlerde karşılıklı bağımlı

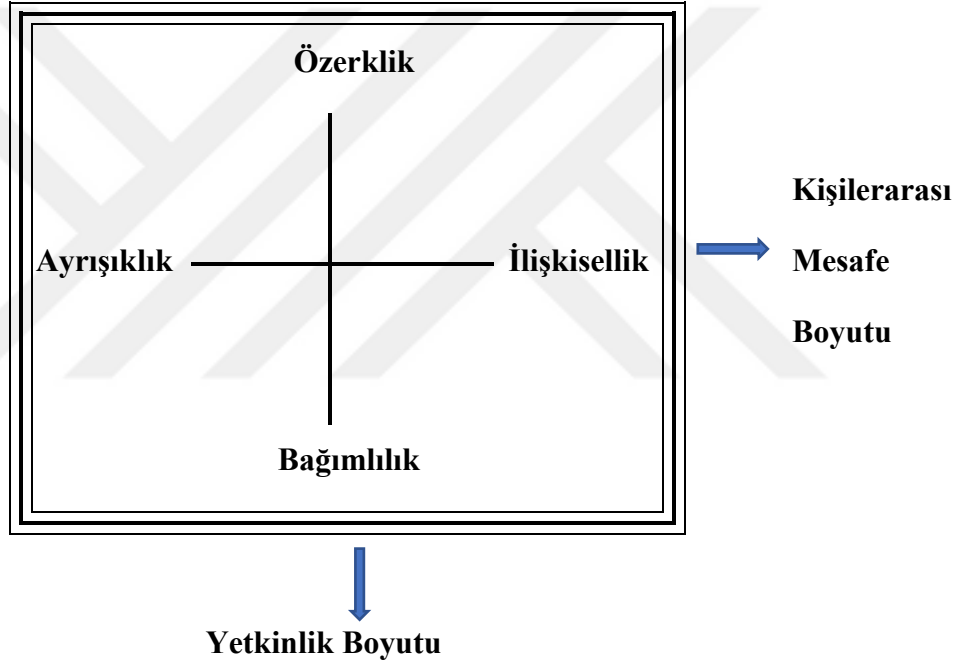
benlik ve ilişkisel benlik kurgusu oluşumunun daha olası olduğu savunulmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Triandis (2001) bireylerin kültürden bağımsız bir şekilde ve diğerleriyle ilişkilerine dayalı olarak bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu geliştirebileceklerini öne sürmesiyle 3 boyutlu bir benlik modeli oluşturulmuştur. Bu modelde Markus ve Kitayama'nın modelinde bulunan bireycilik ve toplulukçuluk eksenine ek olarak ilişkisellik boyutu dahil edilerek hem bireylerin hem toplumun hiyerarşik ve eşitlikçi ilişki biçimlerine göre farklılaştığı iddia edilmiştir.

İmamoğlu (1998), benliği kültürel olarak değerlendiren başka bir bakış açısıyla *Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Modeli* olarak adlandırdığı bir model geliştirmiştir. Bu modelde, diğer araştırmacılardan farklı olarak, bireyin hem bütünleşme ve ayrışma özelliğine sahip olabileceği ve bu özelliklerin doğal olarak geliştiğini iddia edilmektedir. Bütünleşme ve ayrışma iki ayrı kutup olarak düşünülmemekte, bu özelliklerin benliği tamamlayan yapılar olduğu savunulmaktadır. Bütünleşme yönelimi, farklı yapılar arasındaki ilişkinin ayrılmış veya ilişkili olup olmadığıyla ilgili bilgileri kapsamaktadır. Kendileşme, bireyin samimi düşüncelerini, ilgilerini ve potansiyelini kapsayan özünü ortaya çıkaracak ve diğerlerinden ayırtıracak şekilde kendi bağlamında davranış ve gelişim gösterme eğilimini kapsamaktadır. Kalıplaşmada ise diğerlerinin beklentileri, kalıplarına göre ve başkalarının kontrolünde davranış gösterme ve gelişme eğilimini kapsamaktadır. (İmamoğlu, 2003). Bahsedilen dört yönelimin zayıflığına veya baskınlığına bağlı olarak, modelde 4 benlik tipi oluşmaktadır: kopuk- kalıplaşmış veya dengesiz benlik, kopuk-kendileşmiş veya ayrışık benlik, ilişkili-kalıplaşmış veya bütünleşik benlik ve ilişkili-kendileşmiş veya dengeli benlik. Kişiler arası bütünleşme yönelimi baskın bireyler ilişkili veya kopuk kendileşme geliştirirken, kişisel ayrışma yönelimi baskın olan bireyler ilişkili veya kopuk kalıplaşma türünde benlik geliştirmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu benlik tipleri arasında sadece ilişkili kendileşme modelinde dengeli bir benliğin gelişebileceği kabul edilmektedir. Açıklanan dört benlik tipinden sadece ilişkili kendileşmenin dengeli bir yapı olduğu kabul edilmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Dengeli benlik tipine sahip bireylerde hem kişilerarası bütünleşme hem kişisel ayrışma ihtiyaçlarının karşılandığı varsayılmaktadır (İmamoğlu, 2003).

Son olarak Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın geliştirdiği *Aile Değişim Modeli* çerçevesinde kültürel olarak benliğe yaklaşım ele alınmıştır. Kağıtçıbaşı(2005), toplumsal hayatta



kadınların iş hayatını katılımının yaygınlaşması gibi sosyal dönüşümlerin, toplulukçu kültürün baskın olduğu ülkemizde bireysel kültürün yaygınlaşmasına neden olduğunu, dolayısıyla geçiş döneminde olan bu toplumun bireylerinde de hem özerk hem ilişkisel değerlerin birlikte yaşandığını ileri sürmektedir. Özerk bireyler, karar alma aşamalarında yapmak istediklerini seçerek, başkalarının düşüncelerinden etkilenmemektedir. İlişkisel bireylerde ise, bu konularda yakın ilişkilerin, diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarının önemi artmakta, birey ilişkilerini benliğinin bir parçası olarak görmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017).



Şekil 2.2. Kağıtçıbaşı Benlik Modeli (Kağıtçıbaşı,2010)

Bireyde hem özerklik hem ilişkiselliğin bir arada bulunabileceğini ileri süren Kağıtçıbaşı(2010) geliştirdiği benlik modelinde *yetkinlik ve kişiler arası mesafe* boyutlarıyla bireyin temel ihtiyaçları olan özerklik ve ilişkisel boyutlarını ele almıştır. Bu model özerk, ilişkisel, bağımlı-ayrık ve özerk-ilişkisel benlik olmak üzere 4 benlik kurgusu içermektedir. Kişilerarası mesafe boyutu, diğerleriyle birey arasındaki mesafenin veya derecesini ifade etmektedir. Bu boyutun bir ucu, ilişkilerdeki sınırların belirgin

olduğu ayırık benliği temsil ederken diğer ucu sınırların belirsiz olduğu ilişkisel benliği temsil etmektedir. Yetkinlik boyutu, kişinin özerk davranabilme derecesini göstermektedir; bu boyutun bir ucu kendi kendine yönetilen özerk benliği temsil ederken diğer uç başkaları tarafından yönetilen bağımlı benliği temsil etmektedir.

Özerk benlik kurgusuna sahip bireylerde, yüksek özerklik ve düşük ilişkisellik görülürken; ilişkisel benlik kurgusunda düşük özerklik ve yüksek ilişkisellik görülmektedir. Hem özerklik hem ilişkisellikleri düşük sağlıklı bireylerde bağımlı-ayırık benlik kurgusu hâkim olurken; yüksek özerklik ve ilişkisellik düzeyleri kişinin sağlıklı bir benlik kurgusuna sahip olduğunu göstermektedir (Kağıtçıbaşı,2005).

Birçok çalışmada “özerklik” ve “işkisellik” benlik kurgusunun zıt kutupları olarak düşünülürken, Kağıtçıbaşı, (2005) bu zıtlığı reddederek, özerk ve ilişkisel kurgunun gelişimsel anlamda bireyi tamamlayan bir birlikteliği olduğunu savunmaktadır. Ayrıca hem özerkliğin hem ilişkiselliğin bir arada bulunmasının ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Ancak, Kağıtçıbaşı (2017), özerkliği bireyin diğerlerinden ayrışması olarak değerlendirmemektedir. Özerk bireyler, kendi kendilerine karar verme ve harekete geçme yeteneğine sahiptir. Özerk bireyler aynı zamanda ilişkisel özelliklere de sahiptir ve diğerleriyle güçlü sosyal ilişkiler kurabilmekte ve diğerlerinin görüşlerine bir ölçüde önem verebilmektedir (Özdemir, 2012; İmamoglu, 2003).

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde araştırmanın değişkenler ve söz konusu kavramların ruh sağlığı alanındaki güncel konumu hakkında genel bir bakış açısı sunmak amacıyla öncelikle ruh sağlığı ile evlilik uyumu, ruh sağlığı ve demografik değişkenler ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri inceleyen bazı araştırmalardan bahsedilecektir. Daha sonra evlilik uyumu ile demografik faktörler, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar**

Evlilik ilişkisinde ve bireyin hayatında önemli bir yere sahip olduğu fark edilen evlilik

uyumu, bilim dünyasında da çoğu araştırmacının ilgisini çekmektedir. Bu bölümde evlilik uyumu ile çeşitli değişkenlerinin ilişkilerinin incelendiği yurt içi ve yurt dışında son yıllarda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Son yıllarda ülkemizde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; Murat (2019) iftlerin kıskanılığın nedenlerine yönelik düşünceleri ve baş etme yöntemleri arttıķa evlilik uyumlarının azaldığı, cinsel doyumları, beden memnuniyetleri ve akılcı olmayan ilişki inançları arttıķa evlilik uyumları arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Aracı-İyiaydın (2018), eş kabul-red/kontrol, psikolojik uyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada, algılanan eş kontrolü ile psikolojik uyumun eşlerin evlilik uyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

zkan (2018), evli bireylerin stresle başa çıkması ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada; problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan aktif başa çıkma ve plan yapma tutumuna sahip olan evli bireylerin evlilik uyumunun daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, davranışsal olarak boş verme stratejisinin evlilik uyumu ile negatif yönlü ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir.

Yüksel ve Dağ (2015) baş etme stratejileri ve toplumsal cinsiyet rollerinin evlilik uyumu üzerinde aracı rolünü araştırdıkları çalışmanın sonuçları, kadınların evlilik uyumları ile psikolojik semptomları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ve evlilik uyumunun psikolojik semptomlar arttıķa azaldığını göstermektedir. Başka bir araştırmada da evlilik uyumu arttıķa yalnızlık ve depresyonun azaldığı belirlenmiştir (Ayhan ,2016).

Yeşiltepe ve elik'in (2014) yaptığı araştırmada, kendini kabul, özerklik ve psikolojik iyi oluşun, evlilik uyumunun önemli bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Evli ve bekar bireylerin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Canbulat ve ankaya, 2014). Bireylerin evlilik yaşantılarında partneriyle yaşadığı sorunlar, ilişkilerinin kalitesi, eş desteği gibi faktörlerin psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür (Birsell, 2010).

Eşler arası iletişim, ortak karar alabilme ve sorunlarla baş edebilme becerisi, evlilik

uyumunu etkileyen faktörler olduğunu belirtmektedir (Erbek,Beştepe,Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Ünal ve diğerlerinin (2002) yaptığı araştırmanın sonuçları; evlilik uyumunun, evlilik sorunları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide en önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) demografik değişkenlerin ve empatinin evlilik uyumu ile ilişkilerini incelediği bir çalışmada, bireylerde duygusal zekâ ve empatinin evlilik uyumunu belirlemek açısından önemli bir yeri olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Türkiye'de yapılan diğer araştırmalar değerlendirildiğinde evlilik doyumunun yalnızlık, dindarlık, bağlanma stilleri ve problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Temel,2013; İmamoğlu ve Yasak, 1997; Demir ve Fışıloğlu, 1999; Hünler ve Gençöz, 2005; Güven ve Sevim, 2005; Bir Aktürk 2006; Soyer, 2006; Aydın ve Tutarel-Kışlak, 2009; Koçak, 2009; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilik uyumunun ruh sağlığı ile ilişkileri farklı ülkelerde de birçok araştırmacı tarafından ilgi görmekte ve bu alanda yurtdışında yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Evlilik uyumu ve psikolojik stres arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu dair 93 çalışmadan oluşan bir meta-analiz çalışmasında hem kesitsel hem de boylamsal araştırmalarda depresyon ve anksiyete belirtileri, düşük benlik saygısı ve diğer psikolojik rahatsızlıkların daha düşük evlilik uyumuyla ilişkili olduğunu bulmuştur (Proulx, Helms, ve Buehler, 2007). Evlilik uyumunun azalması, bireyde kronik bir stres kaynağı olabilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Ayrıca psikolojik sıkıntılar da aile rutinlerinin bozulması, sosyal ve boş zaman aktivitelerinin kısıtlanması ve sıkıntılı bireylerin davranışlarına karşı duygusal tepkilerin yokluğu ilişki kalitesini düşürebilmektedir (Benazon ve Coyne, 2000). Depresyon, somatik belirtiler ve kaygı gibi psikolojik sorunların evlilik uyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Kiecolt-Glaser ve Newton,2001)

Scorsolini-Comin ve Santos (2012), evli çiftlerle yaptıkları bir çalışmada uyum ve doyum düzeylerinde öznel iyi oluşlarının önemli bir rolü olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Evlilik uyumları düşük olduğu halde, ilişkilerine devam eden çiftlerin genel mutluluk, yaşam doyumu, benlik saygısı ve genel sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir (Hawkins, Booth, 2005).

Evlilikte olumsuz sonuçlarının depresyon belirtilerine neden olduğu ve başlıklık, sinir

ve dolaşım sistemleri ile duyuşal ve fiziksel mekanizmalardaki problemlerle doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2011). Evliliğin fiziksel ve psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar olmasına rağmen farklı kültürlerde yapılan son araştırmalar, medeni duruma bakılmaksızın sağlık evlilik kalitesi arasında böyle bir ilişki olduğunu göstermektedir (Holt-Lunstad, Birmingham ve Jones, 2008, Bloch vd. 2010, Jabamelian, 2011).

Evlilikte yaşanan problemlerin genellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları (Kim, 2012; Whitton ve Whisman, 2010; Bookwala ve Jacobs,2004)ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Evlilik ilişkisini etkileyen en önemli faktörlerden bir diğeri, çiftin stresle başa çıkma mekanizmasıdır. Yapılan kapsamlı çalışmalar, bireylerin evlilik stresiyle başa çıkma mekanizmalarının diğeri stres türleriyle başa çıkma mekanizmalarından daha etkili olduğunu göstermektedir (Bélanger, Sabourin ve El-Baalbaki, 2012, Mahmoodi,2011, Bouchard ve Theriault, 2003; Bouchard, Lussier ve Sabourin.,1999).

Bazı araştırmacılar, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların kadınların psikolojik iyi oluşlarını erkeklerden daha fazla etkilediğini gösterdiği sonuca ulaşmıştır (Whitton ve Kuryluk, 2012). Evlilik uyumunun öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Scorsolini-Comin ve Santos., 2012). Bir çalışmada, evliliklerinde mutsuz hisseden bireylerin sahip oldukları ruhsal belirtilerin, boşanmışlara göre daha fazla olduğu, genel olarak sağlık ve mutluluk düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Hawkins ve Booth, 2005).

Evlilik, doğu ve batı kültürlerinde fark etmeksizin hem ruhsal hem de fiziksel olarak bireyin hayatının etkilemektedir (Coyne ve Anderson, 1999; Holt-Lunstad vd., 2008). Çoğu Avrupa ve Amerika ülkelerinde gerçekleştirilen bu çalışmalara ek olarak Doğu Asya ülkelerinde evlilik doyumsuzluğunun depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Sandberg, Yorgason, Miller ve Hill, 2012) ve Çin'de yapılan bir çalışmada, eşlerde görülen depresif belirtilerin evlilikle ilgili memnuniyetsizliğiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. (Miller vd., 2013). Ancak, orta yaşlı evli çiftlerle yapılan başka bir araştırmada, erkeklerin evlilikle ilgili memnuniyetsizliğinin eşlerinin depresif belirtileri ile pozitif ilişkili olduğunu, ancak eşin evlilikle ilgili memnuniyetsizliği ile kendi

düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını bulmuştur (Wang, Wang, Live Miller, 2014).

### **2.5.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar**

Türkiye’de psikolojik esneklikle literatür incelendiğinde çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen Seyrek ve Ersanlı (2017), üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyinin, kendilerini algıladıkları mutluluk düzeyleri ve hayatta belli bir amaca sahip olma düzeylerine göre de anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik esneklik ile benzer kavramlar arasında yer alan bilişsel esnekliğin, aile üyelerinin psikolojik iyi olma durumlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini inceleyen bir araştırmada elde edilen bulgulara göre, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri, ilişki doyumunda önemli bir role sahiptir. Erkeklerin bilişsel anlamda kadınlara göre daha esnek oldukları ve olayları bakış açılarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Toksöz ve Kolburan,2018).

Uğur (2018), Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelediği bir araştırmada, KKT odaklı psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmada anlamlı bir düzeyde etkili olduğunu ve üç ay sonra gerçekleştirilen izlemede kalıcılığını korumakla birlikte kısmen de olsa artarak devam ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Aydın (2017), üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği ile ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler, bilişsel ayrışma ve bilişsel sınav kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, psikolojik esneklik ile ruminasyon ve bilişsel sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca kendini affetme ve psikolojik esnekliğin arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Psikiyatri alanında yapılmış çalışmalar incelendiğinde; şizofreni, bipolar bozukluk ve alkol bağımlılığı tanısı alan bireylerle yapılan araştırmalarda, psikopatolojik belirtilere sahip bireylerin sağlıklı bireylere göre psikolojik olarak daha katı oldukları, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme davranışları gösterme eğiliminin daha fazla olduğu sonucuna

ulaşmıştır (Aktepe, 2016; Cansız,2016; Ulusoy,2014).

Yurtdışında yapılan bazı çalışmalar psikolojik esnekliğin mutsuzluk, endişe, stres, nevrotiklik ve duyarlılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Gloster, Klotsche, Chaker, Hummel ve Hoyer, 2011). Psikolojik esneklik,yaygın anksiyete bozukluğu (Lee, Orsillo, Roemer ve Allen, 2010) ve depresyon (Kashdan vd.,2006) dahil olmak üzere birçok psikopatolojiyle de ilişkilendirilmiştir.

Fledderus, Bohlmeijer, Smit ve Westerhof'a, (2010) göre psikolojik esnekliğin artırılması için bu sorunlara neden olan deneyimleri kabul etmek ve değere dayalı davranışları teşvik etmek gerekmektedir. Bir bireyin, hayatındaki daha geniş amaçlara yönelik anlam ifade eden eylemleri aktif olarak seçip bunlara dahil olması, bu deneyimlerinin farkında olması ve yeni deneyimlere açık olma kapasitelerini geliştirmesinin, insanların yaşamlarında güçlü bir değişim yaratabileceği düşünülmektedir (Moyer ve Sandoz,2015).

Yapılan diğer araştırmalar, kabul ve kararlılık terapisinin; kaygı bozuklukları (Dalrymple ve Herbert 2007, Sharp 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Twohig vd. 2006), madde kötüye kullanımı (Gifford vd., 2004), depresyon (Forman vd. 2007), cinsel işlev bozuklukları (Montesinos 2003), yeme bozuklukları (Baer vd., 2005) ve psikoz (Bach ve Hayes, 2002) tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir (aktaran Vatan,2016). A-Tjak ve diğerleri (2014), Kabul ve kararlılık terapisinin ruhsal ve somatik belirtiler üzerindeki etkilerini inceledikleri bir meta-analiz çalışmasında, bu yaklaşımı benimseyen müdahalelerin anksiyete bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları ve somatizasyon tedavisinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Her ne kadar KKT, kaygı, depresyon, kronik ağrı, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanımı olan bireyleri içeren çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde önemli bir söz vermiş olsa da (Heffner, Sperry, Eifert ve Detweiler, 2002; Heffner, Eifert, Parker, Hernandez ve Sperry 2003; Eifert ve Forsyth, 2005; Orsillo ve Batten, 2005; Strosahl ve Robinson, 2008), çift terapisi uygulanmasına yönelik herhangi bir sistematik çalışma yapılmamıştır.

Psikolojik esnekliğin olumsuz düşünceler zor duygular, uyumsuz başa çıkma, duygusal tepki biçimleri, bilişsel yeniden değerlendirme ve algılanabilir kontrol gibi değişkenler üzerinde aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Ruiz, 2010; Levin, Hildebrandt, Lillis ve

Hayes,2012). Masuda ve diğerlerinin (2011) yaptıkları araştırmada kişiler arası ilişkilerde kendini gizleme, olumsuz psikolojik sonuçlar ve stres arasındaki ilişkilere psikolojik esnekliğin aracılık ettiği bulunmuştur. Palladino ve diğerleri (2011), psikolojik esneklik arttıkça yaşam doyumunun arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Wersebe, Lieb,Meyer ,Hofer ve Gloster (2018), KKT odaklı kendine yardım müdahale programı sonrası katılımcıların psikolojik esneklik, stres ve iyi oluş düzeylerindeki değişimi gözlemlemiştir. Sonuçlar incelendiğinde, bu programın iyi oluş ve psikolojik esnekliği arttırdığı ancak stres seviyesini azaltmadığı görülmektedir.

Binzaqr (2017), Müslüman bireylerin ruh sağlığı, psikolojik esneklik ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin cinsiyet, maneviyat düzeyi ve medeni durum gibi demografik özelliklerle ilişkilerini araştırmıştır. Maneviyat düzeyi arttıkça, ruh sağlığı psikolojik esnekliğin arttığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre psikolojik esneklik ve ruh sağlığında önemli bir farklılık bulunamamıştır. Evli bireylerin ise ruh sağlığı ve psikolojik esneklikleri ilişkinin daha zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı ve psikolojik esneklik arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Kabul ve Eylem Formu-II'nin geliştirme ve uyarlama çalışmalarında yaş ve cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (Boelen,2008; Bond,2011; Yavuz vd.,2016).

Marshall ve Brockman (2016), psikolojik esneklik, öz şefkat ve duygusal sıkıntı ve iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmanın sonucunda; öz şefkatin şartsız kabul, defüzyon ve değerler doğrultusunda yaşam dahil olmak üzere psikolojik esnekliğin alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, şefkat ve duygusal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu da gösterilmiştir. Buna karşılık, öz şefkat ile depresyon, endişe ve stres dahil olmak üzere duygusal sıkıntıların alt boyutları arasında anlamlı bir negatif korelasyona rastlanmıştır. Öz şefkatin şartsız kabulü arasında bir bağlantı olmasına rağmen, dikkatli farkındalıkla arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer birçok araştırmada da psikolojik esneklik ile duygusal iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkilere dair bulgulara ulaşılmıştır (Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011; Barnard ve Curry, 2011; Neff vd., 2007)

Psikolojik esnekliğin sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Tyndall, Waldeck, Pancani, Whelan, Roche ve Pereira'nın



(2018)yürüttükleri bir çalışmada; romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik esnekliği yalnız bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların psikolojik esneklik düzeyleri, erkeklerden daha düşük bulunmuştur. Nitekim, önceki araştırmalar, kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik sıkıntı yaşama ve kaçınmaya dayalı başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Matud, 2004). Ayrıca, bireyin eğitim seviyesi ile psikolojik esneklik profilleri arasında bir ilişki bulunamamıştır (Tyndall vd.,2018). Psikolojik iyi oluş ve kişilik özelliklerinin yaşa göre değişkenlik gösterdiğini kanıtlayan araştırmalar bulunmaktadır (English ve Carstensen,2014; Debast vd., 2014). Psikolojik esneklikte yaşa bağlı değişikliklerle ilgili olarak literatürde bazı tartışmalar yapılmaktadır. Birkaç araştırmanın sonuçlarına dayanarak, daha yaşlı yetişkinlerin, kendilerini koruyucu stratejiler kullanarak (örneğin sadece olumlu bilgiye odaklanma ve olumsuz uyarıları görmezden gelme; Labouvie-Vief, 2003) kullanarak duygularıyla başa çıkmada daha katı veya daha az esnek hale geleceği düşünülmektedir. Öte yandan, Mahoney ve diğerleri (2015), yaşlı yetişkinlerin daha genç yetişkin öğrencilere kıyasla daha az yaşantısal kaçınma davranışları sergilediği sonucuna ulaşmıştır.

### **2.5.3. Affetme ile İlgili Araştırmalar**

Türkiye’de son yıllarda affetme ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Bugay ve Demir (2016), affetmeyi etkileyen faktörlerin incelendiği üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada affetme düzeylerini hatadaki sorumluluk, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatanın kimin tarafından yapıldığına dair detayların affetmeyi anlamlı düzeylerde yordayan önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şentepe (2016) affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada; bireylerde alçak gönüllük eğilimi arttıkça, affetmenin arttığı; gurur eğilimi arttıkça affetmenin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, dindarlığın affetme üzerinde önemli bir payı olduğu, özellikle kendini affetme ve dindarlık seviyesi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde geliştiği araştırmanın diğer bulguları arasında yer almaktadır.

Topbaşoğlu’nun (2016) affetme ile sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, sürekli

öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin önemli bir rolü olduğu bulgulanmıştır.

Şahin'in (2013) yaptığı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşar (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiş, affetme ile hem öznel iyi oluş hem de psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin affetme düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir.

Aşçıoğlu Önal (2014) üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon davranışları arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada; bireylerin yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının ve empatinin başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmıştır, ayrıca ruminasyon ve kendini affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmada, affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı da bulgular arasındadır.

Affetme ile ilgili Türkiye'de ilgili yapılmış diğer araştırmalar başkalarına karşı affedilmenin öngörücüleri olarak hataya ilişkin özellikler (Bugay ve Demir, 2010), kendini affetmenin belirleyicileri olarak sosyal-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenler (Bugay, 2010), ruminasyonun yaşam doyumu ile affetme arasındaki aracı rolü (Bugay ve Demir, 2011) ve Heartland Bağışlama Ölçeğinin psikometrik özellikleri (Bugay, Demir ve Delevi, 2012) gibi konuları içermektedir. Bu çalışmalar esas olarak kendini ve başkalarını affetmeye odaklanmış, ancak evlilikte affediciliğe odaklanmamıştır.

Türkiye'de evli çiftlerle yapılan bir affetme müdahale programı çalışmasına rastlanmamasına rağmen, Çardak (2012) ve Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılan araştırmalarda affetmeye yönelik psiko-eğitim programlarının affedicilik eğilimini

olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinde affedicilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Çapan ve Arıcıoğlu (2014), kendini, başkalarını ve durumu affetme boyutlarıyla psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna benzer olarak Dilmaç ile Ekşi ve Şimşir (2016) psikolojik iyi oluşun affetmeyi iyi derecede yordadığı, Koç ve diğerleri (2016) ise affedicilik arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin arttığına dair bulgulara ulaşmışlardır (aktaran Çıtışlı- Turgut,2018).

Ayten (2009) dindarlığın, suçluyu affetmede ve ona karşı yeniden iyi duygular hissedebilmekte önemli bir rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca dindarlık seviyesinin kaçınma ve öç alma eğilimlerinin azalmasında da etkili olduğu belirtilmektedir.

Yurtdışında yapılan affetme araştırmaları genellikle evlilik ilişkilerinde önemli suçlarla başa çıkmanın bir yolu olarak affetmeye odaklanmaktadır. Kişisel zihinsel ve fiziksel sağlığın yanı sıra kişilerarası ilişkiler bakımından affedilmenin yararları, affedicilik davranışlarını teşvik etmek için tasarlanmış müdahalelerin geliştirilmesini desteklemektedir (Wade ve Worthington, 2005). Bu müdahalelerin etkinliği, ruhsal olarak affetmeye bağlı olarak benzer etkilerin bulunup bulunmadığının belirlenmesine olan ilgiyi artırmaktadır (aktaran Duncan, 2008).

Neto ve Mullet (2004), utangaçlık, utanç, diğerlerinden bağımsızlık ve diğerleriyle karşılıklı bağımlılık gibi kişilerarası değişkenlerin affetmeyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mullett ve diğerleri (2003) başkalarının affetme ile anlaşılabilirlik, duygusal empati, dışa dönüklük, karşılıklı bağımlılık, vicdanlılık, dürüstlük ve dindarlıkla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başkalarının affetme ile nevroitiklik, öfke, ruminasyon ve narsisizm gibi kişilik boyutları arasında negatif korelasyonlara ulaşmıştır. Kendini affetme boyutunun ise dışa dönüklük ve atılganlık ile pozitif; nevroitiklik, endişe, düşmanlık, depresyon ve öfke ile negatif anlamda ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde kendini affetmenin fiziksel ve ruh sağlığıyla ilişkilerini araştıran birçok araştırma bulunmaktadır (Maltby ve Day, 2001; Maltby vd., 2001; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004). Tenklova ve Slezackova da (2016), kendini affetme düzeyleri yüksek olan bireylerin ruh sağlığının da daha iyi olduğunu tespit etmiştir. Bazı çalışmalar, kendini affedememe ile endişe ve depresyon (Maltby vd., 2001), nevroitiklik

ve psikopatoloji (Fisher ve Exline, 2006) ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gibi olumsuz sonuçlarla pozitif ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir (Witvliet vd., 2004). Olumlu değişkenler incelendiğinde ruhsal ve fiziksel iyi oluş, yaşam doyumu ve benlik saygısıyla kendini affetme arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmuştur (Thompson vd., 2005; Jacinto, 2007; Wilson vd., 2008). Yapılan diğer araştırmalar kendini affetmenin empati (Barbette, 2002; Macaskill, Maltby ve Day, 2002), kişilik (Ross, Kendall, Matters, Wrobel ve Rye, 2004; Butzen, 2009), dini değişkenler (Toussaint vd., 2008), utanç ve suçluluk (Fisher ve Exline, 2006), mükemmeliyetçilik (McCann, 2009) gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (aktaran Bugay, 2010).

Demografik faktörlerin bağışlamadaki rolüyle ilgili olarak, erkeklerin affetme düzeylerinin kadınlardan daha olduğu gözlemlenmiştir. Maltby ve diğerleri (2001), başkalarını affetmesi bakımından cinsiyet farklılığı olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada, Lawler-Row ve Piferi (2006), kadınların daha affedici bir kişilikleri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, Miller ve Worthington (2010) tarafından evlilik affi konusunda yapılan bir araştırmanın sonuçları ile uyumlu olsa da tersini sunmakta olan diğer çalışmalar (Miller vd., 2008) ya da cinsiyete göre farklılaşmanın gözlemlenmediği çalışmalar bulunmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Bununla birlikte, bazı araştırmalar, erkekler ve kadınlar arasında affetme puanlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Lawler vd., 2003; Thompson vd., 2005).

Miller ve diğerlerinin (2008) yaptığı bir meta-analiz çalışmasında affetmenin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir; kadınların erkeklerden daha bağışlayıcı olduğu ifade edilmektedir. Başka bir meta-analizde ise Fehr, Gelfand ve Nag (2010) cinsiyet ve affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığına değinmektedir

Yaş ile ilgili olarak, yaşlı katılımcıların affetme düzeyinin en yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Affetmeyle din arasında literatürdeki bulguları destekleyecek şekilde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Cheng ve Yim, 2008; McCullough ve Worthington, 2000). Affetme puanlarındaki yaş farkı ile ilgili Toussaint, Williams, Music ve Everson (2001), orta ve yaşlı yetişkinlerin, genç erişkinlere göre daha yüksek affetme puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca, orta ve yaşlı yetişkinlerin affetmesinin, genç yetişkinlere göre zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilişkilerinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Walker ve

Gorsuch da (2002) yaşlıların gençlerden daha affedici olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle, affetme düzeyi, yaşa bağlı olarak yaşam deneyimi ve olgunlukla birlikte değişmektedir. Berry ve Worthington (2001) çeşitli demografik faktörlerin özelliklerin affetme ve evlilik uyumu arasındaki ilişki üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, yaşın önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Buna göre, daha yaşlı bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Affedicilik ile hem fiziksel hem de zihinsel sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard (1999) ise eğitim düzeyi arttıkça affetmenin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulamayan çalışmalar da bulunmaktadır (Lawler Row ve Piferi, 2006). Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila (2005) durumsal ve ilişkisel faktörlerin affetmeye istekli olmalarına katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir, bunlar arasında cinsiyet, etnik köken, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim, önceki evlilik tecrübesi ve evli yılları sayılabilmektedir.

Miller ve diğerleri (2008) kadınların affetme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olmasının; kadınların daha dindar olmasıyla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Çeşitli araştırmalar, manevi veya dini değerlerinin yüksek olduğunu bildiren bireylerin kendilerini daha affedici olarak gördüklerini ortaya koymuştur (Brose, Rye, Lutz-Zois, ve Ross , 2005; Leach ve Lark, 2004; McCullough ve Worthington, 1999; Mullet vd., 2005). Dindarlık ve affetme arasında olumlu ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalara rağmen McCullough ve Worthington (1999) ise dindarlık ve affetme arasındaki ilişkinin düşünüldüğü kadar güçlü olmadığını aktarmaktadır. Yapılan çalışmalar öznel dindarlık ve affedicilik arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bono ve McCullough,2004). Kendilerini dindar tanımlayan bireylerin affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu savunulmaktadır. Konstam, Holmes ve Levine (2003) yaşlı kadınların yaşlı erkeklerden daha fazla affetmeye istekli olduklarını bulmuşlardır. Ancak hem yaşlı erkekler hem de yaşlı kadınların genç erkeklerden ve kadınlardan daha affedici oldukları görülmüştür. Jose ve Alfons'un (2007) çalışmasında, evli bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça evlilik doyumlarının yükseldiği görülmüştür. Mullet ve diğerleri (2003) dini ibadetlere katılım ve affetme istekliliği arasındaki ilişkileri yaş faktörü bağlamında incelemiş, dini ibadetlere katılan yaşlıların gençlere göre daha affedici oldukları sonucuna

ulaşmıştır. Fox ve Thomas'ın (2008) yaptıkları araştırma ise dindarlık ve affetme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dindarlık ve affetme arasında olumlu ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalara rağmen McCullough ve Worthington (1999) ise dindarlık ve affetme arasındaki ilişkinin düşünüldüğü kadar güçlü olmadığını aktarmaktadır.

Affetme arttıkça kişilerarası ilişkilerde doyumun yükseldiğini gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Berry ve Worthington, 2002; Fincham ve Beach, 2007; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003). Leon (2008), affetmenin bilişsel boyutta karar verme, duygusal boyutta değişiklik ve davranış boyutunda değişim motivasyonu gibi bileşenlerden oluştuğunu ifade etmektedir. Psikolojik danışma alanında ise bireyin zorluklarla başa çıkma ve kendilerini geliştirme konusunda yararlanabileceği bir mekanizma olarak görülen affetme, birçok terapötik müdahale tekniğinde yerini almıştır (Rotter,2001). Fincham ve diğerleri (2007), evlilikte çatışma çözümü ve affetme arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada öç, kaçınma ve yardımseverlik affetme boyutları ele alınmıştır. Kadınların çatışmalarda olumsuz iletişimin devam etmesi durumunda affetme eksikliği ve problemi sürdürme eğiliminde oldukları; erkeklerin ise öç alma veya kaçınma davranışları gösterdiği belirlenmiştir.

Romantik ilişkileri birer banka hesabına benzeten Rye ve Pargament (2002), çiftlerin bu hesaba sürekli zaman, çaba ve şefkat yüklediğini ancak bazı zamanlarda kaçınılmaz olarak anlaşmazlıklar ve ihanetlerden sonucu zarara girebildiğini aktarmaktadır. Romantik ilişkilerin sürdürülmesinde affetmenin önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Fincham ve diğerleri (2006), affetmenin partnere karşı olumsuz duygularda azalmayla ilişkili olduğu kadar, ilişkinin nötr bir duruma dönmesini sağlayan olumlu düşüncelerin artışının da önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedir. Wieselquist (2009), affetmenin, partnerlerin ilişkilerine olan güvenini geliştirdiği ve dolaylı olarak ilişki doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Affetme terimi, ilişkilerde bir incinmeden kaynaklanan acı, öfke ve kızgınlık duygularının suçluya karşı olumlu ve iyi niyet içeren duygularla değiştirmek olarak tanımlanmaktadır (Wade vd.,2005). Bağışlamada cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, kadınların genellikle erkeklerden daha bağışlayıcı olduğu görülmektedir (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008; Malcolm, DeCourville ve Belicki 2008'den aktaran aktaran Kato,2016;). Evlilik uyumu yüksek olan bireylerin daha az ruhsal

problem yaşama eğiliminde olduğu ve iyi oluşlarının yüksek olduğu bilinmektedir (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007; Whisman, 2007'den aktaran Kato,2016).

McCullough (2001), affetmeyi intikamcılık ve uzlaşmacılık ekseninde değerlendirirken; empati becerisi yüksek olan bireylerin bağışlama eğilimlerinin daha fazla olduğunu bildirmektedir. Exline, Baumeister, Campbell ve Finkel (2004) ise affetme ve uzlaşmacılık arasında olumlu, nevrotiklikle olumsuz ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır ve narsizm seviyesi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre daha az affettiklerini aktarmaktadır. Sağlıklı bir kişilik özelliği olarak görülen affediciliğin düşük olduğu bireylerde yalnızlık ve depresyon gibi sorunların görülme olasılığının daha yüksek olduğu; affedemeyen bireylerin kişilerarası ilişkilerinde olumlu etkileşimde zorluk yaşayabilecekleri vurgulanmaktadır (Karremans, Van Lange, ve Holland, 2005). Depresyon ve yalnızlık ile affetme arasındaki ilişkiler incelendiğinde; Tse ve Cheng (2006) ile Day ve Maltby(2005) gibi araştırmacıların da benzer sonuçlara ulaştığı görülmekte, nedensellik ilişkisi kurulmasa da gruplar karşılaştırıldığında depresyon düzeyleri az olan bireylerin affediciliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sandage ve Williamson'a (2005) göre, kültürel ve bağlamsal değişkenlerin affetmeyle ilişkilerini inceleyen çok az araştırma bulunmaktadır. Mevcut literatür, affediciliğin kişisel bir karar olduğunu vurgulamakla birlikte, oldukça toplulukçu kültürler, affetmeyi farklı gruplar arasındaki gerginliği ortadan kaldırmak ve uyumu yeniden sağlamak için kullanılan ortak bir süreç olarak yorumlamaktadır (Sandage, Hill ve Vang, 2003). Toplulukçu toplumlarda, affetmek kişisel çıkarlar sağlamak yerine yakınlığı ve grup uyumunu iyileştirmeye hizmet eder (Sandage ve Williamson, 2005). Batılı araştırmalar affetmenin sadece yakın ilişkilerde gerçekleşebileceğini varsaymaktadır (McCullough, 2000; Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila, 2005; Tsang, McCullough ve Fincham, 2006). Ancak, bu araştırmalar mağdur ile suçlu arasındaki ilişkinin gönüllü olduğunu yani bireyin tercihinden kaynaklandığını varsaymaktadır. Buna karşılık, bu tür bir ilişki, ilişkilerin zorunlu olma eğiliminde olduğu ve kolay bitirilemediği Japonya gibi Doğu kültürlerinde daha az yaygındır. Bu düşünceden sonra, affetme, Batı kültürlerinde kişisel bir seçenek olarak algılanabilir, çünkü kabul edilmezse, ilişki kolayca sonlandırılabilir. Ancak, affetme Doğu kültürlerinde bir zorunluluk olarak algılanabilmekte özellikle bitirilemeyen ilişkilerde uyumu sürdürmenin bir aracı

olabilmektedir. Terzino'nun (2007) yaptığı bu araştırmanın sonuçları ilişkisel benlik kurgusu ve güç puanlarının pozitif anlamda kendini açma ve bağışlamayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde düşük ilişkisel benlik ve düşük güç puanlarının kendini açma ve bağışlamayla ters yönde ilişkide olduğu görülmüştür. Affetmenin kültürel açıdan incelendiği birçok araştırma yapılmıştır (Takaku, Weiner ve Ohbuchi, 2001; Park ve Enright, 1997; Fu, Watkins ve Hui,2004; Azar ve Mullet, 2002; Kadima Kadiangandu, Mullet ve Vinsonneau,2000; Mullet, Barros, Frongia, Usai ve Neto, 2003). Sonuçlar, toplulukçu kültürlerde yetişen bireylerin bireyci kültürlerle kıyasla affetmeye daha istekli olduklarını göstermektedir. Sandage ve Williamson (2005); bu farklılığın bireyci kültürlerde affetmenin değersiz olduğu anlamına gelmeyeceğini; toplulukçu kültürlerde ise sosyal uyuma ve birlikteliğe verilen değerden dolayı yüksek olabileceğini ileri sürmektedir (aktaran Kadima Kadiangandu, Gauché,Vinsonneau ve Mullet,2007). Toplulukçu kültürlerde sosyal iyi oluş ve uyum gibi faktörler affetme konusunda etkili olurken, bireyci toplumlarda bireyin kendi iyi oluşu önem kazanmaktadır (Ji vd., 2016; Sandage vd., 2003; Sandage ve Williamson, 2015). Batı kültürlerinden farklı olarak toplulukçu ülkelerde yaşayan bireyler için kendini affetme davranışı işlevsel görülmemektedir (Sandage vd., 2003). Hook,Worthington ve Utsey'in (2009) geliştirdikleri toplulukçu affetme kavramı sosyal uyum, uzlaşma ve ilişkisel onarım değerlerini göz önünde bulundurarak gerçekleştiren affetme olarak tanımlanmaktadır. Toplulukçu kültürlerde bireylerin sosyal uyuma önem verdiği düşünüldüğünde, çatışmayı hafifletmek ve toplumsal huzuru sağlamak için suçluyu affetme kararı verilebileceği iddia edilmektedir

Paleari, Regalia ve Fincham (2011) bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin, evlilikte affetme konusundaki eşitsizliklerden ruh sağlığı açısından daha fazla etkilendikleri Batı kültüründe, erkeklerin bağımsız, kadınların bağımlı benlik kurgusu geliştirmeye daha yatkın olduklarına gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Guimond vd.,2007). Bireycilik ve kişisel mutluluk kültüründe, aşk evliliğin merkezi olarak görülmektedir (Coontz, 2005). Hill (2007), günümüzde evliliklerin kurumsallıktan uzaklaştığını ve çiftler arasındaki duygusal bağın kalitesinin sosyal normlarla, yasalarla ve dinle ilişkisinin zayıfladığı öne sürülmektedir. Bireyci kültürün yaygınlaşmasıyla affetme, bağlılık ve fedakârlık gibi dönüştürücü süreçlerin evlilik kalitesini tahmin etme potansiyellerini



kaybettikleri, bunun yerini daha eşitlik algısı ve iş bölümü gibi bireysel odaklı faktörlerin yer aldığı düşünülmektedir (aktaran Amato, 2007).

KKT’de affetme, bireyin değerleri doğrultusunda gerçekleştirdiği bir eylem olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2012). Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi kendiliğın içsel kabulü olarak tanımlamaktadır. Vitz (2010) bu kavramın yargılayan ve yargılanan benlik arasında çatışma yarattığı ve benliğin bölünmesine sebep olduğu gerekçesiyle kendini kabul etme kavramını daha doğru bulmaktadır. Son olarak, Literatürde affetme ve psikolojik esnekliğı bir arada ele aldığı düşünülen affetme esnekliğı kavramına rastlanmıştır. Affetme esnekliğı, kişinin incitici bir olaya karşı tutumuna karar verirken bu olayın etkilerini en aza indirgeyebilmek için kullandığı bilişsel, davranışsal ve duyuşsal becerileri içermektedir. Affetme boyutu gerçek affetmenin farkında olunuşu ve bunu içselleştirmeyi ifade etmektedir. Kavramın esneklik boyutu ise bireyin affetme becerisini uygun zamanda, uygun yerde ve uygun şekilde gerçekleştirmesine ilişkin farkındalığa işaret etmektedir. Affetme esnekliğine sahip olan bireyler, davranışlarının olası sonuçlarını tahmin edebilmektedir, ayrıca başkalarını ve kendisini olduğu gibi kabul edebilme özelliğine sahiptir. Birey karar verme aşamasında çevresinden ziyade kendi bireysel değerlerine göre hareket etmektedir (Çolak,2014). Affetme ve psikolojik esnekliğin bir arada çalışılmasına imkân sağlayacak olan bu yeni kavramın, evlilik araştırmaları için de ilgi çekici olduğu düşünülmektedir.

#### **2.5.4. Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar**

Literatürde benlik kurgusu ve ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu kanıtlayan birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Hem özerklik hem de ilişkisellik ihtiyacının desteklenmesiyle bireylerde görülen depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtilerinin azaldığı ve ruh sağlığının iyileştiğı bilinmektedir (Ryan, Patrick, Deci ve Williams, 2008).

Türkiye’de son yıllarda yapılan benlik kurgusu odaklı çalışmalar incelendiğinde; Özyazıcı (2019), üniversite öğrencilerinde tek başınalık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri incelediğı araştırmada tek başına olmayı tercih edenlerin özerklik, ilişkisellik ve toplulukçuluk düzeylerinin düşük olduğu, bireycilik

düzeylerinin ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çataloğlu (2018), ilişkisel, bireyci ve toplulukçu benlik kurguları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelediği bir çalışmada bireycilik ve ilişkisellik arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını sonucuna ulaşmıştır.

Şen (2017), majör depresyon tanısı almış kadın hastalarda benlik kurgusu ve psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada, ilişkiselliğin psikopatoloji üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türk hastalarda ilişkisellik ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, Alman hastaları olumsuz etkilediği görülmektedir. Ancak bu çalışmada özerklik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilere dair anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır.

Bilir (2016), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde incelediği bir çalışmada; özerk-ilişkisel benlik, özerk benlik ve yaş ile işlevsel olmayan ilişki inançları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşmıştır. İlişkisel benlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fazla işlevsel olmayan inanca sahip oldukları görülmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin özerk ilişkisellik puanlarının diğer bağlanma türlerine kıyasla en düşük puanları aldıkları görülmüş, Güvenli bağlanan bireylerin ise en yüksek özerk-ilişkisel benlik düzeylerine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Koydemir ve Mısır (2015) özerk benliğin iyi oluşun hem bilişsel hem duygusal boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğunu gözlemlemiştir. Özdemir (2012), ergenlerle yaptığı bir çalışmada ilişkisel benlik kurgusuna sahip olanların yaşam doyumlarının ve olumlu duygularının; özerk benlik kurgusuna sahip olanlardan daha fazla olduğunu bulgulamıştır.

Gündaş (2013) çalışmasında; özerk-ilişkisel arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı, ilişkisellik arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Koç-Yıldırım (2014) ilişkisellik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Bu çalışmada özerk-ilişkisel arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını; ilişkisellik arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Morsünbül (2013), ergenlerle yaptığı bir çalışmada benlik kurgusu, ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkilere ulaşmıştır. Özerklik arttıkça depresyonun arttığı, ilişkiselliğin yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı; özerk-ilişkiselliğin yaşam doyumunu pozitif yönde depresyonu ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Türk toplumunda yüksek düzeyde ilişkisellik hem ilişkisel hem de psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Uskul, Cross, Sunbay, Gercek-Swing, B., ve Ataca., 2012). İlişkisellikleri yüksek olan Türk bireylerin, kendilerini sosyal olarak daha yetkin hissettiği ve ilişki doyumlarının yüksek olduğu bilinmektedir. Japonlarda ise iyi oluş ve ilişkisellik arasında bir ilişki bulunamamıştır. İyi oluşta temel faktörlerden biri olduğu kanıtlanan özerklik, Batı dışındaki modern kültürlerde de giderek daha önemli hale gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017).

Ercan (2013), genç yetişkinlerle benlik kurgusunu üzerine çalıştığı bir araştırmada, kadın katılımcıların bireycilik puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, kadınların erkeklere göre kişisel kimliklerini daha fazla önemsedikleri ve kendilerini tanımlarken daha kişisel terimler kullanarak geleneksel terimlerden kaçınmalarıyla örtüşmektedir (Karakitapoğlu-Aygün,2004), Ayrıca diğer araştırmalarda kadınların bağımsız benlik yapısı puanlarının, erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çuhadaroğlu ve Akfırat, 2017; Uskul, Hynie ve Lalonde, 2004). Yabancı kültürlerde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sonuçların farklılaştığı gözlemlenmektedir. Türkiye’de son yıllarda değişmekte olan sosyokültürel yapının bir sonucu olarak, genç ve modern kadınların eğitim düzeyi yükseldikçe ve iş hayatına katılımları arttıkça ilişkisellik değerinin ağır bastığı geleneksel rollerinden uzaklaşmaları ve özerk olmaya başlamaları kaçınılmaz görülmektedir.

Kadınların benlik kurgusunun çalışma durumuna ve yaş grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada uzmanlık gerektiren bir işte çalışan ve genç kadınların özerklik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yetişkin kadınların ilişkisellik düzeyleri genç yetişkin kadınlardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir (Gezici ve Güvenç,2003). Erkeklerin bağımsız benlik kurgusu geliştirme eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu, kadınlarinsa

karşılıklı bağımlı benlik kurgusu geliştirmeye daha yatkın olduklarının bulgusu; kadınların ilişkiyi koruma ve sürdürmeye verdiği öneme karşılık erkeklerin daha başarı odaklı hareket ederek bireysel hedeflere önem vermesiyle açıklanmaktadır. Koydemir ve Mısır (2015), benlik kurgusu ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceledikleri bir çalışmada, bağımsız benlik kurgularında cinsiyete göre bir farklılık bulamamıştır.

Bireyci ve toplulukçu sınıflandırma açısından Türk toplumu bir geçiş toplumu olarak değerlendirilmekte hem bireyci hem toplulukçu değerleri içerisinde barındırdığı bilinmektedir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2002). Genç popülasyonlarla yapılan çalışmalar, bireylerin aile ilişkilerine değer verdikleri ancak kendi değer, tutum ve davranışlarında daha özerk oldukları görülmektedir. Romantik ilişkiler bakımından değerlendirildiğinde; Türklerin aile ilişkilerine verilen önem de bir farklılık görülmesine de romantik ilişkilerde bireyci tutumlara yöneldikleri tespit edilmiştir (Uskul vd., 2004).

Benlik kurgusunun yarattığı davranışsal farklılıkların kişilerarası ilişkilere de yansıdığı düşünülmektedir. Evlilik ilişkisinde, ihtiyaçları önemsenen partnerlerin ilişki kalitesinin diğerlerine oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz ve Doğan, 2013). Gündoğdu (2007) evli bireylerle yürüttüğü bir araştırmada benlik kurgusu ve evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bulgular, özerklik ve ilişkiselliğin aynı zamanda evlilik ilişkileri için kilit faktörler olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin hem yakınlık hem de özerklik için kapasitelerini geliştirmeleri durumunda evlilik istikrarının artacağını ileri sürülmektedir

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, kültürden bağımsız olarak yapılan bir araştırmada bağımsız benlik kurgusunun mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmekte, karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun ise sosyal uyuma verilen aşırı önem nedeniyle mutluluğa engel olabileceğini aktarmaktadır (Suh ve Koo,2008).

Reid (2004), Afrika kökenli Amerikalılar ile yaptığı bir araştırmada karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; Elliot ve Coker (2008) tarafından Avusturalya’da yapılan bir araştırmada, bağımsız benlik kurgusu ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2018), özerk-ilişkisel benliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmalar, özerklik ve ilişkisellik gereksinimlerinin

karşılanmasının, eğitim, ebeveynlik, egzersiz, spor, iş ve yakın ilişkiler gibi çeşitli alanlarda ve sosyal ortamlarda psikolojik iyi oluşun artışı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Bekker ve Van Assen (2017), düşük özerklik-ilişkisellik düzeylerini, farkındalık eksikliği, yeni durumları yönetmede zorluk ve kişilerarası ilişkilerde aşırı hassasiyet ile ilişkilendirilmiştir. Özerk-ilişkisellik düzeyleri ile kaygı ve depresyon ve yeme bozuklukları arasında negatif ilişkiyi dair bulgular içeren birçok araştırmaya rastlanmıştır (Burke ve Haslam, 2001; Bekker ve Belt, 2006). Berker ve Van Assen'in(2017) çalışmasında, özerk-ilişkisellik ve psikopatolojiler arasındaki ilişkide cinsiyetin belirleyici bir faktör olduğu, düşük özerk-ilişkisel yapıya sahip kadınlarda başkalarına aşırı hassasiyetten kaynaklanan durumlarda depresyon gibi içselleştirilen psikopatolojiler daha sık görülürken, erkeklerde düşük hassasiyet kaynaklı anti sosyalite benzeri dışsallaştırılan psikopatolojiler görülmektedir (Maas, van Assen, van Balkom,Rutten ve Bekker, 2019).

Bazı araştırmalar kadınların ilişkisellik puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu göstermektedir, özerk benlik türü incelendiğinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Josephsh, Markus ve Tafarodi, 1992; Bilir,2006; Özdemir, 2009). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik kurgusu açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada, çalışan ve genç kadınların özerklik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Eaton ve Louw,2000).

Lalonde ve diğerleri (2004) ile Bresnahan, Chiu ve Levine'nin (2004) farklı kültürlerde yaptıkları araştırmalarda, erkeklerin karşılıklı bağımlı benlik puanlarının kadınlardan daha düşük olduğunu gözlemlenmiştir.vJapon ve Türk çiftlerle yapılan bir çalışmada kadın ve erkeklerin ilişkisellik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Güngör, Karasawa, Boiger, Dinçer ve Mesquita,2014). Araştırmaların genelinde Batı toplumlarında bu farklılıklara sık rastlanırken, Doğu toplumlarında bu fark anlamlı bulunamamaktadır. Benzer şekilde, İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün (2006), Türkiye örneğinde de cinsiyet açısından farklılık bulamamıştır. Guimond, Chatard, Martinot, Crisp ve Redersdorff (2006) tarafından yapılan araştırmada; kadınların ilişki benlik kurgusunun erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Kashima ve Hardie (2000) ise kadın katılımcıların daha ilişkisel eğilimler sergilediği, erkek katılımcıların da daha toplulukçu eğilimde oldukları bulgusuna ulaşmışlar ancak bireycilik açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde; üniversite ve lisansüstü mezunlarının bireycilik puanları, ilköğretim mezunlarından; lise ve ilköğretim mezunlarının ilişkisellik ve toplulukçuluk puanları üniversite ve lisansüstü mezunlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplulukçu bir toplumda ise bireyler kendilerini içinde buldukları gruba göre tanımlamakta, bu gruba güçlü bir bağlılık hissetmekle birlikte sosyal amaçlar ve değerler doğrultusunda yaşamaktadır (Jetten, Postmes, McAuliffe 2002). Toplulukçu kültürlerde; bireye ait tutum ve kişisel ihtiyaçlar ikinci planda iken; sosyal normlar ve sorumluluklar ön plandadır.

Morry ve Kito (2009) benlik kurgusu ve ilişki niteliği arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırmada, ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu ile ilişki niteliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna rağmen evlilik öncesindeki partnerlerin ilişki niteliği ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Toplulukçuluk alt faktörüne bakıldığında ise ilişki niteliğinin çatışma ve derinlik alt faktörleriyle düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Hem özerkliğin hem de ilişkiselliğin gerçekleşmesi ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007; Zimmer-Gembeck, Arnhold ve Connolly, 2014).

ABD, Türkiye, ve Pakistan'da yaşayan 18-25 yaş arası çiftlerle yapılan bir araştırmada, benlik algısı ile romantik ilişki doyumunu ve kaygı arasındaki ilişkinin kültürlere göre farklılaştığı görülmüştür. Bulgulara göre ayrışma ve özerklik arttıkça ilişki doyumunun arttığı görülmüştür. Amerikan çiftlerin özerk-ilişkisellik puanları arttıkça ilişki doyumlarının arttığı görülürken, Pakistan ve Türk çiftlerde böyle bir ilişkiye rastlanmamıştır (Safi,2018). Elde edilen bulgular bağımsız benlik kurgusunun depresyon ve anksiyete ile negatif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Mak, Law ve Teng, 2010) ve psikolojik sağlığı korumak için özerklik ve ilişkisellik arasında denge kurulmasının gerekli olduğunu göstermektedir. Celenk, van de Vijver ve Goodwin (2011), İngiliz ve Türk çiftlerle yaptıkları araştırmada, özerk ilişkisellik puanlarının ilişki doyumuyla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Reynolds (2012), ilişkisel benlik kurgusuna sahip kişilerin, daha fazla ilişkiyi destekleyici davranışlarda bulunacağını ve böylelikle ilişki kalitesinin yükseleceği varsayımını araştırdıkları bir çalışmada; cinsiyet, yaş, evli yıl, çocuk sayısı ve sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler kontrol edildiğinde bu varsayımı doğrular nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir. Bireylerin ilişkisel benlik kurgusu yükseldikçe, destekleyici davranışlarda ve evlilik doyumunda artış gözlemlenmiştir. Bir yandan özerklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki, diğer yandan ilişkisellik ve ilişkisel iyi oluş arasındaki pozitif bağlantı, benlik kurgusunun farklı yönlerinin farklı kültürlerde iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Son yıllarda, kültürler arası araştırmacılar tarafından insanların affetme nedenlerinin kültürler arasında farklılık gösterebileceği düşünülmektedir (Ballester, Chatri, Sastre, Riviere ve Mullet, 2011; Suwartono, Yeti Prawasti ve Mullet, 2007'den aktaran Huwaë ve Schaafsma, 2019). Bireyleri affetmeye iten sebeplerin, bireysel veya toplulukçu kültürlere göre değişebileceği ileri sürülmektedir. Örneğin, Sandage ve Williamson (2005), toplulukçu kültürlerde, insanların öncelikli olarak başkalarının yararı için affetmeye eğilimli olabileceklerini iddia etmektedir. Bunun aksine, bireyci kültürlerden gelen insanlar özerkliğe ve kendilerinin yararına olabilecek affetmeye eğilimli olabilecekleri düşünülmektedir ve bu konudaki tartışmalar sürdürülmektedir. Ancak Fischer ve Schwartz'ın (2011) araştırmasında; bireyleri affetmeye iten nedenlerin kültürler arası farklılıklardan değil, özerklik ve ilişkisellik değerlerindeki bireysel farklılıklardan kaynaklandığı ortaya konmuştur. Bireysel kültürlerdeki insanların da az sayıdaki yakın ilişkileri korumak adına affetmeye yönelebileceği düşünülmektedir. Strelan, McKee, Calic, Cook ve Shaw (2013), Avustralya'da yakın ilişkilerde, bireylerin sadece kendileri için endişe duymadıklarını, aynı zamanda suçlu ile ilişkilerini sürdürmek istediklerini bu nedenle affettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Fischer ve Schwartz'ın (2011), toplulukçu kültürlerdeki insanların, kişilerarası bir çatışmanın ardından kendi kaygılarını azaltmak adına affedebileceklerini ileri sürmektedir. Bu nedenle, bu tür kültürlerde insanlar genel olarak birbirine bağlılık ve diğerleriyle uyumlu ilişkilere değer verebilse de (Markus ve Kitayama, 1991), duygusal ve bilişsel iyi oluşlarını iyileştirebileceği için bir çatışmadan sonra yaşanan stresi ve rahatsız edici duyguları azaltmak için affetmeye yönelebilmektedir (Witvliet vd., 2001; Takada ve Ohbuchi, 2004). Huwaë ve

Schaafsma'nın (2019) yaptıkları çalışmada, Doğulu katılımcılar için ilişki ve suçlu odaklı motivasyon Batılı katılımcılara göre ağır basmakta ve bu bulgu kolektif kültüre ait diğer araştırmaları desteklemektedir. Suçluya olan yakınlık doğulu katılımcıların affetmelerini etkilemezken, batılı katılımcıların yakın ilişkilerde affetmeye daha eğilimli oldukları görülmüştür. Bulgular, daha kolektivist kültürlerde insanların, özellikle de saldırganın kendisini incittiği durumlarda kendi iyi oluşunu korumak için affedebileceğini göstermektedir. Takada ve Ohbuchi (2004), stresli durumlarda toplulukçu bir kültürü olan Japonların kendi sağlıklarını korumak güdüsüyle hareket ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, bulgularımız daha bireysel kültürlerde insanların, özellikle kendilerine yakın olanlarla, tartışmaların ardından uyumlu ilişkileri sürdürmek için istekli olabileceklerini göstermektedir. Kolektivist kültürlerde affetmenin insanların suçlu ile ilişkisinin niteliğine daha az bağlı olabileceğini öne süren son çalışmalar bulunmaktadır (Neto ve Mullet; 2004; Karremans vd., 2011).

### **2.5.5. Evlilik Uyumu ve Demografik Değişkenlerle İlgili Araştırmalar**

Evlilik uyumu ile ilgili araştırmaların çoğunda cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma ve dindarlık gibi sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılıklar göz ardı edilmemektedir.

Cinsiyet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada Çakır (2008), erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin, kadınlarınkinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada, 26-35 yaş aralığındaki bireylerin evlilik uyumlarının 36-50 yaş aralığına daha göre yüksek olduğu; 7-12 yıldır evli olan bireylerin, 19+ yıldır evli olanlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiş ancak çocuk sahibi olup olmama, ekonomik gelir ve çalışma durumlarına göre evlilik uyumunun farklılık göstermediği görülmüştür. Şendil ve Korkut (2012), evlilik uyumu puanları ile ilgili olarak 179 çiftle ve Bir-Aktürk (2006) 339 evli çiftle yaptıkları çalışmalarda, cinsiyete ilişkin farklılıklara rastlanmamıştır.

Evlenme biçimine göre evlilik uyumundaki farklılaşmaları inceleyen 20-45 yaşları arasında değişen kadınların katıldığı diğer bir araştırmada, görücü usulü evlenenlerin uyumunun tanışarak ve flört ederek evlenenlere göre düşük olduğu görülmüştür (Yılmaz,



2016). Güçlü-Ergin (2006) yaptığı çalışmada, evlenme biçiminin evlilik uyumunu etkilediği ancak evlilik süresi, yaş, ekonomik düzey ve sahip olunan çocuk sayısı değişkenlerinin etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kadınların evlilik yaşının artmasıyla evlilik uyumlarının da arttığı belirlenmiştir.

Yaşa göre farklılıkları inceleyen Aydınli ve Tutarel-Kışlak (2009) yaşlı ve eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin gençlere göre daha fazla evlilik uyumuna sahip olduğunu aktarmaktadır (aktaran Temel,2013). 18-45 yaşları arasındaki 227 evli kadının katıldığı bir çalışmada evlilik yaşına göre mutluluk düzeyinde bir farklılık bulunamamış, evlilik yaşı arttıkça evlilik uyum düzeyinin de arttığı görülmüştür (Kaya, 2017). Yalçın (2014), kadınları evlilik uyumlarını etkileyen demografik faktörleri araştırdığı bir çalışmada, yaşa göre anlamlı bir farklılığa ulaşamamış ancak evlilik uyumu en yüksek olan grubun 21-30 yaş aralığındaki kadınlar olduğu görülmüştür.

Eşlerin eğitim düzeyi incelendiğinde, her iki eş için de eğitim düzeyi arttıkça, evlilik uyumunun arttığına dair sonuçlar bulunmaktadır (Basat, 2004; Gündoğdu, 2007; Şendil ve Korkut, 2012). Yıldız (2012); evli çiftlerle yaptığı çalışmada öğrenim düzeyi uyumunun arttığını gözlemiştir. Kubilay ve Oktan da(2015), dini inanç, eğitim düzeyi, sosyal çevre, psikolojik yapı, kişilik özellikleri ve aile tutumlarının evlilik uyumunu etkilediğini bildirmiştir. Göral-Alkan (2010) ve Tulum (2014), katılımcıların evlilik uyumlarının eğitim seviyelerine göre farklılaşmadığını bildirmektedir.

Demografik değişkenlerle ilişkilerin değerlendirildiği çalışmalarda, evlilik biçiminin evlilik uyumunu etkileyen önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012), akraba evliliği yapan bireylerin, evlilik uyumlarının düşük olduğunu bulmuştur. Evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilemediği, görücü usulüyle evlenenlerin evlilik uyumlarının düşük olduğu, yaşlandıkça evlilik doyumunun arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Koçak, 2008).

Demir ve Fışıoğlu (1999), yaptıkları çalışmada, tanışarak evlenenlerin evlilik uyumunun görücü usulü evlenenlerden yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Dindarlık, problem çözme becerileri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyen Hünler ve Gençöz (2005) dindarlık arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, problem çözme becerilerinin dindarlık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki üzerinde bir

etkisi olmadığı keşfedilmiştir.

Evlilik uyumu literatüründe geniş çapta araştırılan bir başka sosyo-demografik değişken ise evlilik süresidir. Evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını gösteren bulgular da mevcuttur (Berk, 2009; Göral-Alkan, 2010; Gündoğdu, 2007). Diğer bir araştırmada eşin ailesini ziyaret, evlilik süresi ve eşlerin yaşının evlilik uyumunu anlamlı biçimde etkilediği görülmüştür (Demiray, 2006).

Yeşiltepe-Çelik (2014), öğretmenlerin evlilik uyumlarının incelendiği bir araştırmada, çocuk sayısı ve evlilik süresi açısından önemli farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre, çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyumunun, 1 veya daha fazla çocuğu olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. 0-5 yıldır evli olan kişilerin evlilik uyumu 6 yıl veya daha fazla süredir evli olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri arasında cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Çocuk sahibi olma ile çiftlerin evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ele alan, ancak tutarlı olmayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Berk (2009) bir ilişki bulamamıştır ancak Tuncay-Senlet (2012), çocuk sayısına göre katılımcıların evlilik uyumları arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir.

Temel (2013), çocuğu olmayan veya bir çocuğu olmayan bireylerin evlilik doyumları üç ya da daha fazla çocuğu olanlara göre daha yüksek bulunduğu araştırmada evlilik süresi ve cinsiyete göre bir farklılık bulunamamıştır. Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012); cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik tipi, evlilik süresi, eş yaşı, çocuk sayısı ve evlilik uyumu arasında bir ilişki bulamamıştır. Benzer şekilde Çağ ve Yıldırım (2013) evlilik uyumunun cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi gibi değişkenlerden anlamlı bir ölçüde etkilenmediği sonucuna ulaşmıştır. Murat (2019), evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşırken, Yıldız (2012); evli çiftlerle yaptığı araştırmada öğrenim düzeyi ve evlilik süresi arttıkça, evlilik uyumunun arttığını gözlemlemiştir.

Sardoğan ve Karahan (2015) ise sosyal ve ekonomik etkenlerin evlilik kalitesi üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Çocuğu olmayanların, çocuk sahibi olanlara göre evlilik uyumlarının önemli ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuk sayısına göre evlilik uyum düzeyinin farklılık göstermediği bazı araştırmalar da bulunmaktadır (Çakır, 2008; Yalçın,2014).

Çalışma durumuna göre farklılaşmaları inceleyen bir araştırmaya rastlanmasa da maddi durumu kötü olan eşlerin, yaşadıkları psikolojik sorunlar sebebiyle evlilik uyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Şiddet ve çatışma sıklığına göre evlilik uyumunun incelendiği çalışmalarda; Sezer (2018), evli kadınların, aile içi şiddete yönelik tutumları ve evlilik uyumlarının belirlenmesi amacıyla yaptığı bir araştırmada bireylerin psikolojik, duygusal ve fiziksel şiddetin sıklığı arttıkça, evlilik uyumlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Geçioğlu (2018), evlilik uyumu ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada, erkeklerin evlilik uyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu, evlenme yaşı arttıkça evlilik uyumu düzeylerinde artış görüldüğü, eşle aradaki yaş farkının evlilik uyumunu etkilemediği, çalışan erkeklerin evlilik uyumunun çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın bulguları evlilik uyumu ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Arvas (2017), dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolünü araştırdığı bir çalışmada; dindar bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu ve bu ilişkinin evlilik süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşabileceği sonucuna ulaşmıştır

Yurtdışında yapılan araştırmalarda da evlilik uyumunun demografik değişkenlerle çalışıldığı ve farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve çocuk sayısının evlilik uyumunu etkilemediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Esmaeilpour, Khajeh ve Mahdavi,2013). Fincham ve Beach(2007), yaptıkları araştırmada şaşırtıcı bir şekilde cinsiyet, evlilik sırasındaki yaş, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Batool ve Khalid (2012), yaptıkları araştırmada çocuk sayısı arttıkça, harcamaların artışı, eşlerin özel zamanlarının kısıtlanmasına bağlı olarak evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada, cinsiyet, yaş, evlenme biçimi, evlilik süresi ve aile sistemi değişkenlerine göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı görülmektedir.

Orathinkal ve Vansteenwegen'in (2007) evli bireylerle yaptığı bir araştırmada eğitim düzeyleri açısından incelendiğinde, üniversite eğitimi alanların evlilik doyumlarının daha

yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Jackson, Miller, Oka ve Henry (2014) tarafından yapılan 110 evli çiftten oluşan araştırmada, kadınların erkeklerden daha az evlilik doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Ancak klinik olmayan örneklem incelendiğinde çiftler arasında evlilik doyumu düzeyleri açısından cinsiyet farklılığı olmadığı ortaya konmuştur.

Cinsiyet ve evlilik uyumu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, Whisman, Rhee, Hyun, Hink, Boeldt ve Johnson (2014), kadın ve erkeklerin evlilik uyumlarını etkileyen faktörlerin genetik ve çevresel kaynaklı olmaları bakımından farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Geçmişte yapılan araştırmalar, kadınların erkeklere göre daha düşük evlilik doyumu seviyelerine sahip olduklarını göstermektedir (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007).

Miller, Yorgason, Sandberg ve White (2003), evli bireylerle yapılan terapi çalışmalarında evlilik uyumunu yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörler açısından değerlendirmiş ancak bu faktörlerin evlilik uyumu düzeylerinde bir farklılaşmaya neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bonds- Raacke, Bearden, Carriere, Anderson ve Nicks (2001), evliliğe dair idealleştirme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırmada cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Stevens, Kiger ve Riley (2001), evli çiftlerin çalışma durumu, çocuk sahibi olma ve evlilik uyumu arasında ilişkileri incelediği bir araştırmada, çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Graham, Fischer, Crawford, Fitzpatrick ve Bina(2000) ebeveynlerin evlilik uyumlarını çocuk sayısına göre değerlendirdikleri bir araştırmada benzer bulgulara ulaşmıştır.

Guo ve Huang (2005) Çinli ailelerle yaptığı bir çalışmada, evlilik doyumu ve cinselliğin üzerinde aracı rolü olan değişkenleri incelemiş, çocuk sayısının önemli bir faktör olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Twenge, Campbell ve Foster (2003) ebeveynlerin evlilik doyumlarını inceleyen araştırmaları inceledikleri bir meta analiz çalışmasında, çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalar, çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığını

göstermektedir.

Jose ve Alfons'un (2007) evli bireylerde yaş ve çocuk sahibi olmanın evlilik uyumu ile ilişkilerini incelediği bir araştırmada, 41-50 yaş aralığındaki bireylerin 23-30 yaşındakiler ile karşılaştırıldığında evlilik uyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar, yaşa ilişkin bu bulguların, yaşlandıkça artan sağlık sorunlarından kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür. Bu çalışmada evlilik uyumunun çocuk sahibi olmaya göre değişkenlik göstermediği görülmektedir.

Çocuk sayısı ile ilgili araştırmalarda, bir veya daha fazla çocuğa sahip bireylerin daha düşük evlilik doyumu düzeyleri bildirmiştir ve çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azalmaya devam ettiğini görülmektedir (Bradbury ve Karney,; 2004, MacLean, 2001'den aktaran Gül, 2016). Araştırmacılar bu durumunun nedeninin çocuğa ayrılması gereken zamanın artmasıyla, eşlerin birlikte kaliteli vakit geçirme imkânı bulamamaları ve çocuk yetiştirmeye dayalı sosyal ve ekonomik kaygıların artması olabileceğini ileri sürmektedir.

Stutzer ve Frey (2006), evli bireylerin yaşam doyumlarını ve evlilik uyumlarını yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve birçok faktör açısından inceledikleri 17 yıl süren boylamsal bir araştırmanın sonucunda, evlilik boyunca farklı zamanlarda evlilik uyumunun cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Umberson, Williams, Powers, Chen ve Campbell da (2005), evlilik uyumunda yaşam boyunca meydana gelebilecek değişimlerde demografik farklılıkların etkisini inceledikleri bir araştırmada, evlilik kalitesinin yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi gibi değişkenlere göre farklılaştığı, ayrıca evliliğin belli dönemlerinde de değişkenlik gösterebileceği ortaya konulmaktadır.

Zainah, Nasir, Hashim ve Noraini (2012), Malezyalı çiftlerle yaptıkları bir çalışmada evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır. Orathinkal ve Vansteenwegen (2007) evliliğin ilk ve ileri yıllarındaki bireylerin evlilik doyumlarının orta yıllarındaki bireylere göre daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Evlilik yılı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide, Kudiaki (2002), evli bireylerin evlilik süresi ve evlilik uyumunu inceledikleri bir çalışmada, evlilik yılı arttıkça, evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır ancak bazı çalışmalarda evlilik süresine göre

evlilik uyumunun farklılaşmadığı görülmektedir (Alder,2010, Miller vd.2003). Benzer şekilde, Ghoroghi, Hassan ve Baba (2013) yaptıkları çalışmada evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Sonuç olarak he yurt içi hem yurt dışında yapılan çalışmalarda demografik değişkenlerle evlilik uyumu arasında ilişkilerin farklılaştığı görülmektedir.

#### **2.5.6. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar**

Literatürde özellikle evlilik uyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yurtdışındaki çalışmalar incelendiğinde; KKT'nin yukarıda da belirtildiği gibi birçok ruhsal ve davranışsal bozuklukta etkili olduğu sonuçlar bulunurken, çiftlerle çalışılan çok az araştırma bulunmaktadır. İlk olarak Peterson, Eifert ve Davidson (2009), iki çiftin katıldığı vaka çalışmasında bazı müdahaleleri çiftlere uyarlayarak bilişsel ayrışma egzersizleri yaptıkları çiftlerin ilişkilerine dair olumsuz düşünce ve duygularına olan inançta ve füzyonlarda azalma görülmüştür. Çiftlerin olumsuz ilişki döngülerine karşı tepkilerinin farkındalığını artırmaya yardımcı olmak için farkındalık ve kabul teknikleri, kullanılmıştır. Son olarak, ortaklara, düşünce ve duyguların varlığında bile ilişki değerleri ile tutarlı şekilde davranmalarına yardımcı olmak için değer odaklı eylem kullanılmıştır. Elde edilen veriler KKT tekniklerinin terapi süreci ve sonrasında çiftlerin evlilik uyumunu artırma, kişilerarası ve psikolojik sıkıntıların azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Altı ay sonra gerçekleştirilen takip seanslarında, partnerlerin ikisi de genel evlilik uyumu ve doyumunda artış bildirmiş ayrıca psikolojik ve kişilerarası stres boyutlarında klinik anlamda bir azalma görülmüştür.

Ayrıca yurt içinde evli bireylerin evlilik yaşantılarında yaşadığı ilişkisel veya bireysel sorunları, evlilik uyumu veya evlilik doyumlarını kabul ve kararlılık yaklaşımı bağlamında inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak yurt dışında evli çiftlerle yapılan KKT uygulamalarını içeren bazı araştırmalar bulunmaktadır. Honarparvaran (2014), kabul ve kararlılık terapisi tekniklerinin affetme ve evlilik uyumu konusundaki etkililiğini test etmiştir, ancak denekleri, eşlerinin ihanetine uğrayan kadınlardan oluştuğu için, bu yaklaşım önleyici olmaktan çok tedavi edici olarak kabul edilmiştir. Bununla birlikte, Saeedehet ve diğerleri (2017) ile Honarparvaran (2014)

tarafından yapılan araştırmalar, kabul ve kararlılık terapisinin, bu kadınların affetme ve evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deneysel grup çalışmasında, çatışmalara odaklanmak ve onları çözmek yerine, psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik olumlu bir yaklaşım benimsendiğinde ve çiftlerin kişisel değerlerini ve yaşamdaki önceliklerini göz önünde bulundurup, hayat tecrübelerini vurgulayarak daha etkili yöntemleri keşfetmelerine yardımcı olduğu görülmüştür(Ziapour vd., 2017).

Baruch, Kanker ve Busch (2012) evliliğinde problem yaşayan çiftlerle terapide uyguladıkları kabul ve kararlılık yaklaşımına ait tekniklerin tüm iletişim değişkenlerini iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Eşlerden biri duygusal olarak zarar gördüğünü veya benliğinin geçersiz olduğunu hissettiği zaman, bu durum duygusal uzaklaşmaya neden olmaktadır. Duygusal uzaklaşma bireyi korumaya hizmet ederken ve daha fazla duygusal sıkıntı yaşama olasılığını sınırlarken, KKT çiftlere duygusal uzaklaşma ile bağlantılı düşünce ve duygulara yaklaşımlarını öğretmektedir. Bu düşüncelere örnek olarak “Gerçekten ne hissettiğim hakkında eşimle konuşamam” veya “Bir daha bu konuyla ilgili tartışamam” verilebilmektedir. Bu tarz düşüncelerden uzaklaşmak için çiftin onları dikkatle kabul ederek, ilişkisel değerleriyle tutarlı şekilde davranmaları gerekmektedir. Partnerler, bu beceri ve stratejileri kullanmaya başladıkça, daha önce kaçınılmış olan bir duruma daha istekli ve yaklaşılabilir hale gelir ve zaman içinde ilişki doyumunu ve kişilerarası yakınlığı arttıracak şekilde davranma fırsatı verdiği gözlemlenmiştir. Bu yaklaşımın durumu iyileştireceği garantisiz olmasa da her iki bireyin de ilişki bağlamındaki yaşantısal kaçınımlarını hedeflemek, çiftlere daha önce kaçınılan ilişkisel düşüncelere ve duygulara yaklaşımlarına yardımcı olma, her iki partnerin de ilişki değerleriyle uyumlu hareket etme ve daha güçlü bağlantılar kurma fırsatı verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Peterson, Eifert, Feingold ve Davidson, 2009)

Son olarak Cano, Corley, Clark ve Martinez(2018) kronik ağrı şikayetleri olan çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları stresi azaltmaya yönelik geliştirdikleri Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı bir vaka çalışmasında, çiftlerin hem bireysel hem de ilişkisel anlamda psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, kabul ve farkındalık odaklı müdahalelerin çiftler arasında kronik ağrı şikayetleri nedeniyle ilişkilerinde yaşadıkları problemler karşısında işlevsel çözümler geliştirdikleri ve sağlıklı iletişim kurabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu

araştırmada ilişkisel esneklik terimi ortaya atılmıştır. Araştırmacılara göre, ilişkisel esneklik, bireyin partneriyle etkileşimde bulunabilme, partneriyle birlikte anda olma, empatik bir şekilde hem bireyin hem partnerinin değerlerine hizmet eden davranışlarda bulunma ve duygularını ifade edebilme yeteneklerini içermektedir. Sonuç olarak yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik çalışmaların evlilik yaşantısını olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

### **2.5.7. Evlilik Uyumu ve Affetme ile İlgili Araştırmalar**

Evlilikte affedilmeyle ilgili olarak, Türkiye'de çok az sayıda alışma (Taysi, 2007; Alpay, 2009) eşlerin evlilikteki affedilmesini araştırmıştır. Alpay'ın (2009) zgven, romantik kıskançlık, empati ve mağduriyet algısının yordayıcı rolünü incelediği araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, yüksek empati ve benlik saygısının daha fazla affetmeyi öngördüğü halde, daha yüksek transgresyon şiddetinin daha düşük affetmeyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Taysi (2007), 80 Türk evli çiftin (80 kadın, 80 erkek) rneği ile evlilik uyumunun öngörücü rolünü, sorumluluk özelliklerini ve evlilik mağduriyetindeki hataya ilişkin özelliklerin önemini araştırmıştır. Bugay (2014), bir çalışmasında daha yüksek evlilik uyumunun eşin daha fazla affedileceğini öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Bulgular, hataya ilişkin özelliklerin daha şiddetli olması nedeniyle affetmenin daha zorlaştığını ortaya koymaktadır ve evlilikte affetme ile evlilik doyumunu arasında pozitif ilişkiler öneren önceki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Fincham, vd., 2006).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, geç ele alınmış bir kavram olsa da Taysi (2007) ile bu kavrama olan ilginin arttığı ve pozitif psikoloji akımının da desteğiyle araştırmaların hızla çoğaldığı görülmektedir. Taysi (2007) evli bireylerle yürüttüğü bu çalışmada, evlilik uyumu ve nedensellik-sorumluluk yükleme davranışlarının affetmeyi yordayıcılığını değerlendirmiştir. Sonuçlar incelendiğinde evlilik uyumu arttıa affetmenin arttığı görülmektedir. Kadınlarda yüklemelerin affetmeyi yordayıcılığının erkeklerden daha fazla olduğu; erkeklerde ise evlilik uyumunun affetmeyi daha iyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göztepe-Gümüş (2015), evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh



sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada; cinsiyet, tekrarlayıcı düşünme ve bağışlayıcı kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bulgular incelendiğinde, bağışlayıcı kişilik özelliklerinin görüldüğü evli bireylerin, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, kadınların evliliklerinde affedilmesi beklenen olaylara verdikleri önemin erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Çıtışlı-Turgut (2018) yaptığı çalışmada, evlilik kişiler arası çatışmalar ve affetme arasında karşılıklı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kendini ve durumu affetme azaldıkça çatışmalar artarken evlilik doyumu azalmakta, çatışma sıklığı azaldıkça affetme eğilimi ve evlilik doyumu artmaktadır. Göztepe-Gümüş (2015) yaptığı çalışmanın sonucunda kadınların evlilik uyumu düzeylerinin erkeklere göre düşük olduğu; kadınlarda görülen psikolojik belirtilerinin erkeklere göre yüksek olduğu; kadınların tekrarlayıcı düşünme düzeyinin erkeklere göre yüksek olduğu ve son olarak kadınların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önemin erkeklere göre daha fazla olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Yurtdışında yapılan çalışmalarda affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır (Fincham, 2000; Fincham ve Beach, 2001; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). İlişki düzeyinde affetme, evlilik uyumunu desteklemekte ve genel ilişki doyumunu etkileyebilmektedir. Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila (2005) durumsal ve ilişkisel faktörlerin evli bireylerin affetmeye istekli olmalarına katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Araştırmalar, bu faktörlerin cinsiyet, etnik köken, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim, önceki evlilik tecrübesi ve evli yılları içerdiğini göstermektedir.

McNulty'e (2008) göre evliliğin ilk yıllarında doyumu arttıran affetme, zamanla azalmakta ve ilerleyen yıllarda affetme arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Bağışlama, ilişkideki olası olumsuz etkileşimler döngüsünden çıkma istekliliğini temsil etmektedir. Bir eş, karşılıklı olumsuz etkileşimlerin zorlayıcı döngüsünden çıkmayı seçtiğinde, diğer eş te olumsuz davranışı durdurma eğiliminde olabilir. Bu nedenle affetme, kısa vadeli ilişki etkileşim kalıpları ve ardından uzun vadeli ilişki sonuçları ve memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (McCullough vd., 2000). Olumlu affetme boyutu

ilişki doyumu ile pozitif ilişki gösterirken, olumsuz affetme boyutu ilişki doyumuyla negatif ilişki bulunmuştur. Fincham ve Beach (2007), olumsuz boyutta daha yüksek puanların daha yüksek psikolojik saldırganlıkla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Erkeklerin ortalama puanları yüksek olduğundan, bu çalışma aynı zamanda affetmenin eşlerin psikolojik saldırganlığını önlemek için önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Evlilikte affetme araştırmaları, tarihsel olarak evlilik ilişkilerinde ciddi suçlarla baş etmenin bir yolu olarak odak noktası haline gelmiştir. Evlilikte affediciliğinin çift yönlü uyum üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması, müdahale yoluyla affediciliğin arttırılıp arttırılmayacağına ilişkin fazla araştırma yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005). Affetmenin ruhsal, zihinsel ve fiziksel sağlığa ilişkin olarak faydalarının ve kişilerarası ilişkilerdeki faydalarının açığa çıkarılması, affetme davranışını teşvik etmek için tasarlanan müdahalelerin geliştirilmesine yol açmıştır (Wade ve Worthington, 2005). Durumu affetme ve karşılıklı uyum düzeylerinin artmış olduğunu gösteren müdahaleler, evlilik terapisi ve evlilik eğitiminde değerli uygulamalara yol göstermektedir (Duncan,2008). Kachadourian, Fincham ve Davila (2005), affetme ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir, eşlerde affetme arttıkça evlilik doyumu arttığı bulunmuştur. Evlilik kalitesi, affetme, empati ve ruminasyonun incelendiği diğer bir çalışmada affetmenin evlilik kalitesini yordadığı; yanı sıra ruminasyon ve empatinin de evlilik ilişkisinde affetmeyi yordayan önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır (Fincham, Paleari ve Regelia, 2005). Allemand, Amberg, Zimprich ve Fincham (2007) çalışmalarında benzer bulgular elde etmiş, ilişki doyumu arttıkça affetme davranışları sergileme olasılığının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Affetme her ne kadar ilişki için olumlu bir süreç olarak görülse de ilişkiye zarar verebilmektedir. McNulty (2010), affediciliğin bir ilişkiye fayda ya da zarar vermesinin partnerlerin özelliklerine bağlı olduğunu göstermiştir ve eşlerin affetmesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin evlilikte görülen olumsuz davranışların sıklığıyla ilgili olduğunu iddia etmektedir. Olumsuz davranışların çok sık görülmediği evliliklerde affetmeyle birlikte evlilik doyumu sabit kalırken; birbirlerine sıklıkla kötü davranışlar sergileyen çiftlerde affetmeyle birlikte evlilik doyumunda düşüş yaşanmaktadır. Braithwaite, Selby ve Fincham (2011), bağışlama ve ilişki doyumu arasındaki aracı

değişkenleri araştırdıkları çalışmada; affetmenin, yalnızca olumsuz tepkilerde bir azalmayı teşvik etmekle kalmayıp, aynı zamanda “ihlal eden partnere yönelik iyi niyeti arttırdığını iddia etmektedir. Bu çalışmada bağışlama doğrudan ilişki doyumuyla ilişkili bulunamamıştır. Fakat bağışlamanın öz düzenleme davranışlarının artması ve olumsuz kişiler arası davranışların azalmasına destek olarak ilişki doyumuna aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, affetme kavramının uyumlu benzer olduğunu vurgulayarak affediciliği partnerinin yıkıcı tepkileri karşısında bireyin yapıcı tepkiler verme konusundaki istekliliği şeklinde tanımlamaktadır.

İlişki doyumu düşük olan çiftlerde ise özür dileme davranışı ilişkiyi destekleyici bir işlev görebilmektedir (Gottman, 2014). Ancak ilişki doyumu çok yüksek olan çiftlerde, özne bakılmaksızın, empati gibi değişkenlerin affetme üzerinde etkili olduğu iddia edilmektedir (Kearns ve Fincham, 2005; McCullough vd.,1998). Bazı araştırmalarda evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin affetmeye daha eğilimli oldukları bulunmuştur (Allemand vd., 2007; Finkel, Rushbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; Kearns ve Fincham, 2005; McCullough vd., 1998; Molden ve Finkel, 2010) Özür dileme davranışı ise sadece ilişki doyumu yüksek olan bireylerde affetmeyle ilişkili bulunmuştur (aktaran Schumann,2012). Affetme ve ilişki doyumu ile yapılan diğer bir araştırmada, tartışmadan kısa bir süre sonra gerçekleşen özür dileme ve affetme davranışının ilişkiyi olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Ebesu Hubbard, Hendrickson, Fehrenbach ve Sur,2013)

Bağışlama ve evlilik kalitesi arasındaki olası nedensel ilişkileri incelemek için yapılan bir araştırmada, kadınlarda affetmeden ilişki kalitesini doğru bir ilişki görülürken, erkeklerde ilişki kalitesinden affetmeye doğru bir ilişki gözlemlenmiştir (Fincham ve Beach,2007). Affetme, çatışma veya diğer problemler sonrası ikili ilişkilerde yaşanan gerginlik ve uzaklaşmanın ardından ilişkiyi onarıcı ve iyileştirici bir işlevi olan önemli psikolojik süreçler arasında yerini almaktadır. Ripley ve Worthington (2002), evli çiftlerle yaptıkları bir çalışmada, bağışlamanın ilişki uyumu ve iletişim üzerindeki etkilerini incelemiş ve affetme müdahalesi alan çiftlerin evlilik uyumlarında ve iletişim kalitelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. McNulty (2008), daha bağışlayıcı olduğunu bildiren eşlerin ilişkilerinde daha mutlu olduğunu, daha az ciddi sorunları olduğunu ve daha az olumsuz davrandığını tespit etmiştir. Ancak zamanla, kadınların evlilik doyumu önemli ölçüde azalmaktadır. Sonuçlar, kadınların ilişki problemlerini daha ciddi algıladıklarını, erkekler ise

problemlerin ilişkilerinden aldıkları doyumunu çok fazla etkilemediğini göstermektedir.

Affetme eğiliminin evlilik doyumuyla da ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Fenell (1993), uzun vadeli evliliklerde, eşlerin özür dileme ve bağışlama kapasitesinin, evlilik ömrünü ve doyumuna katkıda bulunan en önemli faktörlerden biri olduğunu keşfetmiştir. Evli bireyler evli olmayanlar kıyasla birlikteliği sürdürme konusunda ahlaki bir zorunluluk hissedebilmekte veya arkadaşlarından ve ailesinden affetme baskısı görebilmektedir (Johnson, 1999'dan aktaran Sheldon, Gilchrist-Petty ve Lessley, 2014). Kendini affetme ikili ilişkilerde önemsiz gibi görünse de evlilikle ilgili çatışmaların ardından ortaklar arasındaki bağlantıyı korumada önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Kendini affetme, eşlerin diğerini incitecek davranışlarda bulunup bulunmadığıyla ilgili suçluluk ve endişeyle başa çıkmayı gerektirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Fincham ve diğerlerinin (2006) çalışmasına dair bulgular, eşlerden birinin suçluluk duygusunun, incitici bir olay kadar ilişkiye zarar verebildiğini bulgulamıştır. Sonuç olarak hem kendine hem başkalarına yönelik affetme davranışları veya affediciliğin bireyin evlilik yaşantısının niteliğini, evlilikten aldığı doyumunu ve evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

### **2.5.8. Evlilik Uyumu ve Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar**

Ülkemizde evli bireylerin benlik kurgularını inceleyen çalışmalar incelendiğinde çok fazla araştırma olmadığı görülmektedir. Gündoğdu (2007) farklı benlik türlerinin ve evlenme biçiminin algılanan karar verme ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, benlik türlerinin tüm değişkenler üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benlik türlerinin evlilik doyumunu üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğu ancak evlenme biçiminin evlilik doyumuna hiçbir etkisi olmadığı ortaya konmuştur.

Tosun, Yazıcı ve Altun (2015), evlilik öncesi ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgecilik davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada; evlilik öncesindeki bireylerde ilişki niteliği ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Evli bireylerde ise, bireyci benlik kurgusuna sahip olanların ilişkilerinde derinlik ve sosyal desteğin fazla olduğu görülmüştür. İlişkisel

benliğin ise ilişki kalitesinin tüm alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplulukçu benlik özelliği taşıyan bireylerde ise ilişki kalitesinin çatışma ve derinlik boyutlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Çoğu Avrupa ve Amerika ülkelerinde gerçekleştirilen bu çalışmalara ek olarak Doğu Asya ülkelerinde evlilik doyumsuzluğunun depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Sandberg, Yorgason, Miller ve Hill, 2012). Çin'de yapılan bir çalışmada, eşlerde görülen depresif belirtilerin evlilikle ilgili memnuniyetsizliğiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. (Miller vd., 2013). Ancak, yaşlı evli çiftlerle (57-88 yaş arası) yapılan başka bir araştırmada, erkeklerin evlilikle ilgili memnuniyetsizliğinin eşlerinin depresif belirtileri ile pozitif ilişkili olduğunu, ancak eşin evlilikle ilgili memnuniyetsizliği ile kendi düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını bulmuştur. Japonya ile Avrupa Amerika ülkeleri karşılaştırıldığında, kültürel farklılıklar, romantik ilişkiler için neyin önemli olduğunu etkileyebilmektedir. Avrupa ve Amerika ülkelerine kıyasla Asya ülkelerinde romantik aşk ve psikolojik yakınlık fikri evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş için tarihsel olarak daha az öneme sahiptir. Japonya'da eşin geliri evlilik doyumu ile anlamlı şekilde ilişkili iken, ABD'de böyle bir ilişki bulunmamaktadır. Bu nedenle, neyin tatmin edici bir ilişki içerdiğini belirleyen ölçütlerde Japonya, Avrupa ve ABD arasında farklı olabilmektedir ancak bu farklılıklar Japonya'da aşk evliliklerinin sayısı arttıkça değişebilmektedir (Wang vd., 2014).

Evlilik uyumunu etkileyen faktörler bireysel, çevresel ve ilişki olarak farklı kategorilerde ele alınabilmektedir. Sosyo-demografik değişkenlerle evlilik uyumu arasındaki ilişkinin çalışıldığı 115 çalışmanın kapsamlı bir incelemesinde, cinsiyet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin Doğu ve Batı toplumlarına göre sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Doğu toplumlarında, kadınların erkeklerden daha düşük evlilik uyumuna sahip oldukları görülmektedir (Basat, 2004; Whiteman, McHale, ve Crouter, 2007). Bununla birlikte, Amerika Birleşik Devletleri'nde Kurdek (2005) evlilik doyumunda cinsiyete göre anlamlı bir farkı bulamamıştır.

Bireylerin evliliklerine dair öznel değerlendirmeleri demografik ve diğer değişkenlere göre evlilik uyumuna dair daha iyi bulgular sunabilmektedir (April Chiung-Tao, 2004). İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu hem bireysel hem de ilişki kategorilere hitap eden bir

değişken olarak evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir (Acitelli, Rogers, ve Knee, 1999). Eşlerin ilişkilerine dair öznel düşüncelerinin evlilik doyumunu arasındaki ne ölçüde değiştirdiğini belirlemek için yapılan bir araştırmada, ilişkisel olan kişilerin evlilik hakkında daha olumlu düşünmeye meyilli oldukları ve evlilikten daha fazla memnuniyet duydukları bulunmuştur. Bu çalışma daha önce Parsons, Nalbone, Killmer ve Wetchler'in (2007) ulaştığı sonuçları desteklemekte, benliğin farklılaşması arttıkça, evlilik uyumunun arttığını belirtmektedir. Üstelik bu çalışma aynı zamanda erken yaşam evrelerinde benlik sorunlarını çözebilen kişilerin daha yüksek evlilik doyumuna düzeyine sahip olduğunu bulmuştur.

Gubbins, Perosa ve Bartle-Haring'in (2010) çalışmasının sonuçlarına göre hem erkek hem de kadınlar için benliğin farklılaşma düzeyi evlilik doyumunu olumlu yönde yordamaktadır. Bununla birlikte, bu çalışmaların hepsinde bir zayıflık, ikili analizin olmamasıdır. Morry ve Kito (2009), ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu düzeylerinin, ilişki kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir çalışmanın sonuçları, yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusu puanlarını ilişkiyi destekleyen davranışlar, arkadaşlık işlevleri ve ilişki kalitesinde artış ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Reynolds, 2012). Kültürel bir kavram olarak evliliğin hem bireysel hem de ilişkisel anlamda bireyin duygu, davranış ve düşüncelerinde izler taşıyan benlik kurgusu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların az olması şaşırtıcı olmakla birlikte, kültürlerarası çalışmalar için önemli olduğu düşünülmektedir.

## BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yaşanan veya şu an var olan bir durumu, herhangi bir müdahalede bulunmadan tanımlamayı hedefleyen araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2016). Tarama modelini kullanan araştırmalarda, belli bir süre kısıtlaması içinde diğer araştırmalara göre evreni temsilen daha büyük örneklemeler vasıtasıyla çalışmanın amacına uygun veriler toplanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2009). İlişkisel tarama modelleri ise, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve bu değişimin derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Korelasyonel türü ilişkisel tarama modeli değişkenlerin birlikte değişimi ve bu değişimin yönü incelenirken, karşılaştırma türünde ise değişkenlerin gruplara göre farklılaşmaları incelenmektedir (Jhangiani, Chiang ve Price, 2015; Karasar, 2006).

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan iki yıl veya daha uzun süredir evli olan bireylerden oluşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre boşanmaların büyük çoğunluğu evliliğin ilk beş yılı içerisinde gerçekleşmektedir (TUİK, 2018). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, evliliğin ilk yıllarındaki ilişkilerin önemli bir araştırma alanı oluşturduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde evliliğin ilk iki yılı içerisinde olan çiftler, yeni evli (newlywed) olarak tanımlanmaktadır. Bazı araştırmalar, evlilik yaşantısının ilk yıllarında eşlerin bazı tutumlarının ve beklentilerinin çatışmalara ve boşanmalara yol açtığı sonucuna ulaşmıştır (Van Steenbergen, Kluwer ve Karney, 2011, Neff ve Geers, 2013; Dennison, Koerner ve Segrin, 2014). Ancak çatışma yaşayan tüm çiftlerin ilişkilerini sonlandırmadıkları düşünüldüğünde, evliliğin devamını sağlayan

diğer faktörlerin önem kazandığı, dolayısıyla bireylerin evlilik uyumuna dair değerlendirmelerinin netlik kazandığından söz edilmektedir (Tosun vd., 2015). Bu bilgiler dikkate alınarak, evliliğinin ilk iki yılında çiftlerin evlilik uyumuna dair değerlendirmelerinin güvenilir sonuçlar elde edilemeyeceği sonucuna varılmış ve örneklem iki yıl ve daha fazla süredir evli olan bireylerden oluşturulmasına karar verilmiştir. Evren büyüklüğü göz önüne alındığına .95 güven aralığında sonuçlara ulaşabilmek için gerekli olan örneklem sayısı, araştırmalarda örneklem büyüklüğü hesaplamak amacıyla geliştirilen RAOSOFT(2004) programından yararlanılarak hesaplanmış ve önerilen örneklem büyüklüğü 385 bulunmuştur. Bu sayı dikkate alınarak, araştırmada 406 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılara kazara uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kazara veya uygun örnekleme yönteminde zaman, para veya işgücü açısından varolan zorluklar veya kısıtlılıklar dolayısıyla örneklem seçilirken kolay ulaşılabilecek ve uygulama yapılabilecek birimlere başvurulmaktadır. Bu yöntemde, araştırmaya katılmaya istekli, belirli bir zamanda ve yerde kolay ulaşılabilir ve araştırmanın kriterlerine uygun olan bireyler örnekleme dahil edilmektedir (Martella, Nelson, Morgand ve Marchand-Martella, 2013). Bu kapsamda yakın çevre, meslek edindirme kursları, internet ve okul psikolojik danışmanları aracılığıyla gerekli izinler alınarak araştırma kriterlerine uygun olan evli bireylere basılı olarak dağıtılmış, ayrıca formun internet linki sosyal medya aracılığıyla katılımcılara dağıtılmıştır.

**Tablo 3.1. Demografik Değişkenler için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Değişken	Gruplar	f	%	%gec	%yig
Cinsiyet	Kadın	286	74,3	74,3	74,5
	Erkek	98	25,5	25,5	100,0
Yaş	20-29 Yaş	71	18,4	18,4	18,4
	30-39 Yaş	110	28,6	28,6	47,0
	40-49 Yaş	119	30,9	30,9	77,9
	50-59 Yaş	70	18,2	18,2	96,1
	60 Yaş ve Üstü	15	3,9	3,9	100,0
Eğitim	İlköğretim	42	10,9	10,9	10,9
	Lise	104	27,0	27,0	37,9
	Lisans	180	46,8	46,8	84,7
	Lisansüstü	59	15,3	15,3	100,0
İş Durumu	Çalışmıyor	178	46,2	46,2	46,2
	Çalışıyor	207	53,8	53,8	100,0



Değişken	Gruplar	f	%	%gec	%yig
Evllenme Biçimi	Görücü Usulü	76	19,7	19,7	19,7
	Kaçarak	8	2,1	2,1	21,8
	Yakın Akraba Evliliği	16	4,2	4,2	26,0
	Tanışarak	277	71,9	71,9	97,9
	Sanal	8	2,1	2,1	100,0
Evllenme Yaşı	18 Yaş ve Altı	18	4,7	4,7	4,7
	19-24 Yaş	165	42,9	42,9	47,5
	25-30 Yaş	171	44,4	44,4	91,9
	31 Yaş ve Üstü	31	8,1	8,1	100,0
Evlilik Süresi	2-6 Yıl	117	30,4	30,4	30,4
	7-15 Yıl	99	25,7	25,7	56,1
	16 Yıl ve Üstü	169	43,9	43,9	100,0
Çocuk Sayısı	Yok	73	19,0	19,0	19,0
	1 Çocuklu	109	28,3	28,3	47,3
	2 veya Daha Fazla	203	52,7	52,7	100,0
	Toplam	385	100,0		

Tablo 3.1’de örneklem grubuna ait demografik değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin;

- 286’sı (%74,3) kadın, 98’i (%25,5) erkektir.
- 71’i (%18,4) 20-29 yaş,110’u (%28,6) 30-39 yaş,119’u (%30,9) 40-49 yaş, 70’i (%18,2) 50-59 yaş,15’i (%3,9) 60 yaş ve üstü aralığındadır.
- 42’si (%10,9) ilköğretim, 104’ü (%27) lise, 180’i (%46,8) lisans ve 59’u (%15,3) yüksek lisans veya doktora mezunudur.
- 76’sı (%19,7) görücü usulü, 8’i (%2,1) kaçarak, 16’sı yakın akrabasıyla, 277’si tanışarak (%71,9) ve 8’i (%2,1) sanal ortamda tanışarak evlenmiştir.
- 18’i (%4,7) 18 yaş ve altı, 165’i(%42,9) 19-24 yaş, 171’i (%44,4) 25-30 yaş, 31’i ise (%8,1) 31 yaş ve üstü aralığında evlenmiştir.
- 117’si (%30,4) 2-6 yıldır, 99’u (%25,7) 7-15 yıldır, 169’u (%43,9) 16 veya daha fazla yıldır evlidir.
- 73’ünün (%19) çocuğu yoktur. 109’unun (%28,3) 1 çocuğu, 203’ünün (%52,7) ise 2 veya daha fazla çocuğu vardır.

**Tablo 3.2. Dindarlık için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	f	%	%gec	%yig
Hayır	70	18,2	18,2	18,2
Kısmen	172	44,7	44,7	62,9
Evet	143	37,1	37,1	100,0
Toplam	385	100,0	100,0	

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan bireylerin 70’i (%18,2) dindar olmadığını, 172’si (%44,7) kısmen dindar, 143’ü ise (%37,1) dindar olduğunu bildirmiştir.

**Tablo 3.3. Özür Dileme-Bağışlama Sıklığı için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	f	%	%gec	%yig
Bağışlayan	149	38,7	38,7	100,0
Özür Dileyen	40	10,4	10,4	61,3
Kararsızım	196	50,9	50,9	50,9
Toplam	385	100,0	100,0	

Tablo 3.3’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin 149’u (%38,7) ilişkilerinde bağışlayan, 196’sı (%50,6) özür dileyen taraf olduğunu bildirmiş, 40’ı (%10,4) ise kararsız kalmıştır.

**Tablo 3.4. Şiddete Maruz Kalma için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Değişken	Gruplar	f	%	%gec	%yig
Küfür	Hayır	323	83,9	83,9	83,9
	Evet	62	16,1	16,1	100,0
Hakaret	Hayır	293	76,1	76,1	76,1
	Evet	92	23,9	23,9	100,0
Eşya Fırlatma	Hayır	329	85,5	85,5	85,5
	Evet	56	14,5	14,5	100,0
Tokat	Hayır	349	90,6	90,6	90,6
	Evet	36	9,4	9,4	100,0
Dayak	Hayır	369	95,8	95,8	95,8
	Evet	16	4,2	4,2	100,0
Birşeye Zorlama	Hayır	315	81,8	81,8	81,8
	Evet	70	18,2	18,2	100,0
Aldatma	Hayır	358	93,0	93,0	93,0
	Evet	27	7,0	7,0	100,0
Yalan	Hayır	295	76,6	76,6	76,6
	Evet	90	23,4	23,4	100,0
Diğer	Hayır	346	89,9	89,9	89,9
	Evet	39	10,1	10,1	100,0

Değişken	Gruplar	f	%	%gec	%yig
Genel	Hayır	190	49,4	49,4	49,4
	Evet	195	50,6	50,6	100,0
	Toplam	385	100,0		

Tablo 3.4'te örneklem grubunu oluşturan bireylerin eşleri tarafından maruz kaldıkları şiddet davranışlarının frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur. Buna göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin;

- 62'si (%16,1) eşi tarafından küfüre maruz kaldığını, 323'ü (%83,9) ise kalmadığını
- 92'si (%23,9) eşi tarafından hakarete maruz kaldığını, 293'ü (%76,1) ise kalmadığını
- 56'sı (%14,5) eşi tarafından eşya fırlatmaya maruz kaldığını, 329'u (%85,5) ise kalmadığını
- 36'sı (%9,4) eşi tarafından tokata maruz kaldığını, 349'u (%90,6) ise kalmadığını
- 16'sı (%4,2) eşi tarafından dayığa maruz kaldığını, 369'u (%95,8) ise kalmadığını
- 70'sı (%18,2) eşi tarafından bir şeye zorlamaya maruz kaldığını, 315'i (%81,8) ise kalmadığını
- 70'sı (%7) eşi tarafından aldatmaya maruz kaldığını, 358'i (%93) ise kalmadığını
- 90'ı (%23,4) eşi tarafından yalana maruz kaldığını, 295'i (%76,6) ise kalmadığını
- 39'u (%10,1) eşi tarafından diğer şiddet davranışlarına maruz kaldığını, 346'sı (%89,9) ise kalmadığını bildirmiştir.

Genel olarak örneklem grubuna oluşturan bireylerin 195'i (%50,6) eşi tarafından en az 1 şiddet davranışına maruz kaldığını, 190'ı ise (%49,4) kalmadığını bildirmiştir.

**Tablo 3.5. Çatışma Sıklığı için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Gruplar	f	%	%gec	%yig
Hiç	25	6,5	6,5	6,5
Senede 1-2 Kez	118	30,6	30,6	37,1
Ayda 1 Kez	123	31,9	31,9	69,1
Haftada 1 Kez	103	26,8	26,8	95,8
Hergün	16	4,2	4,2	100,0
Toplam	385	100,0	100,0	

Tablo 3.5' te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin 25'i (%6,5) eşleriyle hiç çatışma yaşamadığını, 118'i (%30,6) senede 1-2 kez, 123'ü (%31,9) ayda 1 kez, 103'ü (%26,8) haftada 1 kez ve 16'sı (%4,2) her gün çatışma yaşadıklarını bildirmiştir.

**Tablo 3.6. Benlik Kurgusu için Frekans ve Yüzde Değerleri**

<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>%geç</b>	<b>%yig</b>
Özerk	299	77,7	77,7	77,7
İlişkisel	14	3,6	3,6	81,3
Özerk-İlişkisel	72	18,7	18,7	100,0

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği alt boyut puanları karşılaştırıldığında, örneklem grubunu oluşturan kişilerin 299’u (%77,7) özerk, 14’ü (%3,6) ilişkisel, 72’si ise (%18,7) özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduğu görülmüştür.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgileri içeren bir Kişisel bilgi formu, bireylerin evlilik uyumunu ölçmek amacıyla Evlilikte Uyum Ölçeği, dolaylı olarak psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilen Kabul Eylem Formu II (KEF-II), affetme düzeylerini belirlemek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği, benlik kurgusunu değerlendirmek amacıyla Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireyler hakkında, çalışmadan alınan verilerin analizinde farklı yorumlara olanak sağlayacak olan kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen anket, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, bağışlama-özür dileme, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlilik yaşı, evlilik süresi, şiddete maruz kalma durumu ve çatışma sıklığı değişkenlerini içermektedir (Bkz. Ek-1).

#### **3.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği**

Bu ölçek, evlilik kalitesini ölçmek amacıyla Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmalarını 1999 yılında Tutarel-Kışlak gerçekleştirmiştir (Bkz. Ek-2). Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması evli erkek ve 118 evli kadınla yapılmıştır. Aynı yaşayan, boşanmış veya evlilik terapisi gören 26 kadın ve 22 erkek ve çevresi tarafından uyumlu görülen 48

kişinin puanlarının karşılaştırıldığı geçerlik çalışmasında, ölçeğin uyumlu ve uyumsuz kişileri anlamlı düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür. Türkçe formun geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise gönüllü ve evli 162 kadın ve 162 erkekten oluşmuştur. (Tutarel-Kışlak, 1999) Güvenirliği belirlemek amacıyla yapılan hesaplamalarda, iç tutarlık katsayısı.84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinaline ait iç tutarlık güvenirligi ise .90'dır. Yapı geçerliğine bakıldığında orijinal ölçek ile aynı faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin anlaşma veya anlaşmama durumları ve ilişki tarzını içeren iki yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin ilk 9 maddesi, genel uyum ve duygu, cinsellik ve toplumsal kurallar hakkında anlaşma veya anlaşmama durumu yapısını oluşturmaktadır. Ölçeğin son 6 maddesi, boş zaman etkinlikleri, güven ve çatışma çözme ile ilgili olarak ilişki tarzı yapısına yönelik bilgiler vermektedir. Ölçeğin iki yarım test güvenirligi  $r=.84$  olarak bulunmuştur. 15 gün ara ile tekrar uygulama yapılarak, ölçeğin test-tekrar test güvenirligi incelenmiş ve iki uygulamaya ait puanlar arasında korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuştur ( $p<.01$ ). Ölçekte eşlerin genel mutluluk seviyesini değerlendiren ilk madde 0-6 aralığında, 2-9. maddeler 0-5 aralığında, diğer maddeler ise içerdiği seçenek sayısına göre 0-2 ya da 0-3 arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmakta olup en düşük puan 2 ve en yüksek puan 58 olarak belirlenmiştir. Uyumlu ve uyumsuz evli bireylerin ayırt edilmesini sağlayan puan ise 43.5 gösterilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

### **3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF- II)**

Kabul ve kararlılık terapisinde psikopatolojiyi açıklamak üzere kullanılan iki önemli kavram olan yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığı ölçmek amacıyla Hayes ve diğerleri (2004) tarafından Kabul ve Eylem Formu (KEF) geliştirilmiştir. Ancak bu versiyonun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına bakıldığında, psikometrik özelliklerinin zayıf olduğu görülmüştür. Bunun üzerine, Bond ve diğerleri (2011) tarafından katılımcıların maddelerdeki ifadelerine kendilerine ne kadar uyduğunu puanladıkları 1 (hiçbir zaman doğru değil) ile 7 (daima doğru) arasında değişen 7'li likert tipinde yedi madde içeren psikolojik katılığı ölçen Kabul Eylem Formu (KEF)- II geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar psikolojik katılığın ve yaşantısal kaçınmanın arttığını

göstermekle birlikte, dolaylı olarak psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılmaktadır (Aydın,2017). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen, Burhan ve Yavuz tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Yapı geçerliliğini ölçmek için yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin sonucunda temel bileşen analizi ve Kaiser-Meyer-Olkin indeksine göre ( $r=.83$ ) uygun bir faktör yapısı olduğu görülmektedir (Bartlett chi-square=1151.20;  $p < .0001$ ). Klinik ve klinik olmayan 474 katılımcıyla yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığının Cronbach alfa katsayısı 0.84 ile iyi düzeyde, 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik analizinde ise Pearson korelasyon katsayısı 0.85 ile iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca Meunier, Atmaca, Ayrancı, Gökdemir, Uyar ve Baştuğ (2014), 291 Türk üniversite öğrencisiyle yaptığı bir geçerlik ve güvenirlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi 7 maddeden oluşan ölçeğin tek faktörlü yapısını destekleyici niteliktedir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık düzeyi ve test-tekrar test güvenilirliği sırasıyla .88 ve .78 bulunmuştur. Ayrıca ölçekten alınan yüksek puanların daha yüksek depresyon, anksiyete ve düşünce bastırma düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmüş, psikolojik katılığı ölçmek üzere geliştirilmiş bu ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### **3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği**

Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen 7'li Likert tipi 18 madde içeren bir ölçek olup Türkçeye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır (Bkz. Ek-4). Orijinal ölçeğin 3 faktörlü yapısını Türk örneklemini üzerindeki uygunluğunu test etmek amacıyla 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları kapsamında açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin yeterli düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu bulunmuştur (GFI= .92, AGFI= .90, RMSEA= .06). Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 alt boyutu birlikte ele alındığında toplam varyansın %45,46'sini açıklamaktadır. Bu veriler ölçeğin yeterli düzeyde yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir. Türk örneklemini için uygunluğu açısından orijinal ölçeğe ait üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve tüm maddelerin orijinal ölçeğe uygun olarak boyutlar altında sınıflandığı görülmüştür. Geçerlilik çalışmalarında tüm maddelerin madde toplam korelasyonları .30'un üzerinde

bulunmuştur. Kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak 6'şar madde içeren ve tek başına kullanılabilen 3 boyutu bulunmaktadır. Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayılarına bakıldığında kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 hesaplanmıştır. Ölçekten alınan toplam puanına ait Cronbach Alfa Katsayısı .81 bulunmuştur. (Bugay ve Demir,2010).

### **3.3.5. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği**

Kağıtçıbaşı(2013) tarafından benlik kurgusu stilini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek beşli Likert tipinde 27 madde içermekte olup, sonuç olarak 27 ve 135 arasında puanlar alınabilmektedir (Bkz. Ek-5). Özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik olmak üzere her biri 9 madde içeren 3 alt boyutu bulunmaktadır ve her boyutta puanlar düştükçe olumsuz, puanlar arttıkça olumlu anlama gelen sonuçlar alınmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerleri özerk benlik için .65, ilişkisel benlik için .67, Özerk/İlişkisel benlik için ise .63 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen sonuçlara bakıldığında Özerklik Ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri .75, İlişkisellik Ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri .64 ve Özerk/İlişkisellik Ölçeğine ait değer .67 bulunmuştur. (Kağıtçıbaşı, 2013)

## **3.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması aşamasında araştırmacı tarafından düzenlenmiş araştırmanın amacına yönelik demografik bilgileri içeren bir Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Uyum Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II (KEF-II), Heartland Affetme Ölçeği ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği adlı ölçekleri içeren bir paket uygulaması yapılmıştır. Kişisel bilgi formu, araştırma açısından faydalı olacak bilgiler konusunda uzmanların görüşlerine dayanılarak oluşturulmuştur. Pakette kullanılacak ölçme araçları için yetkili kişilerden gerekli izin ve onay alındıktan sonra, 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı güz ve bahar döneminde planlandığı üzere Aralık ve Mart ayları arasında evli bireylere uygulanmıştır. Anket uygulamasından önce yazılı olarak katılımcılara araştırmanın önemi, psikolojik danışma alanına sağlayacağı bilimsel katkılar ve verilen cevaplarda samimiyetinin araştırma

sonuçları üzerindeki etkilerinden bahsedilerek paketin içeriği hakkında yönergeler verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Çözülmesi

Araştırmanın genel amacı altında bulunan alt problemleri cevaplandırmaya yönelik olarak toplanan bilgiler, ölçeklerin puanlamaları ve ters maddeler dikkate alınarak bilgisayar ortamında veri girişi yapılmıştır. Verilerin işlenmesi için sosyal bilimler araştırmalarında kullanılan IBM SPSS 21.0 adlı paket programa başvurulmuştur. Eksik doldurulmuş ölçek formları tespit edilerek, kayıp veriler temizlenmiştir. Normallik testleri kapsamında uç değerleri incelemek amacıyla veriler z puanına dönüştürülmüştür, (-3, +3) aralığı dışında kalan uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, tespit edilen 21 kişinin çıkarılmasıyla birlikte 385 kişiyle analizlere devam edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların dağılımlarının normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerden alınan puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.7’de, alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.8’te sunulmuştur.

**Tablo 3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği, KEF-II ve Heartland Affetme Ölçeği Puanlarına Ait Çarpıklık Basıklık Katsayıları**

	Evlilikte Uyum Ölçeği	KEF-II	Heartland Affetme Ölçeği(Toplam)
Çarpıklık	-,855	,613	,239
Basıklık	,932	,883	,966

Tablo 3.7’de belirtildiği gibi araştırmada kullanılacak olan ölçekler için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde [-1, +1] aralığında kaldığı görülmüştür.

**Tablo 3.8. Heartland Affetme Ölçeği ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Alt Boyutlarının Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları**

	Heartland Affetme Ölçeği			Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği		
	Kendini Affetme	Başkalarını Affetme	Durumu Affetme	Özerklik	İlişkisellik	Özerk-İlişkisellik
Çarpıklık	,388	,928	,275	-,590	-,129	-,216
Basıklık	,080	,062	-,215	,186	,536	,909

Tablo 3.8’de ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde (-1, +1) aralığında kaldığı görülmektedir. Katsayıların (-1, +1) sınırları içinde kaldığı çarpıklık basıklık değerleri, verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir



(Büyüköztürk, 2005).

Araştırmanın amaçlarından yola çıkılarak yapılan istatistiksel analizlerde ilk olarak örneklem grubunun Kişisel Bilgi Formunda yer alan sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda grubun özelliklerine dair genel bir bakış açısı sunmak amacıyla yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Örneklem grubunun Evlilikte Uyum Ölçeği, KEF-II, Heartland Affetme Ölçeği ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ( $\bar{x}$ ), standart sapma ( $ss$ ) ve ölçmenin standart hata ( $S_{h\bar{x}}$ ) değerleri hesaplanmıştır.

Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla istatistiksel analizlere geçilmiştir. Araştırmada bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın alt amaçlarına yönelik analizler şu şekilde sıralanabilir:

- 1. alt amaca yönelik olarak örneklemin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların; cinsiyet, iş durumu ve şiddete maruz kalmaya göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Evlilikte Uyum Ölçeğinden alınan puanların; yaş, eğitim düzeyi, bağışlama-özür dileme sıklığı, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çatışma sıklığına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında bir farka rastlanılan durumlarda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere post-hoc testleri yapılmış; varyanslar homojen olduğunda Tukey HSD ve varyanslar homojen olmadığında Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır.
- 2. alt amaca yönelik olarak örneklemin KEF-II' den aldıkları puanların; cinsiyet, iş durumu ve şiddete maruz kalmaya göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. KEF-II' den alınan puanların; yaş, eğitim düzeyi, bağışlama-özür dileme sıklığı, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çatışma sıklığına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında bir farka rastlanılan durumlarda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere post-hoc testleri yapılmış; varyanslar homojen olduğunda

Tukey HSD ve varyanslar homojen olmadığında Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır.

- 3.alt amaca yönelik olarak örneklemin Heartland Affetme Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları toplam puanların; cinsiyet, iş durumu ve şiddete maruz kalmaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Heartland Affetme Ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların; yaş, eğitim düzeyi, bağışlama-özür dileme sıklığı, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çatışma sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında bir farka rastlanılan durumlarda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere post-hoc testleri yapılmış; varyanslar homojen olduğunda Tukey HSD ve varyanslar homojen olmadığında Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır.
- 4.alt amaca yönelik olarak örneklemin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları toplam puanların; cinsiyet, iş durumu ve şiddete maruz kalmaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinin alt boyutlarından alınan toplam puanların; yaş, eğitim düzeyi, bağışlama-özür dileme sıklığı, çocuk sahibi olma, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çatışma sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında bir farka rastlanılan durumlarda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere post-hoc testleri yapılmış; varyanslar homojen olduğunda Tukey HSD ve varyanslar homojen olmadığında Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır.
- 5. alt amaca yönelik olarak katılımcıların Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ile KEF-II' den aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.
- 6. alt amaca yönelik olarak katılımcıların Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.

- 7. alt amaca yönelik olarak katılımcıların Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.
- 8. alt amacına yönelik olarak korelasyon sonuçları incelendikten sonra, KEF-II' den alınan puanların; Evlilikte Uyum Ölçeğinden alınan puanları yordayıcılığını değerlendirmek amacıyla regresyon koşullarının sağlandığı durumlarda Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçların manidarlıkları  $p < .05$  düzeyinde sınanarak diğer alt problemleri cevaplandırmaya yönelik bulguların tablolarla gösterimi yapılmıştır. Ayrıca, veriler cinsiyete göre bölünerek Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış, analizden elde edilen sonuçların manidarlıkları  $p < .05$  düzeyinde sınanarak cinsiyete göre farklılaşan bulguların tablolarla gösterimi yapılmıştır.
- 9. alt amacına yönelik olarak korelasyon sonuçları incelendikten sonra, Heartland Affetme Ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan puanların; Evlilikte Uyum Ölçeğinden alınan puanları yordayıcılığını değerlendirmek amacıyla regresyon koşullarının sağlandığı durumlarda Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçların manidarlıkları  $p < .05$  düzeyinde sınanarak diğer alt problemleri cevaplandırmaya yönelik bulguların tablolarla gösterimi yapılmıştır.
- 10. alt amacına yönelik olarak korelasyon sonuçları incelendikten sonra, Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden alınan puanların; Evlilikte Uyum Ölçeğinden alınan puanları yordayıcılığını değerlendirmek amacıyla regresyon koşullarının sağlanmadığı görülmüş, herhangi bir analize yer verilmemiştir.

## BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanmış olan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır.

**Tablo 4.1. Evlilikte Uyum Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Evlilikte Uyum Ölçeği	385	42,4623	,45053	8,83997

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere Evlilikte Uyum Ölçeğinin aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ )=42,4623, standart sapması (ss)= ,45053ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ )= 8,83997 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 4.2. KEF-II için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
KEF-II	385	18,525	,3951	7,7534

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi KEF-II’nin aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ )= 18,525, standart sapması (ss)= ,3951ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ )= 7,7534 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 4.3. Heartland Affetme Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Toplam Puan	385	77,53	,536	10,518
Kendini Affetme	385	26,23	,275	5,395
Başkalarını Affetme	385	24,58	,232	4,548
Durumu Affetme	385	26,71	,228	4,470

Tablo 4.3’te görüldüğü üzere Heartland Affetme Ölçeğinin aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 77,53, standart sapması (ss)= ,536 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ )=10,518 olarak hesaplanmıştır. Kendini affetme alt boyutunun aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ ) = 26,23, standart sapması (ss)= ,275 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ )=5,395 olarak hesaplanmıştır. Başkalarını affetme alt boyutunun aritmetik ortalaması ( $\bar{x}$ )=24,58, standart sapması (ss)= ,232 ve standart hatası ( $Sh_{\bar{x}}$ )= 4,548 olarak hesaplanmıştır. Durumu affetme alt boyutunun aritmetik ortalaması

$(\bar{x})=26,71$ , standart sapması  $(ss)=,228$  ve standart hatası  $(Sh_{\bar{x}})= 4,470$  olarak hesaplanmıştır

**Tablo 4.4. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Özerklik	385	15,98	,375	7,365
İlişkiselik	385	6,30	,069	1,353
Özerk- İlişkiselik	385	9,57	,295	5,793

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinin özerklik alt boyutunun aritmetik ortalaması  $(\bar{x})=15,98$ , standart sapması  $(ss)=,375$  ve standart hatası  $(Sh_{\bar{x}})=7,365$  olarak hesaplanmıştır. İlişkiselik alt boyutunun aritmetik ortalaması  $(\bar{x})=6,30$ , standart sapması  $(ss)=,069$  ve standart hatası  $(Sh_{\bar{x}})=1,353$  olarak hesaplanmıştır. Özerk-ilişkiselik alt boyutunun aritmetik ortalaması  $(\bar{x})=9,57$ , standart sapması  $(ss)=,295$  ve standart hatası  $(Sh_{\bar{x}})=5,793$  olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 4.5. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
EUÖ	Kadın	286	41,6189	9,33874	,55221	-3,146	382	,002
	Erkek	98	44,8367	6,67615	,67439			

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=-3,146$ ;  $p<,05$ ). Buna göre erkeklerin evlilik uyumu kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 4.6. KEF-II Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik Esneklik	Kadın	286	18,703	7,5950	,4491	,706	382	,481
	Erkek	98	18,061	8,2385	,8322			

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t=,706$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.7. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini Affetme	Kadın	286	26,30	5,323	,315	,427	382	,670
	Erkek	98	26,03	5,650	,571			
Başkalarını Affetme	Kadın	286	24,95	4,276	,253	2,642	382	,009
	Erkek	98	23,55	5,160	,521			
Durumu Affetme	Kadın	286	27,00	4,256	,252	2,249	382	,025
	Erkek	98	25,83	4,956	,501			
Affetme Toplam	Kadın	286	78,24	10,263	,607	2,314	382	,021
	Erkek	98	75,41	11,063	1,118			

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, başkalarını affetme ( $t=2,642$ ), durumu affetme( $t=2,249$ ) ve affetme toplam( $t=2,314$ ) grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur( $p<,05$ ). Buna göre, kadınların başkalarını affetme, durumu affetme ve affetme toplam puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 4.8. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Özerk-İlişkiselik	Kadın	286	9,23	5,764	,341	-1,943	382	,053
	Erkek	98	10,54	5,810	,587			
İlişkiselik	Kadın	286	6,30	1,353	,080	-,251	382	,802
	Erkek	98	6,34	1,323	,134			
Özerklik	Kadın	286	15,94	7,167	,424	-,358	382	,721
	Erkek	98	16,24	7,871	,795			

Tablo 4.8’ de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>,05$ ).

**Tablo 4.9. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Yaş	20-29 Yaş	71	43,6620	8,00882	<b>G.Arası</b>	559,290	4	139,822	1,804	,127
	30-39 Yaş	110	42,7909	8,94642	<b>G.İçi</b>	29448,414	380	77,496		
	40-49 Yaş	119	41,5126	9,18535	<b>Toplam</b>	30007,704	384			
	50-59 Yaş	70	41,4429	9,17564						
	60 Yaş ve Üstü	15	46,6667	5,78997						
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=1,804, p>,05$ ).

**Tablo 4.10. KEF-II Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$\bar{x}, f$ , ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Yaş	20-29 Yaş	71	17,718	7,4281	<b>G.Arası</b>	450,689	4	112,672	1,892	,111
	30-39 Yaş	110	19,445	8,0407	<b>G.İçi</b>	22633,327	380	59,561		
	40-49 Yaş	119	19,336	8,3507	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
	50-59 Yaş	70	16,900	6,6445						
	60 Yaş ve Üstü	15	16,733	5,6627						
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=1,892, p>,05$ ).

**Tablo 4.11. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
<b>Kendini Affetme</b>	20-29 Yaş	71	25,87	4,485	<b>G.Arası</b>	49,456	4	12,364		
	30-39 Yaş	110	26,15	5,616	<b>G.İçi</b>	11126,970	380	29,282		
	40-49 Yaş	119	26,07	5,833	<b>Toplam</b>	11176,426	384		,422	,793
	50-59 Yaş	70	26,77	5,416						
	60 Yaş ve Üstü	15	27,27	4,148						
	Toplam	385	26,23	5,395						
<b>Durumu Affetme</b>	20-29 Yaş	71	27,31	4,184	<b>G.Arası</b>	66,252	4	16,563		
	30-39 Yaş	110	26,20	4,362	<b>G.İçi</b>	7606,745	380	20,018		
	40-49 Yaş	119	26,71	4,880	<b>Toplam</b>	7672,997	384		,827	,508
	50-59 Yaş	70	27,03	4,057						
	60 Yaş ve Üstü	15	26,13	5,083						
	Toplam	385	26,71	4,470						
<b>Başkalarını Affetme</b>	20-29 Yaş	71	24,86	4,627	<b>G.Arası</b>	38,173	4	9,543		
	30-39 Yaş	110	24,53	4,531	<b>G.İçi</b>	7903,334	380	20,798		
	40-49 Yaş	119	24,50	4,878	<b>Toplam</b>	7941,506	384		,459	,766
	50-59 Yaş	70	24,27	3,878						
	60 Yaş ve Üstü	15	25,87	4,794						
	Toplam	385	24,58	4,548						
<b>Affetme Toplam</b>	20-29 Yaş	71	78,04	10,415	<b>G.Arası</b>	138,202	4	34,550		
	30-39 Yaş	110	76,88	9,754	<b>G.İçi</b>	42343,762	380	111,431		
	40-49 Yaş	119	77,28	12,050	<b>Toplam</b>	42481,964	384		,310	,871
	50-59 Yaş	70	78,07	9,178						
	60 Yaş ve Üstü	15	79,27	10,124						
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ )

**Tablo 4.12. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
<b>Özerklik</b>	20-29 Yaş	71	15,85	7,553	<b>G.Arası</b>	286,099	4	71,525		
	30-39 Yaş	110	15,65	6,737	<b>G.İçi</b>	20540,773	380	54,055		
	40-49 Yaş	119	15,29	7,397	<b>Toplam</b>	20826,873	384		1,323	,261
	50-59 Yaş	70	17,71	7,669						
	60 Yaş ve Üstü	15	16,53	8,806						
	Toplam	385	15,98	7,365						



$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
İlişkiselik	20-29 Yaş	71	6,15	1,294	<b>G.Arası</b>	12,987	4	3,247		
	30-39 Yaş	110	6,10	1,374	<b>G.İçi</b>	689,662	380	1,815		
	40-49 Yaş	119	6,53	1,407	<b>Toplam</b>	702,649	384		1,789	,130
	50-59 Yaş	70	6,31	1,269						
	60 Yaş ve Üstü	15	6,53	1,246						
	Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk-İlişkiselik	20-29 Yaş	71	9,72	6,368	<b>G.Arası</b>	112,783	4	28,196		
	30-39 Yaş	110	9,59	5,933	<b>G.İçi</b>	12775,357	380	33,619		
	40-49 Yaş	119	10,02	5,928	<b>Toplam</b>	12888,140	384		,839	,501
	50-59 Yaş	70	8,50	4,717						
	60 Yaş ve Üstü	15	10,27	5,470						
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.13. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Eğitim Durumu	İlköğretim	42	42,6905	9,91301	<b>G.Arası</b>	214,098	3	71,366		
	Lise	104	41,2500	8,68516	<b>G.İçi</b>	29793,606	381	78,198		
	Üniversite	180	43,0056	8,75393	<b>Toplam</b>	30007,704	384		,913	,435
	Lisansüstü	59	42,7797	8,58842						
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.13’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=,913, p>,05$ ).

**Tablo 4.14. KEF-II Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Eğitim Durumu	İlköğretim	42	20,310	8,3300	G.Arası	225,552	3	75,184		
	Lise	104	18,865	7,7335	G.İçi	22858,463	381	59,996		
	Üniversite	180	18,261	7,6818	Toplam	23084,016	384		1,253	,290
	Lisansüstü	59	17,458	7,5323						
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.14'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II'den aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $F=1,253, p>,05$ ).

**Tablo 4.15. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Kendini Affetme	ilköğretim	56	28,24	6,547	G.Arası	219,779	3	73,260		
	lise	92	26,43	5,709	G.İçi	10956,647381	28,758			
	üniversite	189	25,78	5,030	Toplam	11176,426384			2,547	,056
	lisansüstü	48	25,81	4,758						
	Toplam	385	26,23	5,395						
Başkalarını Affetme	ilköğretim	56	4,768	,736	G.Arası	62,067	3	20,689		
	lise	92	5,306	,520	G.İçi	7879,440	381	20,681		
	üniversite	189	3,911	,291	Toplam	7941,506	384		1,000	,393
	lisansüstü	48	4,752	,619						
	Toplam	385	4,548	,232						
Durumu Affetme	ilköğretim	56	4,358	,672	G.Arası	246,491	3	82,164		
	lise	92	5,229	,513	G.İçi	7426,506	381	19,492		
	üniversite	189	4,185	,312	Toplam	7672,997	384		4,215	,006
	lisansüstü	48	3,464	,451						
	Toplam	385	4,470	,228						
Affetme Toplam	ilköğretim	56	10,195	1,573	G.Arası	1410,707	3	470,236		
	lise	92	12,219	1,198	G.İçi	41071,257	381	107,799		
	üniversite	189	9,432	,703	Toplam	42481,964	384		4,362	,005
	lisansüstü	48	9,744	1,269						
	Toplam	385	10,518	,536						

Tablo 4.15'de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda durumu affetme puanlarında grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F=4,125$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.16. Heartland Affetme Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Kendini Affetme	4,707	381	,003
Başkalarını Affetme	3,220	381	,023
Durumu Affetme	3,798	381	,010
Affetme Toplam	2,025	381	,110

Tablo 4.16’da görüleceği üzere hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, durumu affetme alt boyutunda varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ( $L=3,798$ ,  $p<,05$ ). Bu nedenle Tamhane’s T2 testi tercih edilmiştir. Toplam affetme için ise varyansların homojen olduğu görülmüş ( $L=2,025$ ,  $p>,05$ ), bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir

**Tablo 4.17. Heartland Affetme Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane’s T2 Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
ilköğretim	lise	1,628	,846	,299
	üniversite	2,525*	,741	,007
	lisansüstü	2,494*	,810	,017
lise	ilköğretim	-1,628	,846	,299
	üniversite	,898	,600	,585
	lisansüstü	,866	,683	,750
üniversite	ilköğretim	-2,525*	,741	,007
	lise	-,898	,600	,585
	lisansüstü	-,031	,548	1,000
lisansüstü	ilköğretim	-2,494*	,810	,017
	lise	-,866	,683	,750
	üniversite	,031	,548	1,000

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinde durumu affetme alt boyutundan aldıkları puanlarının eğitim değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tamhane’s T2 testi sonucunda söz konusu farklılığın, ilköğretim ve üniversite mezunları arasında üniversite mezunu grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. İlköğretim ve lisansüstü mezunları arasında söz konusu farklılığın, lisansüstü grup lehine  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. Buna

göre, ilköğretim mezunlarının durumu affetme puanları, üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha düşüktür.

**Tablo 4.18. Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
ilköğretim	lise	3,676	1,898	,215
	üniversite	5,942	1,779	,005
	lisansüstü	5,977	2,096	,024
lise	ilköğretim	-3,676	1,898	,215
	üniversite	2,266	1,279	,288
	lisansüstü	2,301	1,692	,525
üniversite	ilköğretim	-5,942	1,779	,005
	lise	-2,266	1,279	,288
	lisansüstü	,035	1,558	1,000
lisansüstü	ilköğretim	-5,977	2,096	,024
	lise	-2,301	1,692	,525
	üniversite	-,035	1,558	1,000

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların eğitim değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, ilköğretim ve üniversite mezunları arasında üniversite mezunu grubu lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. İlköğretim ve lisansüstü mezunları arasında söz konusu farklılığın, lisansüstü grup lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. Buna göre, ilköğretim mezunlarının toplam affetme puanları, üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha düşüktür.

**Tablo 4.19. Özerk İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları									
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$	
Özerklik	Eğitim Durumu	ilköğretim	56	16,81	8,760	<b>G.Arası</b>	44,585	3	14,862		
	lise	92	15,87	7,157	<b>G.İçi</b>	20782,287381	54,547				
	üniversite	189	16,02	7,282	<b>Toplam</b>	20826,873384			,272	,845	
	lisansüstü	48	15,49	7,030							
	Toplam	385	15,98	7,365							

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri				ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$	
İlişkiselik	Eğitim Durumu	ilköğretim	56	6,90	1,411	<b>G.Arası</b>	27,108	3	9,036		
		lise	92	6,45	1,198	<b>G.İçi</b>	675,541	381	1,773		
		üniversite	189	6,07	1,461	<b>Toplam</b>	702,649	384		5,096	,002
		lisansüstü	48	6,29	1,051						
		Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk İlişkiselik	Eğitim Durumu	ilköğretim	56	12,67	5,900	<b>G.Arası</b>	620,667	3	206,889		
		lise	92	9,82	5,638	<b>G.İçi</b>	12267,473381	321	32,198		
		üniversite	189	9,32	5,670	<b>Toplam</b>	12888,140384	384		6,426	,000
		lisansüstü	48	7,73	5,589						
		Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ilişkisellik ( $F=5,096$ ) ve özerk-ilişkiselik ( $F=6,426$ ) puanlarında grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.20. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	1,881	381	,132
İlişkiselik	3,119	381	,026
Özerk-İlişkiselik	,431	381	,731

Tablo 4.20’ de görüldüğü üzere hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle ilişkisellik alt boyutu için varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ( $L=3,119$ ,  $p<,05$ ). Bu nedenle Tamhane’s T2 testi tercih edilmiştir. Özerk-ilişkiselik alt boyutu için varyansların homojen olduğu görülmüş ( $L=,431$ ,  $p>,05$ ), bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.21. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testlerinin Sonuçları**

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
İlişkisel	ilköğretim	lise	,453	,247	,360
		üniversite	,833	,243	,007
		lisansüstü	,617	,257	,109
	lise	ilköğretim	-,453	,247	,360
		üniversite	,380	,160	,106
		lisansüstü	,164	,180	,935
	üniversite	ilköğretim	-,833	,243	,007
		lise	-,380	,160	,106
		lisansüstü	-,216	,175	,773
lisansüstü	ilköğretim	-,617	,257	,109	
	lise	-,164	,180	,935	
	üniversite	,216	,175	,773	

Tablo 4.21’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği “İlişkisel” alt boyutundan aldıkları puanların eğitim değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tamhane’s T2 testi sonucunda söz konusu farklılığın, ilköğretim ve üniversite mezunu gruplar arasında ilköğretim mezunları lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. İlköğretim mezunu olanların ilişkisellik puanları, üniversite mezunu olanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.22. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Özerk-İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Eğitim Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testlerinin Sonuçları**

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
Özerk-İlişkisel	ilköğretim	lise	2,849	1,037	,032
		üniversite	3,350	,972	,004
		lisansüstü	4,938	1,146	,000
	lise	ilköğretim	-2,849	1,037	,032
		üniversite	,501	,699	,891
		lisansüstü	2,088	,925	,110
	üniversite	ilköğretim	-3,350	,972	,004
		lise	-,501	,699	,891
		lisansüstü	1,588	,851	,245
Özerk-İlişkisel	lisansüstü	ilköğretim	-4,938	1,146	,000
		lise	-2,088	,925	,110
		üniversite	-1,588	,851	,245

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği “Özerk-İlişkisel” alt boyutundan aldıkları puanların eğitim değişkenine

göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu olan farklılığın ilköğretim ve diğer gruplar arasında, ilköğretim mezunları lehine  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. İlköğretim mezunlarının özerk-ilişkiselik puanları, lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarının özerk ilişkiselik puanlarından daha yüksektir.

**Tablo 4.23. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının İş durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
EUÖ	çalışmıyor	178	41,5899	8,87104	,66491	-1,801	383	,072
	çalışıyor	207	43,2126	8,76518	,60922			

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere, örnekleme yer alan evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlarda iş durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t = -1,801$ ,  $p > ,05$ ).

**Tablo 4.24. KEF-II Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	çalışmıyor	178	19,253	7,3005	,5472	1,713	383	,088
Esneklik	çalışıyor	207	17,899	8,0878	,5621			

Tablo 4.24' te görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin KEF-II'den aldıkları puanlara iş durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t = 1,713$ ,  $p > ,05$ ).

**Tablo 4.25. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini Affetme	çalışmıyor	178	26,15	5,769	,432	-,268	383	,789
	çalışıyor	207	26,30	5,064	,352			

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Başkalarını Affetme	çalışmıyor	178	25,21	4,546	,341	2,535	383	,012
	çalışıyor	207	24,04	4,490	,312			
Durumu Affetme	çalışmıyor	178	27,22	4,624	,347	2,097	383	,037
	çalışıyor	207	26,27	4,295	,299			
Affetme Toplam	çalışmıyor	178	78,59	11,078	,830	1,844	383	,066
	çalışıyor	207	76,61	9,948	,691			

Tablo 4.25'te görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanlarda iş durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda başkalarını affetme( $t=-,268$ ), durumu affetme( $t=2,535$ ) ve toplam affetme( $t=1,844$ ) puanlarında grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p>,05$ ). Çalışmayanların başkalarını affetme, durumu affetme ve toplama affetme puanları, çalışanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.26. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Özerklik	çalışmıyor	178	16,96	7,500	,562	2,420	383	,016
	çalışıyor	207	15,14	7,159	,498			
İlişkiselik	çalışmıyor	178	6,39	1,387	,104	1,273	383	,204
	çalışıyor	207	6,22	1,321	,092			
Özerk-İlişkiselik	çalışmıyor	178	9,49	6,057	,454	-,250	383	,803
	çalışıyor	207	9,64	5,570	,387			

Tablo 4.26'da görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanlarda iş durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, özerklik puanlarında grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=2,420$ ,  $p<,05$ ). Çalışmayanların özerk-ilişkiselik puanları çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur.



**Tablo 4.27. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Tara	kararsızım	196	42,9235	8,95053	G.Arası	1399,882	2	699,941	9,346	,000
	özür dileyen	40	47,0750	6,34232	G.İçi	28607,822	382	74,890		
	bağışlayan	149	40,6174	8,78312	Toplam	30007,704	384			
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.27’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların bağışlama- özür dileme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F=9,346$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir

**Tablo 4.28. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Evlilik Uyumu	2,578	382	,077

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $LF=2,578$ ;  $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.29. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
Kararsızım	Özür dileyen	-4,15153*	1,50144	,016
	Bağışlayan	2,30602*	,94059	,039
Özür dileyen	Kararsızım	4,15153*	1,50144	,016
	Bağışlayan	6,45755*	1,54106	,000
Bağışlayan	Kararsızım	-2,30602*	,94059	,039
	Özür dileyen	-6,45755*	1,54106	,000

Tablo 4.29’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların bağışlama-özür dileme sıklığı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan

Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, bağışlayan ve özür dileyen gruplar arasında özür dileyen grup lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Özür dileyenlerin evlilik uyumu, bağışlayanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.30. KEF-II Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Taraf	kararsızım	196	18,699	7,9709	<b>G.Arasi</b>	13,181	2	6,591	,109	,897
	özür dileyen	40	18,200	7,3735	<b>G.İçi</b>	23070,834	382	60,395		
	bağışlayan	149	18,383	7,6056	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.30’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların bağışlama-özür dileme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunamamıştır ( $F=,109, p>,05$ ).

**Tablo 4.31. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Kendini Affetme	kararsızım	196	25,82	5,309	<b>G.Arasi</b>	76,373	2	38,187	1,314	,270
	özür dileyen	40	27,05	5,247	<b>G.İçi</b>	11100,053	382	29,058		
	bağışlayan	149	26,56	5,533	<b>Toplam</b>	11176,426	384			
	Toplam	385	26,23	5,395						
Başkalarını Affetme	kararsızım	196	24,59	4,371	<b>G.Arasi</b>	104,049	2	52,024	2,536	,081
	özür dileyen	40	23,15	4,881	<b>G.İçi</b>	7837,458	382	20,517		
	bağışlayan	149	24,97	4,637	<b>Toplam</b>	7941,506	384			
	Toplam	385	24,58	4,548						
Durumu Affetme	kararsızım	196	26,39	4,176	<b>G.Arasi</b>	58,532	2	29,266	1,468	,232
	özür dileyen	40	26,48	4,478	<b>G.İçi</b>	7614,465	382	19,933		
	bağışlayan	149	27,20	4,815	<b>Toplam</b>	7672,997	384			
	Toplam	385	26,71	4,470						
Affetme Toplam	kararsızım	196	26,79	10,195	<b>G.Arasi</b>	349,047	2	174,524	1,582	,207
	özür dileyen	40	26,68	11,039	<b>G.İçi</b>	42132,917	382	110,296		
	bağışlayan	149	27,72	10,753	<b>Toplam</b>	42481,964	384			
	Toplam	385	27,53	10,518						

Tablo 4.31’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Heart Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların bağışlama- özür dileme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.32. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Özerklik	kararsızım	196	15,34	7,303	G.Arası	258,507	2	129,253	2,401	,092
	özür dileyen	40	18,00	7,572	G.İçi	20568,366	382	53,844		
	bağışlayan	149	16,29	7,321	Toplam	20826,873	384			
	Toplam	385	15,98	7,365						
İlişkiselik	kararsızım	196	6,18	1,326	G.Arası	6,287	2	3,143	1,724	,180
	özür dileyen	40	6,53	1,176	G.İçi	696,363	382	1,823		
	bağışlayan	149	6,40	1,423	Toplam	702,649	384			
	Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk-İlişkiselik	kararsızım	196	8,77	5,428	G.Arası	263,984	2	131,992	3,994	,019
	özür dileyen	40	10,65	6,245	G.İçi	12624,156	382	33,048		
	bağışlayan	149	10,35	6,017	Toplam	12888,140	384			
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.32’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların bağışlama-özür dileme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların özerk-ilişkiselik aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F= 3,994, p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4. 33. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	,246	382	,782
İlişkiselik	2,178	382	,115
Özerk- İlişkiselik	2,073	382	,127

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 4.34. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği Özerk İlişkisel Alt Boyutu Puanlarının Bağışlama-Özür Dileme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Özerk-İlişkisel	kararsızım	özür dileyen	-1,885	,997	,143
		bağışlayan	-1,584*	,625	,031
	özür dileyen	kararsızım	1,885	,997	,143
		bağışlayan	,301	1,024	,953
	bağışlayan	kararsızım	1,584*	,625	,031
		özür dileyen	-,301	1,024	,953

Tablo 4.34’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin özerk-ilişkisel alt boyutundan aldıkları puanla Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği “Özerk-İlişkisel” alt boyutundan aldıkları puanların rın bağışlama- özür dileme sıklığı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, bağışlayan ve kararsız gruplar arasında bağışlayan grup lehine,  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Bağışlayan evli bireylerin özerk-ilişkisel puanları, kararsız bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.35. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i> $\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çocuk	Yok	73 44,4247	7,69364	<b>G.Arası</b>	377,558	2	188,779		
	1 Çocuk	10942,4312	8,93947	<b>G.İçi</b>	29630,146	382	77,566	2,434	,089
	2 veya daha fazla	20341,7734	9,10271	<b>Toplam</b>	30007,704	384			
	Toplam	38542,4623	8,83997						

Tablo 4.35’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların çocuk değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $F=2,434, p>,05$ ).

**Tablo 4.36. KEF-II Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
	Yok	73	18,315	7,5826	<b>G.Arası</b>	146,475	2	73,238		
<b>Çocuk Sayısı</b>	1 Çocuk	109	17,651	7,9330	<b>G.İçi</b>	22937,540	382	60,046		
	2 veya daha fazla	203	19,069	7,7079	<b>Toplam</b>	23084,016	384		1,220	,296
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.36’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $F=1,220, p>,05$ ).

**Tablo 4.37. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
	Yok	73	26,03	4,910	<b>G.Arası</b>	29,083	2	14,541		
<b>Kendini Affetme</b>	1 Çocuk	109	25,89	4,990	<b>G.İçi</b>	11147,343	382	29,182		
	2 veya daha fazla	203	26,49	5,769	<b>Toplam</b>	11176,426	384		,498	,608
	Toplam	385	26,23	5,395						
	Yok	73	24,10	4,413	<b>G.Arası</b>	24,739	2	12,369		
<b>Başkalarını Affetme</b>	1 Çocuk	109	24,56	4,347	<b>G.İçi</b>	7916,768	382	20,725		
	2 veya daha fazla	203	24,77	4,706	<b>Toplam</b>	7941,506	384		,597	,551
	Toplam	385	24,58	4,548						
	Yok	73	26,41	3,704	<b>G.Arası</b>	49,635	2	24,818		
<b>Durumu Affetme</b>	1 Çocuk	109	26,28	4,353	<b>G.İçi</b>	7623,362	382	19,956		
	2 veya daha fazla	203	27,05	4,767	<b>Toplam</b>	7672,997	384		1,244	,290
	Toplam	385	26,71	4,470						
	Yok	73	76,53	10,021	<b>G.Arası</b>	265,067	2	132,533		
<b>Affetme Toplam</b>	1 Çocuk	109	76,73	10,095	<b>G.İçi</b>	42216,897	382	110,515		
	2 veya daha fazla	203	78,31	10,896	<b>Toplam</b>	42481,964	384		1,199	,303
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.37’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların çocuk değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.38. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Özerklik</b>	Yok	73	16,55	7,259	<b>G.Arası</b>	557,259	2	278,6305,251	4,433	,006
	1 Çocuk	109	14,07	6,894	<b>G.İçi</b>	20269,613	382	53,062		
	2 veya daha fazla	203	16,80	7,493	<b>Toplam</b>	20826,873	384			
	Toplam	385	15,98	7,365						
<b>İlişkiselik</b>	Yok	73	6,07	1,357	<b>G.Arası</b>	16,986	2	8,493	4,732	,009
	1 Çocuk	109	6,08	1,299	<b>G.İçi</b>	685,663	382	1,795		
	2 veya daha fazla	203	6,50	1,355	<b>Toplam</b>	702,649	384			
	Toplam	385	6,30	1,353						
<b>Özerk-İlişkiselik</b>	Yok	73	9,18	6,275	<b>G.Arası</b>	29,169	2	14,584	4,433	,649
	1 Çocuk	109	9,37	5,739	<b>G.İçi</b>	12858,972	382	33,662		
	2 veya daha fazla	203	9,83	5,658	<b>Toplam</b>	12888,140	384			
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.38’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların çocuk değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların özerklik ( $F=5,251$ ) ve ilişkisellik ( $F=4,732$ ) alt boyutlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $p<,05$ ). Özerk-ilişkiselik alt boyutundan alınan puanlarda çocuk değişkenine göre aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=4,433$ ,  $p>,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.39. Özerk İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	,748	382	,474
İlişkiselik	,216	382	,806
Özerk- İlişkiselik	,636	382	,530

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir

**Tablo 4.40. Özerk-İlişkili Benlik ölçeği Puanlarının Çocuk Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
<b>Özerklik</b>	Yok	1 çocuk	2,475	1,102	,065
		2 veya daha fazla çocuk	-,255	,994	,964
	1 çocuk	Yok	-2,475	1,102	,065
		2 veya daha fazla çocuk	-2,730	,865	,005
	2 veya daha fazla çocuk	Yok	,255	,994	,964
		1 çocuk	2,730	,865	,005
<b>İlişkisellik</b>	Yok	1 çocuk	-,014	,203	,997
		2 veya daha fazla çocuk	-,429	,183	,051
	1 çocuk	Yok	,014	,203	,997
		2 veya daha fazla çocuk	-,415	,159	,026
	2 veya daha fazla çocuk	Yok	,429	,183	,051
		1 çocuk	,415	,159	,026

Tablo 4.40'ta görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin özerk-ilişkisellik alt boyutundan aldıkları puanların çocuk değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, 2 veya daha fazla çocuk sahibi bireyler ve tek çocuklu bireyler arasında 2 veya daha fazla çocuk sahibi grup lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. 2 veya daha fazla çocuk sahibi olan evli bireylerin özerklik puanları 1 çocuklu evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 2 veya daha fazla çocuk sahibi olan evli bireylerin ilişkisellik puanları 1 çocuklu evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.41. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Dindarlık</b>	hayır	70	42,3857	8,86827	<b>G.Arası</b>	578,549	2	289,274	3,755	,024
	kısmen	172	41,2442	8,86934	<b>G.İçi</b>	29429,155	382	77,040		
	evet	143	43,9650	8,61984	<b>Toplam</b>	30007,704	384			
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.41'de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların dindarlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F=3,755$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.42. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Evlilik Uyumu	,151	382	,860

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $LF=,151$ ;  $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.43. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
evet	hayır	1,57932	1,28035	,434
	kısmen	2,72085*	,99330	,018
hayır	kısmen	1,14153	1,24438	,630
	evet	-1,57932	1,28035	,434
kısmen	hayır	-1,14153	1,24438	,630
	evet	-2,72085*	,99330	,018

Tablo 4.43'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların dindarlık değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, kendilerini kısmen dindar tanımlayan ve kendilerini dindar tanımlayan gruplar arasında kendilerini dindar tanımlayan grup lehine,  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Kendilerini dindar tanımlayanların evlilik uyumları, kısmen dindar tanımlayanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.44. KEF-II Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Dindarlık	hayır	70	17,957	8,0207	<b>G.Arası</b>	278,801	2	139,401	2,335	,098
	kısmen	172	19,465	7,8951	<b>G.İçi</b>	22805,215	382	59,700		
	evet	143	17,671	7,3674	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
	Toplam	385	18,525	7,7534						



Tablo 4.44'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin KEF-II' den aldıkları puanların dindarlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.45. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Kendini Affetme	hayır	70	25,71	5,059	<b>G.Arası</b>	24,853	2	12,427	,426	,654
	kısmen	172	26,42	5,639	<b>G.İçi</b>	11151,573	382	29,193		
	evet	143	26,26	5,272	<b>Toplam</b>	11176,426	384			
	Toplam	385	26,23	5,395						
Başkalarını Affetme	hayır	70	24,29	3,719	<b>G.Arası</b>	8,272	2	4,136	,199	,819
	kısmen	172	24,69	4,420	<b>G.İçi</b>	7933,234	382	20,768		
	evet	143	24,60	5,062	<b>Toplam</b>	7941,506	384			
	Toplam	385	24,58	4,548						
Durumu Affetme	hayır	70	26,36	4,377	<b>G.Arası</b>	70,040	2	35,020	1,760	,174
	kısmen	172	27,19	4,405	<b>G.İçi</b>	7602,957	382	19,903		
	evet	143	26,31	4,568	<b>Toplam</b>	7672,997	384			
	Toplam	385	26,71	4,470						
Affetme Toplam	hayır	70	76,36	9,528	<b>G.Arası</b>	215,385	2	107,692	,973	,379
	kısmen	172	78,30	10,764	<b>G.İçi</b>	42266,579	382	110,645		
	evet	143	77,17	10,678	<b>Toplam</b>	42481,964	384			
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.45'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların dindarlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.46. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Özerklik	hayır	70	14,84	7,590	<b>G.Arası</b>	195,857	2	97,929	1,813	,165
	kısmen	172	15,76	7,216	<b>G.İçi</b>	20631,016	382	54,008		
	evet	143	16,80	7,388	<b>Toplam</b>	20826,873	384			
	Toplam	385	15,98	7,365						

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
İlişkisel	hayır	70	5,80	1,281	G.Arası	21,809	2	10,904	6,118	,002
	kısmen	172	6,37	1,351	G.İçi	680,841	382	1,782		
	evet	143	6,45	1,341	Toplam	702,649	384			
	Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk-İlişkisel	hayır	70	8,84	5,197	G.Arası	60,824	2	30,412	,906	,405
	kısmen	172	9,94	5,912	G.İçi	12827,316	382	33,579		
	evet	143	9,50	5,927	Toplam	12888,140	384			
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.46’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların dindarlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların ilişkisellik puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F=6,118$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.47. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	,132	382	,876
İlişkisel	,270	382	,764
Özerk- İlişkisel	1,149	382	,318

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.48. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Dindarlık Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
İlişkisel	hayır	kısmen	-,572	,189	,008
		evet	-,655	,195	,002
	kısmen	hayır	,572	,189	,008
		evet	-,082	,151	,849
	evet	hayır	,655	,195	,002
		kısmen	,082	,151	,849

Tablo 4.48’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Özerk İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları ilişkisellik puanlarının dindarlık değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD

testi sonucunda söz konusu farklılığın, kendilerini kısmen dindar tanımlayan ve kendilerini dindar tanımlamayan gruplar arasında kendilerini dindar tanımlayan grup lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Aynı zamanda, kendilerini dindar tanımlayan ve tanımlamayan gruplar arasında, kendilerini dindar tanımlayan grup lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Kendilerini dindar tanımlayanların ilişkisellik puanları kısmen dindar tanımlayanlara göre, kendilerini kısmen dindar tanımlayanların ise dindar tanımlamayanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.49. Evlilik Uyumu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	görücü usulü	76	43,1316	9,02196	<b>G.Arası</b>	251,808	4	62,952		
	kaçarak	8	37,8750	12,55203	<b>G.İçi</b>	29755,896	380	78,305		
<b>Evlenme</b>	yakın akraba evliliği	16	43,9375	9,60187	<b>Toplam</b>	30007,704	384			
<b>Biçimi</b>	tanışarak	277	42,3610	8,64893					,804	,523
	sanal	8	41,2500	8,61477						
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.49’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Evlilik Uyumu Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $F=,804, p>,05$ ).

**Tablo 4.50. KEF-II Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	görücü usulü	76	19,553	8,1460	<b>G.Arası</b>	264,842	4	66,210	1,103	,355
	kaçarak	8	20,125	9,6723	<b>G.İçi</b>	22819,174	380	60,050		
<b>Evlenme</b>	yakın akraba evliliği	16	18,938	10,4974	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
<b>Biçimi</b>	tanışarak	277	18,069	7,3573						
	sanal	8	22,125	9,2186						
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.50’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (F=1,103, p>,05).

**Tablo 4.51. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
<b>Kendini Affetme</b>	görücü usulü	76	27,22	6,039	<b>G.Arası</b>	160,847	4	40,212	1,387	,238
	kaçarak	8	26,75	7,996	<b>G.İçi</b>	11015,579	380	28,988		
	yakın akraba evliliği	16	27,88	7,623	<b>Toplam</b>	11176,426	384			
	tanışarak	277	25,85	4,952						
	sanal	8	26,25	5,258						
	Toplam	385	26,23	5,395						
<b>Başkalarını Affetme</b>	görücü usulü	76	24,43	5,596	<b>G.Arası</b>	6,774	4	1,693	,081	,988
	kaçarak	8	24,00	4,690	<b>G.İçi</b>	7934,733	380	20,881		
	yakın akraba evliliği	16	24,88	4,911	<b>Toplam</b>	7941,506	384			
	tanışarak	277	24,62	4,230						
	sanal	8	24,88	4,357						
	Toplam	385	24,58	4,548						
<b>Durumu Affetme</b>	görücü usulü	76	26,50	4,539	<b>G.Arası</b>	133,302	4	33,325	1,680	,154
	kaçarak	8	27,00	6,325	<b>G.İçi</b>	7539,696	380	19,841		
	yakın akraba evliliği	16	29,19	5,394	<b>Toplam</b>	7672,997	384			
	tanışarak	277	26,68	4,339						
	sanal	8	24,75	3,412						
	Toplam	385	26,71	4,470						
<b>Affetme Toplam</b>	görücü usulü	76	78,16	11,828	<b>G.Arası</b>	405,037	4	101,259	,914	,455
	kaçarak	8	77,75	16,808	<b>G.İçi</b>	42076,927	380	110,729		
	yakın akraba evliliği	16	81,94	14,313	<b>Toplam</b>	42481,964	384			
	tanışarak	277	77,14	9,670						
	sanal	8	75,88	10,190						
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.51’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p<,05).

**Tablo 4.52. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Özerklik	görücü usulü	76	18,12	7,317	<b>G.Arası</b>	508,420	4	127,105	2,377	,051
	kaçarak	8	13,38	7,891	<b>G.İçi</b>	20318,452	380	53,470		
	yakın akraba evliliği	16	16,69	8,268	<b>Toplam</b>	20826,873	384			
	tanışarak	277	15,49	7,256						
	sanal	8	14,00	6,633						
	Toplam	385	15,98	7,365						
İlişkisellik	görücü usulü	76	6,47	1,587	<b>G.Arası</b>	5,140	4	1,285	,700	,592
	kaçarak	8	5,88	1,356	<b>G.İçi</b>	697,510	380	1,836		
	yakın akraba evliliği	16	6,50	1,211	<b>Toplam</b>	702,649	384			
	tanışarak	277	6,25	1,299						
	sanal	8	6,38	1,061						
	Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk-İlişkisellik	görücü usulü	76	11,28	6,087	<b>G.Arası</b>	370,207	4	92,552	2,810	,025
	kaçarak	8	11,75	5,258	<b>G.İçi</b>	12517,933	380	32,942		
	yakın akraba evliliği	16	10,63	7,136	<b>Toplam</b>	12888,140	384			
	tanışarak	277	8,99	5,484						
	sanal	8	9,25	8,294						
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.52’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların özerk-ilişkisellik puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F=2,810$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.53. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	,319	380	,865
İlişkisellik	1,868	380	,115
Özerk-İlişkisellik	2,543	380	,059

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.54. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Özerk-İlişkiselik Alt Boyutu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $_{\bar{x}}$	p
görücü usulü	kaçarak	-,474	2,133	,999
	yakın akraba evliliği	,651	1,579	,994
	tanışarak	2,284	,743	,019
	sanal	2,026	2,133	,877
kaçarak	görücü usulü	,474	2,133	,999
	yakın akraba evliliği	1,125	2,485	,991
	tanışarak	2,757	2,058	,667
	sanal	2,500	2,870	,907
yakın akraba evliliği	görücü usulü	-,651	1,579	,994
	kaçarak	-1,125	2,485	,991
	tanışarak	1,632	1,476	,803
	sanal	1,375	2,485	,981
tanışarak	görücü usulü	-2,284	,743	,019
	kaçarak	-2,757	2,058	,667
	yakın akraba evliliği	-1,632	1,476	,803
	sanal	-,257	2,058	1,000
sanal	görücü usulü	-2,026	2,133	,877
	kaçarak	-2,500	2,870	,907
	yakın akraba evliliği	-1,375	2,485	,981

Tablo 4.54’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Özerk İlişkili Benlik Ölçeği “Özerk-ilişkiselik” alt boyundan aldıkları puanların evlenme biçimi değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, tanışarak ve görücü usulü evlenen gruplar arasında görücü usulü evlenen grup lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Görücü usulü evlenenlerin özerk-ilişkiselik puanları, tanışarak evlenenlere göre daha yüksektir.

**Tablo 4.55. Evlilik Uyumu Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Evlilik Yaşı	18 yaş ve altı	18	41,2222	9,05899	<b>G.Arası</b>	304,905	3	101,635		
	19-24 yaş	165	41,5697	9,22366	<b>G.İçi</b>	29702,799	381	77,960		
	25-30 yaş	171	43,3567	8,43496	<b>Toplam</b>	30007,704	384		1,304	,273
	31 yaş ve üstü	31	43,0000	8,67948						
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.55’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Evlilik Uyumu Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (F=1,304, p>,05).

**Tablo 4. 56. KEF-II Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Evlilik Yaşı	18 yaş ve altı	18	18,222	8,9676	<b>G.Arası</b>	114,473	3	38,158		
	19-24 yaş	165	19,145	7,7012	<b>G.İçi</b>	22969,542	381	60,288		
	25-30 yaş	171	18,094	7,7901	<b>Toplam</b>	23084,016	384		,633	,594
	31 yaş ve üstü	31	17,774	7,2098						
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.56'da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin KEF-II'den aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (F=,663, p>,05).

**Tablo 4.57. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı ve Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Kendini affetme	18 yaş ve altı	18	26,61	6,372	<b>G.Arası</b>	131,638	3	43,879		
	19-24 yaş	165	26,48	5,684	<b>G.İçi</b>	11044,788	381	28,989		
	25-30 yaş	171	25,68	4,902	<b>Toplam</b>	11176,426	384		1,514	,211
	31 yaş ve üstü	31	27,71	5,687						
	Toplam	385	26,23	5,395						
Başkalarını affetme	18 yaş ve altı	18	23,89	4,562	<b>G.Arası</b>	160,115	3	53,372		
	19-24 yaş	165	25,33	4,654	<b>G.İçi</b>	7781,391	381	20,424		
	25-30 yaş	171	24,06	4,372	<b>Toplam</b>	7941,506	384		2,613	,051
	31 yaş ve üstü	31	23,94	4,568						
	Toplam	385	24,58	4,548						
Durumu Affetme	18 yaş ve altı	18	26,78	4,735	<b>G.Arası</b>	364,924	3	121,641		
	19-24 yaş	165	27,81	4,451	<b>G.İçi</b>	7308,073	381	19,181		
	25-30 yaş	171	25,75	4,164	<b>Toplam</b>	7672,997	384		6,342	,000
	31 yaş ve üstü	31	26,13	4,931						
	Toplam	385	26,71	4,470						
Affetme Toplam	18 yaş ve altı	18	77,28	12,366	<b>G.Arası</b>	1425,009	3	475,003		
	19-24 yaş	165	79,61	11,250	<b>G.İçi</b>	41056,955	381	107,761		
	25-30 yaş	171	75,50	8,896	<b>Toplam</b>	42481,964	384		4,408	,005
	31 yaş ve üstü	31	77,77	11,899						
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.57’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların durumu affetme puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F=6,342$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.58. Heartland Affetme Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Durumu Affetme	,762	381	,516

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.59. Heartland Affetme Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Durumu affetme	18 yaş ve altı	19-24 yaş	-1,028	1,087	,780
		25-30 yaş	1,023	1,085	,782
		31 yaş ve üstü	,649	1,298	,959
	19-24 yaş	18 yaş ve altı	1,028	1,087	,780
		25-30 yaş	2,052*	,478	,000
		31 yaş ve üstü	1,677	,857	,207
	25-30 yaş	18 yaş ve altı	-1,023	1,085	,782
		19-24 yaş	-2,052*	,478	,000
		31 yaş ve üstü	-,375	,855	,972
	31 yaş ve üstü	18 yaş ve altı	-,649	1,298	,959
		19-24 yaş	-1,677	,857	,207
		25-30 yaş	,375	,855	,972

Tablo 4.59’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeği “Durumu Affetme” alt boyutundan aldıkları ve toplam puanlarının evlenme yaşı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu durumu affetme puanlarındaki farklılığın, 19-24 yaş aralığında ve 25-30 yaş aralığında evlenen gruplar arasında 19-24 yaş lehine,  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. 19-24 yaş aralığında evlenen bireylerin durumu affetme ve toplam affetme puanları 23-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.



**Tablo 4.60. Özerk- İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı ve Değişkenine Göre Farklaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

<i>SS f , <math>\bar{x}</math> ve Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
	<b>Grup</b>	<i>N</i>	<i><math>\bar{x}</math></i>	<i>SS</i>	<b>Var. K.</b>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Özerklik</b>	18 yaş ve altı	18	17,61	6,363	<b>G.Arası</b>	99,834	3	33,278	,612	,608
	19-24 yaş	165	16,31	7,804	<b>G.İçi</b>	20727,039	381	54,402		
	25-30 yaş	171	15,57	6,944	<b>Toplam</b>	20826,873	384			
	31 yaş ve üstü	31	15,58	7,860						
	Toplam	385	15,98	7,365						
<b>İlişkisellik</b>	ilköğretim	18	6,78	1,215	<b>G.Arası</b>	9,731	3	3,244	1,783	,150
	lise	165	6,40	1,439	<b>G.İçi</b>	692,919	381	1,819		
	üniversite	171	6,20	1,268	<b>Toplam</b>	702,649	384			
	lisansüstü	31	6,03	1,354						
	Toplam	385	6,30	1,353						
<b>Özerk-İlişkisellik</b>	ilköğretim	18	10,61	5,972	<b>G.Arası</b>	394,937	3	131,646	4,015	,008
	lise	165	9,69	6,016	<b>G.İçi</b>	12493,203	381	32,791		
	üniversite	171	8,81	5,314	<b>Toplam</b>	12888,140	384			
	lisansüstü	31	12,55	6,196						
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.60’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların özerk-ilişkisellik puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F=4,015$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.61. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

<b>Değişken</b>	<b>Levene</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Özerklik	1,552	381	,201
İlişkisellik	2,065	381	,104
Özerk-İlişkisellik	1,551	381	,201

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.62. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Özerk-İlişkiselik	18 yaş ve altı	19-24 yaş	,920	1,421	,916
		25-30 yaş	1,798	1,419	,584
		31 yaş ve üstü	-1,937	1,697	,664
	19-24 yaş	18 yaş ve altı	-,920	1,421	,916
		25-30 yaş	,878	,625	,497
		31 yaş ve üstü	-2,857	1,121	,054
	25-30 yaş	18 yaş ve altı	-1,798	1,419	,584
		19-24 yaş	-,878	,625	,497
		31 yaş ve üstü	-3,736	1,118	,005
	31 yaş ve üstü	18 yaş ve altı	1,937	1,697	,664
		19-24 yaş	2,857	1,121	,054
		25-30 yaş	3,736	1,118	,005

Tablo 4.62’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği “Özerk-İlişkiselik” alt boyutundan aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu özerk-ilişkiselik puanlarındaki farklılığın, 25-30 yaş aralığında ve 31 yaş ve üstü aralığında evlenen gruplar arasında 31 yaş ve üstü lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. 31 yaş ve üstünde evlenen bireylerin özerk ilişkisellik puanları, 25-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 4.63. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Evlilik Süresi	2-6 yıl	117	43,4359	8,09255	<b>G.Arası</b>	162,144	2	81,072		
	7-15 yıl	99	42,1717	8,95344	<b>G.İçi</b>	29845,560	382	78,130		
	16 yıl ve üstü	169	41,9586	9,25586	<b>Toplam</b>	30007,704	384		1,038	,355
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.63’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=1,038, p>,05)

**Tablo 4.64. KEF-II Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Evlilik Süresi	2-6 yıl	117	17,701	7,0494	<b>G.Arası</b>	245,124	2	122,562	2,050	,130
	7-15 yıl	99	19,798	8,3164	<b>G.İçi</b>	22838,892	382	59,788		
	16 yıl ve üstü	169	18,349	7,8287	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.64'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II'den aldıkları puanların evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=2,050, p>,05).

**Tablo 4.65. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Kendini affetme	2-6 yıl	117	25,71	4,983	<b>G.Arası</b>	48,650	2	24,325		
	7-15 yıl	99	26,32	5,739	<b>G.İçi</b>	11127,776	382	29,130	,835	,435
	16 yıl ve üstü	169	26,54	5,466	<b>Toplam</b>	11176,426	384			
	Toplam	385	26,23	5,395						
Başkalarını affetme	2-6 yıl	117	24,81	4,439	<b>G.Arası</b>	82,820	2	41,410		
	7-15 yıl	99	23,80	4,889	<b>G.İçi</b>	7858,687	382	20,572	2,013	,135
	16 yıl ve üstü	169	24,89	4,385	<b>Toplam</b>	7941,506	384			
	Toplam	385	24,58	4,548						
Durumu Affetme	2-6 yıl	117	26,37	4,089	<b>G.Arası</b>	23,199	2	11,600		
	7-15 yıl	99	26,72	4,973	<b>G.İçi</b>	7649,798	382	20,026	,579	,561
	16 yıl ve üstü	169	26,95	4,423	<b>Toplam</b>	7672,997	384			
	Toplam	385	26,71	4,470						
Affetme Toplam	2-6 yıl	117	76,89	10,333	<b>G.Arası</b>	215,479	2	107,740	,974	,379
	7-15 yıl	99	76,84	11,083	<b>G.İçi</b>	42266,484	382	110,645		
	16 yıl ve üstü	169	78,37	10,306	<b>Toplam</b>	42481,964	384			
	Toplam	385	77,53	10,518						

Tablo 4.65'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.66. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

	$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Özerklik	2-6 yıl	117	15,73	7,113	<b>G.Arası</b>	537,092	2	268,546	5,056	,007
	7-15 yıl	99	14,26	6,992	<b>G.İçi</b>	20289,781	382	53,115		
	16 yıl ve üstü	169	17,17	7,571	<b>Toplam</b>	20826,873	384			
	Toplam	385	15,98	7,365						
İlişkiselik	2-6 yıl	117	6,15	1,317	<b>G.Arası</b>	15,059	2	7,530	4,183	,016
	7-15 yıl	99	6,09	1,378	<b>G.İçi</b>	687,590	382	1,800		
	16 yıl ve üstü	169	6,52	1,337	<b>Toplam</b>	702,649	384			
	Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk-İlişkiselik	2-6 yıl	117	9,26	6,106	<b>G.Arası</b>	98,664	2	49,332	1,473	,230
	7-15 yıl	99	10,43	5,901	<b>G.İçi</b>	12789,476	382	33,480		
	16 yıl ve üstü	169	9,28	5,484	<b>Toplam</b>	12888,140	384			
	Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 4.66’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda özerklik ( $F= 5,056, p<,05$ ) ve ilişkiselik ( $F=4,813, p<,05$ ) alt boyutlarında grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Özerk-ilişkiselik alt boyutunda evlilik süresi değişkenine göre grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $F=1,473, p>,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.67. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Özerklik	1,012	381	,364
İlişkiselik	,350	381	,705
Özerk-İlişkiselik	,650	381	,523

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.68. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
Özerklik	2-6 yıl	7-15 yıl	1,464	,995	,306
		16 yıl ve üstü	-1,439	,877	,229
	7-15 yıl	2-6 yıl	-1,464	,995	,306
		16 yıl ve üstü	-2,903	,922	,005
	16 yıl ve üstü	2-6 yıl	1,439	,877	,229
		7-15 yıl	2,903	,922	,005
İlişkiselik	2-6 yıl	7-15 yıl	,063	,183	,937
		16 yıl ve üstü	-,367	,161	,061
	7-15 yıl	2-6 yıl	-,063	,183	,937
		16 yıl ve üstü	-,430	,170	,032
	16 yıl ve üstü	2-6 yıl	,367	,161	,061
		7-15 yıl	,430	,170	,032

Tablo 4.68’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği “Özerklik” ve “İlişkiselik” alt boyutlarından aldıkları puanların puanlarının evlilik süresi değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda söz konusu olan özerk-ilişkiselik ve ilişkisellik puanlarındaki farklılığın, 7-15 yıl ile 16 yıl ve üstü evli olan gruplar arasında 16 yıl ve üstü evli olanlar lehine,  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Buna göre, 16 yıl ve üstü evli olan bireylerin özerklik ve ilişkisellik puanları, 7-15 yıldır evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 4.69. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
EUÖ	hayır	190	46,2263	7,01671	,50905	9,079	383	,000
	evet	195	38,7949	8,90610	,63778			

Tablo 4.69’da görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanlarda eşî tarafından küfür, hakaret, eşya fırlatma, tokat, bir şeye zorlama yalan, dayak, aldatma ve diğer şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılık bulunmuştur ( $t=9,079$ ;  $p<,05$ ). Buna göre en az 1 şiddet davranışına maruz kalanların evlilik uyumu, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

**Tablo 4.70. KEF-II Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
KEF-II	hayır	190	17,326	7,4158	,5380	-3,025	383	,003
	evet	195	19,692	7,9143	,5668			

Tablo 4.70'te görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin KEF-II'den aldıkları puanlarda eşi tarafından küfür, hakaret, eşya fırlatma, tokat, bir şeye zorlama yalan, dayak, aldatma ve diğer şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=-3,025$ ;  $p<,05$ ). Buna göre en az 1 şiddet davranışına maruz kalanların psikolojik esnekliği, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

**Tablo 4.71. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
Kendini Affetme	hayır	190	26,13	5,590	,406	-,357	383	,721
	evet	195	26,33	5,211	,373			
Başkalarını Affetme	hayır	190	24,63	4,865	,353	,178	383	,859
	evet	195	24,54	4,228	,303			
Affetme Toplam	hayır	190	77,51	10,853	,787	-,031	383	,975
	evet	195	77,54	10,209	,731			
Durumu Affetme	hayır	190	26,75	4,548	,330	,177	383	,859
	evet	195	26,67	4,404	,315			

Tablo 4.71'de görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanlarda eşi tarafından küfür, hakaret, eşya fırlatma, tokat, bir şeye zorlama yalan, dayak, aldatma ve diğer şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.72. Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği Puanlarının Şiddete Maruz Kalma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
Özerklik	Hayır	190	15,65	7,448	,540	-,865	383	,387
	Evet	195	16,30	7,288	,522			
İlişkiselik	Hayır	190	6,35	1,335	,097	,696	383	,487
	Evet	195	6,25	1,371	,098			
Özerk-İlişkiselik	Hayır	190	9,59	5,749	,417	,069	383	,945
	Evet	195	9,55	5,851	,419			

Tablo 4.72’de görüldüğü üzere, örnekleme yer alan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanlarda eşî tarafından küfür, hakaret, eşya fırlatma, tokat, bir şeye zorlama yalan, dayak, aldatma ve diğer şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.73. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Çatışma Sıklığı	Hiç	25	49,5200	5,98693	G.Arası	6957,133	4	1739,283	28,673,000	
	Senede 1-2 Kez	118	45,4153	6,88778	G.İçi	23050,571	380	60,659		
	Ayda 1 Kez	123	43,6992	8,32135	Toplam	30007,704	384			
	Haftada 1 Kez	103	37,6893	8,49224						
	Hergün	16	30,8750	7,46436						
	Toplam	385	42,4623	8,83997						

Tablo 4.73’te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları puanların çatışma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F=28,673$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.74. Evlilikte Uyum Ölçeğine Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Evlilik Uyumu	1,427	380	,224

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p>,05$ ). Bu nedenle Tukey HSD testi tercih edilmiştir

**Tablo 4.75. Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey HSD Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
hiç	senede 1-2 kez	4,10475	1,71477	,119
	ayda 1 kez	5,82081	1,70867	,007
	haftada 1 kez	11,83068	1,73646	,000
	hergün	18,64500	2,49351	,000
senede 1-2 kez	hiç	-4,10475	1,71477	,119
	ayda 1 kez	1,71607	1,00361	,429
	haftada 1 kez	7,72593	1,05023	,000
	hergün	14,54025	2,07492	,000
ayda 1 kez	hiç	-5,82081	1,70867	,007
	senede 1-2 kez	-1,71607	1,00361	,429
	haftada 1 kez	6,00987	1,04024	,000
	hergün	12,82419	2,06987	,000
haftada 1 kez	hiç	-11,83068	1,73646	,000
	senede 1-2 kez	-7,72593	1,05023	,000
	ayda 1 kez	-6,00987	1,04024	,000
	hergün	6,81432	2,09288	,011
hergün	hiç	-18,64500	2,49351	,000
	senede 1-2 kez	-14,54025	2,07492	,000
	ayda 1 kez	-12,82419	2,06987	,000
	haftada 1 kez	-6,81432	2,09288	,011

Tablo 4.75'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin evlilik uyumu puanların çatışma sıklığı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda senede 1 kez çatışma yaşayanlarla, ayda 1 kez çatışma yaşayan veya hiç çatışma yaşamayanların puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Bunun dışındaki tüm gruplar arasındaki farklılıkların çatışma sıklığı az olan grup lehine  $p < .05$  düzeyinde gerçekleştiği görülmüştür. Çatışma sıklığı az olan grupların evlilik uyumu, daha fazla olan gruplara göre anlamlı düzeyde yüksektir.



**Tablo 4.76. KEF-II Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
	Hiç	25	17,160	6,8901	<b>G.Arası</b>	1074,028	4	268,507		
	Senede 1-2 Kez	118	17,636	7,5636	<b>G.İçi</b>	22009,987	380	57,921		
<b>Çatışma Sıklığı</b>	Ayda 1 Kez	123	17,667	7,0230	<b>Toplam</b>	23084,016	384			
	Haftada 1 Kez	103	19,913	7,9854					4,636	,001
	Hergün	16	24,875	10,5063						
	Toplam	385	18,525	7,7534						

Tablo 4.76’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların çatışma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F=4,636$ ,  $p<,05$ ). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

**Tablo 4.77. KEF-II’ ye Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene	df	p
Psikolojik Esneklik	2,406	380	,049

Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p<,05$ ). Bu nedenle Tamhane’s T2 testi tercih edilmiştir

**Tablo 4.78. KEF-II Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane’s T2 Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
hiç	senede 1-2 kez	-,4756	1,6756	,999
	ayda 1 kez	-,5067	1,6697	,998
	haftada 1 kez	-2,7526	1,6968	,484
	hergün	-7,7150	2,4366	,014
senede 1-2 kez	hiç	,4756	1,6756	,999
	ayda 1 kez	-,0311	,9807	1,000
	haftada 1 kez	-2,2770	1,0263	,175
	hergün	-7,2394	2,0275	,004

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
ayda 1 kez	hiç	,5067	1,6697	,998
	senede 1-2 kez	,0311	,9807	1,000
	haftada 1 kez	-2,2460	1,0165	,178
	hergün	-7,2083	2,0226	,004
haftada 1 kez	hiç	2,7526	1,6968	,484
	senede 1-2 kez	2,2770	1,0263	,175
	ayda 1 kez	2,2460	1,0165	,178
	hergün	-4,9624	2,0451	,111
hergün	hiç	7,7150	2,4366	,014
	senede 1-2 kez	7,2394	2,0275	,004
	ayda 1 kez	7,2083	2,0226	,004
	haftada 1 kez	4,9624	2,0451	,111

Tablo 4.78’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin KEF-II’den aldıkları puanların çatışma sıklığı değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tamhane’ T2 testi sonucunda söz konusu olan farklılığın, her gün çatışma yaşayan grupla, hiç çatışma yaşamayan, senede 1 kez veya ayda 1 kez çatışma yaşayan gruplar arasında, her gün çatışma yaşayanların lehine,  $p < ,05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Buna göre, her gün çatışma yaşayan grubun psikolojik esneklik puanları hiç çatışma yaşamayan, senede 1 kez veya ayda 1 kez çatışma yaşayan gruplara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

**Tablo 4.79. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f$ , $\bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları									
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$	
Kendini Affetme	Hiç	25	26,487,682		<b>G.Arası</b>	245,820	4	61,455	2,136	,076	
	Senede 1-2 Kez	118	25,525,062		<b>G.İçi</b>	10930,60	380	28,765			
	<b>Çatışma Sıklığı</b>	Ayda 1 Kez	123	26,075,061		<b>Toplam</b>	11176,42	384			
		Haftada 1 Kez	103	26,705,432							
		Hergün	16	29,385,045							
		Toplam	385	26,235,395							
	Başkalarını affetme	Hiç	118	24,925,139		<b>G.Arası</b>	50,293	4	12,573		
Senede 1-2 Kez		118	24,753,892		<b>G.İçi</b>	7891,214	380	20,766			
<b>Çatışma Sıklığı</b>		Ayda 1 Kez	123	24,484,873		<b>Toplam</b>	7941,506	384		,605	,659
		Haftada 1 Kez	103	24,224,781							
		Hergün	16	25,944,139							
		Toplam	385	24,584,548							

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Durumu Affetme	Çatışma Sıklığı	Hiç	118	26,605,252	G.Arası	20,135	4	5,034		
		Senede 1-2 Kez	118	26,554,355	G.İçi	7652,862	380	20,139		
		Ayda 1 Kez	123	26,584,454	Toplam	7672,997	384		,250	,910
		Haftada 1 Kez	103	27,094,266						
		Hergün	16	26,695,747						
		Toplam	385	26,714,470						
Affetme Toplam	Çatışma Sıklığı	Hiç	118	78,0014,725	G.Arası	428,540	4	107,135		
		Senede 1-2 Kez	118	76,829,354	G.İçi	42053,424	380	110,667		
		Ayda 1 Kez	123	77,1210,495	Toplam	42481,964	384		,968	,425
		Haftada 1 Kez	103	78,0110,572						
		Hergün	16	82,0010,875						
		Toplam	385	77,5310,518						

Tablo 4.79’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanların çatışma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.80. Özerk-İlişkili Benlik Puanlarının Çatışma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

$f, \bar{x}$ ve $SS$ Değerleri		ANOVA Sonuçları									
Grup	$N$	$\bar{x}$	$SS$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$		
Özerklik	Çatışma Sıklığı	Hiç	25	18,20	8,139	G.Arası	582,772	4	145,693		
		Senede 1-2 Kez	118	16,63	7,513	G.İçi	20244,101	380	53,274		
		Ayda 1 Kez	123	15,52	7,154	Toplam	20826,873	384		2,735	,059
		Haftada 1 Kez	103	14,69	7,077						
		Hergün	16	19,63	6,820						
		Toplam	385	15,98	7,365						
İlişkiselik	Çatışma Sıklığı	Hiç	118	6,60	1,633	G.Arası	7,390	4	1,847		
		Senede 1-2 Kez	118	6,28	1,389	G.İçi	695,260	380	1,830		
		Ayda 1 Kez	123	6,25	1,377	Toplam	702,649	384		1,010	,402
		Haftada 1 Kez	103	6,22	1,260						
		Hergün	16	6,81	,911						
		Toplam	385	6,30	1,353						
Özerk- İlişkiselik	Çatışma Sıklığı	Hiç	118	11,92	6,130	G.Arası	234,075	4	58,519		
		Senede 1-2 Kez	118	8,72	5,200	G.İçi	12654,066	380	33,300		
		Ayda 1 Kez	123	9,64	5,941	Toplam	12888,140	384		1,757	,137
		Haftada 1 Kez	103	9,83	6,192						
		Hergün	16	10,00	4,980						
		Toplam	385	9,57	5,793						

Tablo 80’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinden aldıkları puanların çatışma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ )

**Tablo 4.81. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla KEF-II'den Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	N	r	p
Evlilik Uyumu	385	-,298	,000
Psikolojik Esneklik			

Tablo 4.81'de görüldüğü üzere örneklemdaki evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve KEF-II'den alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçlarına göre; evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında dolaylı olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r= ,298$ ,  $p<,01$ ). Bireylerin psikolojik esneklik puanları arttıkça, evlilik uyumu puanları artış göstermektedir.

**Tablo 4.82. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla Heartland Affetme Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	Kendini Affetme	Başkalarını Affetme	Durumu Affetme	Affetme Toplam
Evlilik Uyumu	N 385	385	385	385
	r -,121	-,012	-,044	-,086
	p ,017	,817	,391	,092

Tablo 4.82'de görüldüğü üzere örneklemdaki evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Heartland Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçlarına göre; evlilik uyumu ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-,121$ ,  $p<,05$ ). Bireylerin kendini affetme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, evlilik uyumu puanları azalmaktadır. Örneklemdaki evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Heartland Affetme Ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi

sonuçlarına göre; evlilik uyumu ile toplam affetme arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $r = -,086$ ,  $p >,05$ ).

**Tablo 4.83. Evlilikte Uyum Ölçeğinden Alınan Puanlarla Özerk- İlişkili Benlik Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	Özerklik	İlişkisellik	Özerk-İlişkisellik
Evlilik Uyumu N	385	385	385
r	,033	-,005	-,072
p	,524	,925	,157

Tablo 4.83’de görüldüğü üzere örneklemdaki evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçlarına göre; evlilik uyumu ile benlik kurgusu alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p >,05$ ).

**Tablo 4.84. KEF-II Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit	48,752	,298	,089	37,267	,000
Psikolojik Esneklik	-,340				

Tablo 4.84 incelendiğinde, dolaylı olarak psikolojik esneklik puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R = ,298$ ;  $R^2 = ,089$ ;  $F(1,383) = 48,752$ ,  $p <,01$ ). Regresyon analizi sonucunda ulaşılan değerlerle regresyon eşitliği,  $Y = 48,752 + (-,340 * X)$  şeklinde kurulmaktadır.  $Y =$  Evlilik uyumu (bağımlı değişken),  $X =$  Psikolojik esneklik (bağımsız değişken)’tir. Regresyon eşitliğine bakıldığında evli bireylerde psikolojik esneklik 1 puan arttığında evlilik uyumu ,340 puan artmaktadır. Psikolojik esneklik puanları evlilik uyumu puanlarını zayıf düzeyde açıklamaktadır. Evlilikte Uyum Ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %8,9’unun psikolojik esneklik ile açıklanmaktadır.

**Tablo 4.85. Heartland Affetme Ölçeğine ait Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit	47,682	,121	,015	5,734	,017
Kendini Affetme	-,199				

Tablo 4.85 incelendiğinde, kendini affetme puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R=,121$ ;  $R^2=,015$ ;  $F_{(1,383)}=5,734$ ,  $p<,05$ ). Regresyon analizi sonucunda ulaşılan değerlerle regresyon eşitliği,  $Y=47,682+(-,199*X)$  şeklinde kurulmaktadır.  $Y=$  Evlilik uyumu (bağımlı değişken),  $X=$  Kendini affetme (bağımsız değişken)'tir. Regresyon eşitliğine bakıldığında evli bireylerde kendini affetme 1 puan arttığında evlilik uyumu ,199 puan azalmaktadır. Kendini affetme puanları evlilik uyumu puanlarını zayıf düzeyde açıklamaktadır. Evlilikte Uyum Ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %1,5'i kendini affetme ile açıklanmaktadır

**Tablo 4.86. KEF-II Puanlarının Evlilikte Uyum Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Cinsiyete Göre Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken		B	R	R <sup>2</sup>	F	p
Psikolojik Esneklik	kadın	48,954	,319	,102	32,164	,000
	erkek	48,107	,223	,050	5,044	,027

Tablo 4.86 incelendiğinde, örneklem grubundaki evli kadınların psikolojik esneklik puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R=,319$ ;  $R^2=,102$ ;  $F_{(1,284)}=48,954$ ,  $p<,01$ ). Örneklem grubundaki evli erkeklerin de psikolojik esneklik puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R=,223$ ;  $R^2=,050$ ;  $F_{(1,96)}=48,107$ ,  $p<,05$ ). Kadınlarda KEF-II puanları, Evlilikte Uyum Ölçeği puanlarının %10,2 sini açıklarken erkeklerde bu oranın %5 olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak ulaşılan yargılar sunulmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürde var olan diğer çalışmalar ile değerlendirilerek ele alınmış; ilgili sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

#### 5.1.1. Evlilik Uyumu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu puanlarında;

- cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre erkeklerin evlilik uyumu kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir.
- bağışlama- özür dileme sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Özür dileyenlerin evlilik uyumu, bağışlayanlara göre daha yüksektir.
- dindarlığa göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kendilerini dindar tanımlayanların evlilik uyumları, kısmen dindar tanımlayanlara göre daha yüksektir.
- şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre en az 1 şiddet davranışına maruz kalanların evlilik uyumu, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.
- çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çatışma sıklığı az olan grupların evlilik uyumu, daha fazla olan gruplara göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- yaşa, eğitim durumuna, iş durumuna, çocuk sayısına, evlenme biçimine, evlenme yaşına, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 5.1.2. Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin psikolojik esneklik puanlarında;

- şiddet davranışlarına maruz kalmaya göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre en az 1 şiddet davranışına maruz kalanların psikolojik esnekliği, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.
- çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, her gün çatışma yaşayan grubun psikolojik esneklik puanları hiç çatışma yaşamayan, senede 1 kez veya ayda 1 kez çatışma yaşayan gruplara göre anlamlı düzeyde düşüktür.
- cinsiyete, yaşa ,eğitim durumuna , iş durumuna, bağışlama- özür dileme sıklığına ,çocuk sayısına, dindarlığa ,evlenme biçimine, evlenme yaşına ,evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

### **5.1.3. Evli Bireylerde Affetme ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın üçüncü amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin affetme puanlarında;

- cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, kadınların başkalarını affetme, durumu affetme ve affetme toplam puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir.
- eğitim durumuna göre durumu affetme alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, ilköğretim mezunlarının durumu affetme puanları üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha düşüktür.
- iş durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmayanların başkalarını affetme, durumu affetme ve toplama affetme puanları, çalışanlara göre daha yüksektir.
- evlenme yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 19-24 yaş aralığında evlenen bireylerin durumu affetme ve toplam affetme puanları 25-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- yaşa, bağışlama- özür dileme sıklığına, çocuk sayısına, dindarlığa, evlenme biçimine, evlilik süresine ,şiddet davranışlarına maruz kalmaya ve çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.



#### 5.1.4. Evli Bireylerde Benlik Kurgusu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin benlik kurgusu puanlarında;

- eğitim durumuna göre ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur İlköğretim mezunu olanların ilişkisellik puanları, üniversite mezunu olanlara göre daha yüksektir. İlköğretim mezunlarının özerk-ilişkisellik puanları ise, lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksektir.
- iş durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmayanların özerk-ilişkisellik puanları çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur.
- bağışlama- özür dileme sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bağışlayan evli bireylerin özerk-ilişkisellik puanları, kararsız bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.
- Çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2 veya daha fazla çocuk sahibi olan evli bireylerin özerklik puanları 1 çocuklu evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 2 veya daha fazla çocuk sahibi olan evli bireylerin ilişkisellik puanları 1 çocuklu evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur
- dindarlığa göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kendilerini dindar tanımlayanların ilişkisellik puanları kısmen dindar tanımlayanlara göre, kendilerini kısmen dindar tanımlayanların ise dindar tanımlamayanlara göre daha yüksektir.
- evlenme biçimine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Görücü usulü evlenenlerin özerk-ilişkisellik puanları, tanışarak evlenenlere göre daha yüksektir.
- evlenme yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 31 yaş ve üstünde evlenen bireylerin özerk ilişkisellik puanları, 25-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, 16 yıl ve üstü evli olan bireylerin özerklik ve ilişkisellik puanları, 7-15 yıldır evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- cinsiyete, yaşa, şiddet davranışlarına maruz kalmaya ve çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

### **5.1.5. Evlilik Uyumu ile Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın beşinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında dolaylı pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın altıncı amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Evlilik uyumu ile toplam affetme, başkalarını affetme, durumu affetme arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmanın yedinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu ile benlik kurgusu alt boyutları (özerlik, ilişkisellik ve özerk ilişkisellik) arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

### **5.1.6. Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın sekizinci amacına yönelik olarak yapılan analizlerin sonucunda psikolojik esneklik puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik puanları, evlilik uyumu puanlarını zayıf düzeyde açıklamaktadır. Evlilik uyumu puanlarına ilişkin varyansın %8,9'unun psikolojik esneklik ile açıklanmaktadır. Kadınlarda psikolojik esneklik, evlilik uyumunun %10,2 sini açıklarken erkeklerde bu oranın %5 olduğu görülmüştür.

Araştırmanın dokuzuncu ve onuncu amacına yönelik olarak K yapılan analizlerin sonucunda kendini affetme puanlarının evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür Kendini affetme puanları, evlilik uyumu puanlarını zayıf düzeyde açıklamaktadır. Evlilik uyumu puanlarına ilişkin varyansın %1,5' i kendini affetme ile açıklanmaktadır.

Araştırmanın onuncu amacına yönelik olarak bireylerin affetme ve benlik kurgusu düzeyleri ile evlilik uyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığından herhangi bir analize ve sonuca yer verilememiştir.

## 5.2.Tartışma

### 5.2.1. Evlilik Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu puanlarında cinsiyete, bağışlama- özür dileme sıklığına, dindarlığa, şiddet davranışlarına maruz kalmaya, çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkeklerin evlilik uyumu kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyete ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde literatürde benzer bulgulara rastlanmıştır. Yıldız (2012) evli bireylerin ilişkiye ilişkin inançlarıyla ilgili araştırmasının sonucunda, erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca bu bulgu, toplulukçu doğu toplumlarında kadınların erkeklerden daha düşük evlilik uyumuna sahip olduklarını kanıtlayan araştırmalarla desteklenebilmektedir (Basat, 2004; Whiteman vd., 2007). Bununla birlikte evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren yabancı ve Türk araştırmalar da bulunmaktadır (Güven ve Sevim, 2005; Jackson, Miller, Oka ve Henry,2014; Çakır,2008; Demiray,2006; Çağ ve Yıldırım, 2013; Esmailpour vd., 2013; Yeşiltepe ve Çelik,2014; Batool ve Khalid,2012).

Son zamanlarda yapılan çalışmalar incelendiğinde Geçioğlu'nun da (2018), evlilik uyumu ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada, erkeklerin evlilik uyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Araştırmaya katılan evli kadınların affetme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmesine rağmen evlilik uyumlarının düşük olması şaşırtıcı bir bulgu olarak görülmektedir. Ancak bu durumun çatışma sıklığı değişkenine bağlı olarak açıklanabileceği düşünülmektedir. Polat (2012) cinsiyete göre evlilik çatışmalarını incelediği bir araştırmada, kadınların evlilik ilişkilerinde erkeklere oranla daha fazla çatışma yaşadıklarını bildirmektedir. Çıtışlı-Turgut (2018) evlilik çatışması ve affetme arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ayrıca bu araştırmada cinsiyete dayalı farklılıklara değinilmemesine rağmen çatışma sıklığı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmektedir. Daha affedici olmalarına rağmen, evli kadınların çatışma sıklığı düzeyleri yüksek olması evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada özür dileyen taraf olduğunu bildiren bireylerin evlilik uyumu, bağışlayan taraf olduğunu bildirenler göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, Fenell (1993), uzun vadeli evliliklerde, eşlerin özür dileme ve bağışlama kapasitesinin, evlilik ömrünü ve doyumuna katkıda bulunduğu görüşünü desteklemektedir (aktaran Duncan,2008). Guerrero, Valley ve Farinelli (2008) bireylerin ilişkilerinde suçluluk duygusunu ifade etmek için özür dileme, açıklama, ödüün verme ya da inkar/kaçınma stratejilerini kullandığını belirtmektedir. Türk bireylerin suçluluğu ifade etme biçimlerini araştıran Özen de (2012) aynı stratejilerin kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır. McCullough ve diğerleri de (2001), ilişki kalitesi yüksek olan bireylerin özür dileme becerisine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu değişkenle ilgili literatürde çok fazla araştırmaya rastlanmadığı görülmüştür, dolayısıyla Türk örneğine dair önemli bir bilgi elde edildiği düşünülmekte, araştırmacıları evlilikte özür dileme ve affetme sıklığının inceleneceği yeni çalışmalara teşvik etmesi beklenmektedir. Kaynak (2014), ilişki doyumunu ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada, kadınlarda ilişki doyumunun artmasıyla özür dileme ve açıklama yapma davranışlarının arttığı, kaçınma davranışlarının ise azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ayrıca, psikolojik esnekliği düşük olan bireylerin yaşantısal kaçınma davranışları gösterdiği bilinmektedir (Hayes vd.,2006). Psikolojik esneklikleri yüksek olan bireylerin, evliliklerinde yaşadıkları problemler karşısında kaçınmacı davranışlar yerine özür dileme gibi kabul içerikli ve ilişkiye verilen değere vurgu yapan yapıcı davranışları tercih ettiği, dolayısıyla evlilik uyumlarının yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Çalışmada kendilerini dindar tanımlayanların evlilik uyumlarının kısmen dindar tanımlayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçların evlilik doyumunu ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirten Jose ve Alfons'un (2007) çalışmasıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca Türk çiftlerle yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, dindarlık arttıkça evlilik doyumunun arttığı tespit edilmiştir (Hünler ve Gençöz,2005). Arvas'ın (2017) çalışmasının sonuçları da bu bulgularla tutarlılık göstermektedir. Dindarlığın evlilik uyumu ile ilişkilerinde aracı rolü olan farklı bilişsel, davranışsal ve duygusal değişkenlerin olabileceği düşünülmekte, önümüzdeki yıllarda daha detaylı çalışmaların yapılması gerektiği anlaşılmaktadır. Geçioğlu (2018),

evlilik uyumu ve dindarlık arasındaki ilişkileri detaylı olarak incelediği bir çalışmada, erkeklerin evlilik uyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da evlilik uyumunda görülen farklılıklar dindarlıkla bağlantılı olabilir. Yapıcı (2018), evli bireylerin maneviyat algıları ve evlilik yaşantılarına dair bir çalışmada, dindarlığın evlilikte görülen ciddi problemlerin çözümünde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mahoney (2010) ve Holeman (2003), dindar bireylerde görülen affedici kişilik özelliklerinin, evlilikte iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve çatışmaların sağlıklı bir şekilde sonlandırılmasına yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır (aktaran Geçioğlu,2018). Ancak mevcut çalışmanın sonuçları, affetme ve evlilik uyumu arasında olumsuz ilişkiler olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin evliliklerinde yaşadıkları ciddi problemleri göz ardı ettikleri durumlarda kendini affetmenin işlevsel olmayan bir başa çıkma mekanizması olduğu düşünülmektedir, dolayısıyla kendini affetme düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcılar arasında en az 1 şiddet davranışına maruz kalanların evlilik uyumu, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çatışma sıklığı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmektedir. Çıtışlı-Turgut (2018) yaptığı evli bireylerle yaptığı çalışmada kişilerarası çatışma ve çatışma sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azaldığına dair benzer sonuçlara ulaşmıştır. Şiddete maruz kalan bireylerin evlilik yaşantılarındaki uyumun azaldığına dair birçok araştırma bulunmaktadır (Lawrence ve Bradbury, 2001; Testa ve Leonard, 2001). Şiddetin duygusal ve fiziksel dahil olmak üzere her türünün evlilik üzerindeki yıpratıcı etkileri bilindiğinden bu sonucun şaşırtıcı olmadığı söylenebilir. Stith,Gren,Smith ve Word (2008), eşler arası şiddet davranışlarının evlilik doyumunu üzerindeki etkilerini inceledikleri bir meta-analiz çalışmasında şiddet davranışları ve çatışma sıklığı arttıkça hem şiddet gören hem de şiddet uygulayan açısından evlilik doyumunun azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Bozkurt (2014), bağlanma stilleri, aile içi şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada, evlilik uyumu düşük çiftlerde çatışma sıklığı ve şiddet davranışlarını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır, yani bu değişkenler arasında karşılıklı bir etkileşimin söz konusu olduğundan bahsedilebilmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu puanlarında; yaşa, eğitim durumuna, iş durumuna, çocuk sayısına, evlenme biçimine, evlenme yaşına, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer çalışmalar incelendiğinde; Özyıldırım(2014) ve Kublay (2013) çocuk sayısının evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Geçioğlu'nun (2018) çalışmasında ise bireylerin evlenme yaşı arttıkça evlilik uyumu düzeylerinde artış görüldüğü, eşle aradaki yaş farkının evlilik uyumunu etkilemediği, çalışan erkeklerin evlilik uyumunun çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalarda da Bradbury ve Karney (2004) ve MacLean'ın (2001) çalışmaları, çocuklar arttıkça evlilik uyumunun olumsuz etkilendiği ancak ilerleyen yıllarda çocukların evden ayrılmasıyla evlilik uyumunun arttığını iddia etmektedir. Güçlü ve Ergin (2006) yaptıkları çalışmada, evlenme biçiminin evlilik uyumunu etkilediği ancak evlilik süresi, yaş ve çocuk sayısına göre bir farklılaşma olmadığını belirtmektedir. Ghoroghi, Hassan ve Baba (2013) yaptıkları çalışmada evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Başka bir araştırmada; evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilemediği, görücü usulüyle evlenenlerin evlilik uyumlarının düşük olduğu, yaşlandıkça evlilik doyumunun arttığı belirlenmiştir (Koçak, 2008). Demiray'ın (2006) araştırmasında 26-35 yaş aralığındaki bireylerin evlilik uyumlarının 36-50 yaş aralığına daha göre yüksek olduğu; 7-12 yıldır evli olan bireylerin, 19 yıl ve uzun süredir evli olanlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak çocuk sahibi olup olmama, ekonomik gelir ve çalışma durumlarına göre evlilik uyumunun farklılık göstermediği görülmüştür. Görüldüğü gibi, literatürde demografik değişkenlerle evlilik uyumunun ilişkisine dair çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bu tutarsız sonuçların kültürel veya bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmada, eğitim durumu, iş durumu, çocuk sayısı, evlenme biçimi, evlenme yaşı, evlilik süresi gibi değişkenlerin bireyin kişisel davranışlarını açıklayan affetme ve benlik kurgusu kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bireylerin kendi yaşamlarına ve ilişkilerine dair tercihlerinde ve karar verme süreçlerinde affetme ve benlik kurgusu gibi özelliklerin ağır bastığı, evlilik uyumunun ise dolaylı olarak etkilendiği yorumu yapılabilir.

### **5.2.2. Evli Bireylerde Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması**

Bulgular, en az 1 şiddet davranışına maruz kalan bireylerin psikolojik esnekliği, kalmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca evlilik ilişkilerinde çatışma sıklığı az olan bireylerin psikolojik olarak daha esnek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik yaklaşımı, çift ilişkilerinde yaşanan çatışmalar ve problemler arttıkça eşlerin katı ve işlevsel olmayan kontrol ve yaşantısal kaçınma stratejileri geliştirdiğini öne sürmektedir. Geçmişlerinde partnerlerinden şiddet görmüş bireyler, duygusal ve fiziksel olarak eşleriyle iletişim kurmaktan kaçınmaktadır (Harris,2009; Peterson vd,2009). İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimlerini inceleyen Kaynak (2014), duygularını ifade etmekte zorlanan çiftlerin kaçınma ve inkâr gibi davranışlara sıklıkla başvurduklarından bahsetmektedir. Ayrıca, Gross ve John (2003) ile Nolen-Hoeksema ve Aldao 'nun (2011) çalışmalarında romantik ilişkilerde duygularını bastıran bireylerin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilendiği gibi ilişkilerinde de doyum sağlayamadıkları görülmektedir (aktaran Özen,2012). Mclean, Fiorillo ve Follette'nin (2018), kişilerarası travmaya maruz ve şiddet görmüş kadınların özşefkat ve psikolojik esnekliklerini inceledikleri bir çalışmada, psikolojik esnekliğin şiddet içerikli ilişkisel deneyimler karşısında koruyucu bir faktör olduğundan bahsedilmektedir. Psikolojik olarak esnek bireyler ilişkilerinde yaşadıkları ciddi çatışmalara rağmen sağlıklı başa çıkma mekanizmaları sayesinde güçlü kalabilmektedir. Kashdan ve Rotenberg(2010), psikolojik esnekliğin bireyin hayatında karşılaştığı olaylara karşısında duygu düzenleme ve çatışma çözme anlamında geniş bir davranış repertuarı sunduğu dolayısıyla ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğinden bahsetmektedir. Evliliklerinde yaşadıkları zor olaylar karşısında gelişmiş duygu düzenleme ve çatışma çözme becerilerine sahip olmayan bireylerin yaşadıkları stres ve ruh sağlığının olumsuz anlamda etkilenmesi normal karşılanabilir. Bu araştırmada edinilen bulgular, evlilik ilişkisinde yaşadıkları problemler karşısında sorun çözme yerine kaçınma ve inkâr davranışlarını sergiledikleri dolayısıyla zaman içerisinde psikolojik esnekliklerinin zayıfladığı yorumu yapılabilir. Psikolojik esneklik modelinde bulunan alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde; şiddete maruz kalma veya çatışma sonrası bu olayı kabullenmekte zorlanan, bilişsel birleşme yaşayan bireyler bu olaya dair düşünce ve duygularını ilişkinin bütününe ve kişiliğine

aktarıp davranışlarını bu yönde değiştiriyor olabilir. Ayrıca psikolojik esnekliği zayıf olan bireyler geçmiş çatışmalara odaklandığı için ilişkilerinde an'ı ve var olan olumlu gelişmeleri fark etmekte zorluk çekiyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik esneklik puanlarında cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna, iş durumuna, bağışlama- özür dileme sıklığına, çocuk sayısına, dindarlığa, evlenme biçimine, evlenme yaşına, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Türkiye'de psikolojik esneklikle demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma bulunmamasına rağmen, erkeklerin bilişsel anlamda kadınlara göre daha esnek oldukları ve olayları bakış açılarının daha olumlu bilinmektedir (Toksöz ve Kolburan,2018). Yurtdışı çalışmaları incelendiğinde Tyndall ve diğerleri (2018) kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, bireyin eğitim seviyesine göre psikolojik esnekliklerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde, psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşığına dair bazı araştırmalar bulunmaktadır. Labouvie-Vief (2003), yaşlı bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini koruyucu stratejiler geliştirdikleri ve olayların olumlu yönlerine odaklandıklarını, dolayısıyla bu tarz duygusal başa çıkma becerilerinin psikolojik esnekliklerini arttırdığını belirtmektedir. Mahoney ve diğerleri de (2015) de yaş arttıkça yaşantısal kaçınma davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, bireylerin psikolojik esnekliklerinin kişisel yaşantılarıyla birlikte ilişkisel deneyimlerinden de etkilendiği hem bireysel hem sosyal faktörlere göre değişkenlik gösterebilen bir yapısı olduğu yorumu yapılabilir. Örneğin; kadınların daha affedici bulunması, duygusal başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir ve bu stratejilerin sağlıklı ve işlevsel bir şekilde kullanılmasında bireylerin psikolojik esnekliklerinin aracı bir rolü olabilir. Yaşa göre bir değişkenlik bulunmasa da bireylerin diğer kişilik özelliklerinin ve yaşantılarının niteliklerine göre psikolojik esnekliğin farklılaşabileceği, psikolojik esneklik ile ilgili çalışmalar arttıkça bu kişilerarası ve demografik değişkenlerle olan ilişkilerin daha da netleşeceği düşünülmektedir.



### 5.2.3. Evli Bireylerde Affetmenin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Elde edilen bulgular, bireylerin affetme puanlarında cinsiyete, eğitim durumuna, iş durumuna, evlenme yaşına göre farklılaştığını göstermektedir. Kadınların başkalarını affetme, durumu affetme ve affetme toplam puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Miller ve diğerlerinin (2008) birçok araştırmayı içeren bir meta- analiz çalışmasında, kadınların erkeklerden daha bağışlayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Eğitim seviyesine göre bulgular incelendiğinde, ilköğretim mezunlarının durumu affetme düzeylerinin üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak literatürde eğitim düzeyi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulamayan araştırmalara da rastlanmaktadır (Lawler Row ve Piferi, 2006). Temel (2013), evli kadın ve erkeklerle affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri çalıştığı bir araştırmada eğitim seviyesinin bu ilişkilerde manidar bir farklılığa neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla eğitim seviyesi ve affetme arasında karmaşık ilişkilerin bulunduğu söylenebilmektedir. Ulaşılan sonuçlarda kültürel değişkenlerin ve toplumdaki kültürel değişikliklerin bir etkisi olduğu yorumu yapılabilir. Eğitim seviyesi yükseldikçe, kendi küçük çevrelerinden daha farklı kişilerle ve düşüncelerle temas edilmesinin esnekliği arttırabileceğini, farklılıkların ve hataların kabulünü kolaylaştırılabileceğini akla getirmektedir.

İş durumuna göre bulgular incelendiğinde, çalışmayanların başkalarını affetme, durumu affetme ve toplama affetme düzeylerinin çalışan bireylerden daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Literatürde bu bulguya benzer nitelikte araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak çalışan bireylerin iş hayatının getirdiği katı kurallar neticesinde bireyin daha disiplinli ve hatalara karşı hoşgörüsüz davranabileceği, dolayısıyla affediciliklerinin azalabileceği düşünülmektedir Arsu (2017), çalışanlarda affedicilik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşmasa da çalışan erkeklerin kaygı düzeylerinin çalışan kadınlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadınların, erkeklerden daha affedici olduğu düşünüldüğünde, iş hayatındaki stresle başa çıkma konusunda da kadınların erkeklere göre daha güçlü duygusal başa çıkma mekanizmalarına sahip oldukları söylenebilir. İş hayatındaki olumsuzlukların, bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği

bilinmektedir, iş hayatında bireyler çoğunlukla profesyonel olarak yakın ve duygusal ilişkilerde bulunmadıkları kişilerle zorunlu bir iletişim içerisinde ve bu ilişkilerde affediciliğin söz konusu olmadığı düşünülmektedir (Arsu,2017). Kültürel açıdan incelendiğinde iş hayatında bireylerin başkalarına değil kendilerine yönelik ihtiyaçları doğrultusunda yani bireyci bir kültür içerisinde zaman geçirdikleri düşünüldüğünde çalışan bireylerin zamanla ilişkilerinde de kendi çıkarlarını düşünerek hareket ettikleri, dolayısıyla yakın ilişkilerinde de empatik ve affedici davranışlarının azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Evlenme yaşına göre bulgular değerlendirildiğinde, 19-24 yaş aralığında evlenen bireylerin durumu affetme ve toplam affetme puanları 23-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Toussaint ve diğerleri (2001), orta ve yaşlı yetişkinlerin, genç erişkinlere göre daha yüksek affetme puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Affetmeyle din arasında literatürdeki bulguları destekleyecek şekilde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Cheng ve Yim, 2008; McCullough ve Worthington,2000). Geç yaşta yapılan evliliklerde bireyin özerk-ilişkisel benlik kurgusunun yüksek olduğu bulgusu, erken evlenen bireylerde evlilik kararında ilişkiye ve aileye verilen değerlerin bireysel isteklerin önüne geçmiş olabileceği düşünülmektedir. Erken yaşta evlenen bireylerin ilişkiyi sürdürmek için karşılaştığı sorunlarda affetmeye daha çok başvurduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin affetme puanlarında yaşa, bağışlama- özür dileme sıklığına, çocuk sayısına, dindarlığa, evlenme biçimine, evlilik süresine, şiddet davranışlarına maruz kalmaya ve çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Affetmeyle dindarlık arasında pozitif ilişkiler olduğunu kanıtlayan birçok araştırma bulunmasına rağmen (Toussaint vd., 2008; Cheng ve Yim, 2008; McCullough ve Worthington, 2000), bu çalışmada herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Türkiye’de yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, Çıtışlı-Turgut (2018) evlilikte kişiler arası çatışmalar ve affetme arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, kendini ve durumu affetme azaldıkça çatışmalar artarken evlilik doyumu azalmakta, çatışma sıklığı azaldıkça affetme eğilimi ve evlilik doyumu artmaktadır. Emerman da (2017), evlilikte affetmenin çatışmayı ve çatışmanın sıklığını azaltabileceğini öne sürmektedir. Çatışma sıklığı ve şiddete maruz kalmaya göre affetmede bir farklılık

bulunamaması beklenmeyen bir sonuç olmakla birlikte, her evlilik ilişkisinde eşler arasında dinamiklerin, sorunlarla baş etme yöntemlerinin ve işleyişin farklı olabileceği düşünüldüğünde; bu sonuçlar doğal karşılanabilmektedir. Ayrıca çatışma çözüme sürecinde affetme kadar psikolojik esneklik gibi değişkenlerin de etkili olduğu bulgusu, evlilikte yaşanan çatışmalarda ilişkisel faktörler kadar kişisel özelliklerin de payı olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmada, kendini affetme ve evlilik uyumu arasında bulunan anlamlı ilişkiler de bu yorumu desteklemektedir.

#### **5.2.4. Evli Bireylerde Benlik Kurgusunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması**

Araştırmaya katılan bireylerin benlik kurgusu puanlarında eğitim durumu, iş durumu, bağışlama- özür dileme sıklığı, çocuk sayısı, dindarlık, evlenme biçimi, evlenme yaşı ve süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre ilköğretim mezunu olanların ilişkisellik puanları, üniversite mezunlarından daha yüksek, ilköğretim mezunlarının özerk-ilişkisellik puanları ise lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Jetten, Postmes ve Mcauliffe (2002) yaptıkları çalışmada; üniversite ve lisansüstü mezunlarının bireycilik puanlarının, ilköğretim mezunlarından; lise ve ilköğretim mezunlarının ilişkisellik ve toplulukçuluk puanları üniversite ve lisansüstü mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Tosun ve diğerleri (2015), lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip bireylerin diğerlerine göre daha yüksek ilişkisellik, bireycilik ve toplulukçuluk değerlerine sahip oldukları sonucuna ulaşmış, ancak sadece ilişkisellik puanlarının anlamlı bir biçimde farklılaştığını belirtmiştir. İlişkisellik puanlarının yüksek oluşuna dair, ilköğretim mezunu evli bireylerin evlilik ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlarında başkalarının değerlendirmelerinden etkilenebildiği, aile ve toplumun değerlerine daha fazla önem verebileceği yorumu yapılabilir. Ancak ilköğretim mezunlarının özerk-ilişkisellik puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek çıkmasının karmaşık bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Tosun ve diğerlerinin de (2015) benzer bulgulara ulaşması, evli bireylerin benlik kurguları ve eğitim düzeyleri arasındaki ilişkide Batı kültüründen ayrılan bazı değişkenlerin etkili olduğunu göstermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, benlik kurgusu ve eğitim seviyesinin farklı değişkenlerle ele alınması önerilmektedir.

Bulgular incelendiğinde, çalışmayanların özerk-ilişkisel puanlarının çalışan evli bireylerden yüksek olduğu görülmekte, literatürde ise tam tersi bulgulara rastlanmaktadır. Eaton ve Louw (2000), çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik kurgusu açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada, çalışan ve genç kadınların özerklik puanlarının daha yüksek olduğu sonuca ulaşmıştır. Çalışma grubundaki yaş aralığının çok geniş olduğu düşünüldüğünde, katılımcıların hem emekli hem de kariyerinin ilk aşamalarında olan bireylerden oluşmasının; çalışma durumuna göre değerlendirme yapmayı zorlaştırdığı söylenebilmektedir. Bu araştırmada, İlköğretim mezunu, çalışmayan, 16 yıldan fazla süredir evli olan ve ikiden fazla çocuk sahibi olan bireylerin özerk-ilişkisel puanları daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu grup değerlendirildiğinde, orta yaş ve üzerinde ev kadınlarının evlilik hayatı boyunca aldıkları hem eş ve çocuklarıyla ilgili sorumluluklarının azalmasıyla birlikte kendilerine ayırdıkları zamanın artmasıyla özerklik düzeylerinde artış görülebileceğini, dolayısıyla özerk-ilişkisel bir benlik yapısı gösterdikleri yorumu yapılabilir.

Bağışlama ve özür dileme sıklığına göre benlik kurgusu değerlendirildiğinde, bağışlayan evli bireylerin özerk-ilişkisel puanları, kararsız bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Neto ve Mullet (2004) tarafından üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme, özsaygı, utangaçlık, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlıkları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada; başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca başkalarından bağımsız benlik kurgusuna sahip olan bireylerin, inciten bireye yönelik kızgınlık hissini sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerinin düşünce ve duygularına saygı göstermeleri, birbirlerinin görüşlerine değer vermeleri ve ortak düşüncelere sahip olmaları gibi ilişkisellik benlik kurgusuna işaret eden özelliklerin evlilik uyumlarını arttırdığı bilinmektedir (Fincham vd.,2006). Affetme ve evlilik uyumu arasında olumlu ilişkileri kanıtlayan çalışmalar düşünüldüğünde, bu araştırmada edinilen bulgular, affetme ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide benlik kurgusu düzeylerinin önemli olduğuna işaret etmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde, 2 veya daha fazla çocuk sahibi olan evli bireylerin özerklik ve ilişkisellik puanlarının tek çocuk sahibi olanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olduktan sonra eşler, çocukların büyüme aşamasında dikkatlerini onlara dair

sorumluluklara yöneltmektedir. İlişkisel bireylerin diğerlerine ve aileye verdikleri önem düşünüldüğünde; daha fazla çocuk sahibi olmak istemeleri normal karşılanabilir. Ancak çocuk sayısı arttıkça, özerkliğin artmasının tartışılması zor bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Evliliğin ilerleyen yıllarında çocuk sayısında artış olduğu düşünüldüğünde, yaşam tecrübeleriyle olgunlaşan bireylerin kendi davranışlarını düzenleyip, kendini yönettiği ve kendi kararlarını alıp uygulayabildiği zamanlarda özerkliğin artışı normal karşılanabilir.

Dindarlık ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, kendilerini dindar tanımlayanların ilişkisellik puanları kısmen dindar tanımlayanlara göre, kendilerini kısmen dindar tanımlayanların ise dindar tanımlamayanlara göre daha yüksek olduğunu görülmektedir. Literatürde bu konuyla ilgili bir araştırmaya rastlanmamasına rağmen, dinin toplumu bir araya getiren değerler içerdiği düşünüldüğünde bu sonucun beklendiği söylenebilmektedir. Dindarlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerde ilişkisellik benlik kurgusunun aracı rolü olabileceği, ortak dini değerlere sahip olan veya dini değerlere saygı duyan, toplum içerisindeki davranışlarında manevi ve dini değerleri gözetim çiftlerin evlilik yaşantılarının kalitesinin yüksek olabileceği yorumu yapılabilir.

Evlenme biçimine göre sonuçlar değerlendirildiğinde, görücü usulü evlenenlerin özerk-ilişkisel puanları, tanışarak evlenenlere göre daha yüksektir. Görücü usulü evliliklerde ailenin karar aşamasına dahil olduğu düşünüldüğünde, ilişkiselliğin ön planda olması beklenirken, görücü usulü evlenenlerin özerk-ilişkisel puanları, tanışarak evlenenlere göre daha yüksek bulunması şaşırtıcı sonuçların arasında sayılabilir. Ancak benlik kurgusu puanlarının evlilik kararı aşamasında etkili bir faktör olabileceğini göstermesi bakımından bu bulgunun evlilik uyumu alanında çalışacak olan diğer araştırmacıların ilgisini çekebileceği düşünülmektedir.

Evlenme yaşına göre sonuçlar değerlendirildiğinde, 31 yaş ve üstünde evlenen bireylerin özerk ilişkisellik puanları, 25-30 yaş aralığında evlenenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplumdaki sosyo-kültürel değişimler ve kadınların iş hayatına katılmasıyla, evlenme yaşının ileriye taşındığı geç evliliklerin yaygınlaştığı düşünülmektedir. Gezi ve Güvenç (2003), genç ve çalışan kadınların özerkliklerinin yetişkinlere göre daha yüksek olduğu, yetişkin kadınlarda ise ilişkiselliğin ağır bastığı gibi bulgularla bu varsayımı desteklemektedir.

Evlilik süresine göre sonuçlar değerlendirildiğinde 16 yıl ve üstü evli olan bireylerin özerklik ve ilişkisellik puanları, 7-15 yıldır evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgular, Dana Vannoy'un (1999) ileri sürdüğü özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılandığı evliliklerde doyumun ve dolayısıyla istikrarın sağlanacağı bilgisini doğrulamaktadır. Evliliğin ilerleyen yılları, çocuklara dair sorumlulukların giderek azalmasıyla birlikte ebeveynlerin olgunluk kazanarak kendi ihtiyaçlarına ve ilişkilerine yönelmesi bu dönemde özerkliğin ve ilişkiselliğin artmasına neden olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin benlik kurgusu puanlarında cinsiyete, yaşa, şiddet davranışlarına maruz kalmaya ve çatışma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde yaş ve cinsiyet değişkenine göre farklılıklar bulunmasına rağmen, diğer değişkenlerle ilgili araştırmalara rastlanmamıştır (Gezi ve Güvenç,2013; Bilir,2006; Özdemir, 2009). Kadınların erkeklere göre daha ilişkiyel olduğu birçok araştırma sonucunda bulunurken, bu araştırmada cinsiyete göre bir değişkenlik görülmemektedir. Guimond ve diğerleri (2007) yaptıkları bir analiz çalışmasında, cinsiyet ve benlik kurgusu arasındaki ilişkinin kişilik özellikleri ve kültüre bağlı olarak farklılaşabileceğini ortaya koymaktadır. Koydemir ve Mısır (2015), benlik kurgusu ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceledikleri bir çalışmada, bağımsız benlik kurgularında cinsiyete göre bir farklılık bulamaması bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu sonuçlar kadınlara atfedilen toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini yitirdiği şeklinde yorumlanabilmektedir. Guo, Schwartz ve McCabe(2008), 1970'lerden sonra meydana gelen toplumsal değişimlerin benlik kurgusu, yaş ve cinsiyet arasındaki ilişkileri etkilediğini, benlik kurgusunun hem kültürel hem de bireye özel yaşantılar açısından tekrar değerlendirilmesi gerektiğini iddia etmektedir. Türk aile yapısında erkeklere kıyasla aileye bağımlı bir şekilde yetiştirilen kız çocuklarında ilişkiyel benlik kurgusunun gelişmesi kaçınılmaz görülmekte iken, değişen sosyal yapı ile cinsiyete dayalı yetiştirme tarzlarının da ortadan kalktığı söylenebilir.

#### **5.2.5. Evlilik Uyumunu ile Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma**

Nichols(2013), evlilikte yaşanma potansiyeli olan birçok problemde bahsetmektedir: iletişim problemleri(duyguların açıkça ifade edilmemesi, çatışma çözümü becerilerinde

zayıflık), şiddet (psikolojik, sözel, fiziksel, , cinsel vs.), değer çatışmaları (ideolojik, siyasi, dini görüş farklılıkları), çocuklarla ilgili sorunlar, eşlerin beden ve ruh sağlığının bozulmasından kaynaklanan problemler, eşlerin kişilik bozukluğu veya zararlı alışkanlıklarının varlığının neden olduğu sorunlar, cinsellikle ilgili problemler, aldatma, infertilite, aile dengesinde değişiklikler oluşturabilecek olaylar (aileye yeni birinin katılımı, birinin ölümü, iş kaybı, taşınma, iflas vs.), geçim problemleri, eşlerin yaşlılık döneminde karşılaşılabilecekleri sorunlar, yakın çevre ve eşlerin ailelerinin müdahaleleriyle ortaya çıkan problemler bunlardan bazılarıdır . Türkiye ve yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında eş desteği (Çağ, 2011), problem çözme (Güven, 2005), cinsel doyum (Basat, 2004), çatışma biçimi (Rangelov, 2012), iletişim çatışması (duyguları ifade etme alt boyutu) ve ilişkilerde yükleme (Curun, 2006), evlilik çatışması (Hogge, 2007; Zeytinoğlu, 2013) gibi birçok değişkenin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (aktaran Aydın ve Canel, 2017). Son yıllarda Türkiye’de evlilik uyumu ile kıskançlık, eş kabul red, cinsel doyum, akılcı olmayan ilişki inançları, eşler arası çatışma, stresle ve eşler arası problemlerle başa çıkma stratejileri, psikolojik iyi oluş, psikolojik semptomlar, affetme gibi değişkenlerin çalışıldığı görülmektedir (Murat;2019; Çıtışlı-Turgut, 2018; Özkan,2018; Kaya, 2017; Kahveci, 2016; Gül, 2016; Göztepe-Gümüş, 2015; Yüksel ve Dağ, 2015; Yeşiltepe-Çelik, 2014; Kaynak, 2014; Temel, 2013). Bu araştırmada ise bireysel, ilişkisel ve kültürel açıdan evlilik uyumu değerlendirmek istenmiş, bu amaçla psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu değişkenleri çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında dolaylı ve pozitif yönde, anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin psikolojik esneklikleri arttıkça evlilik uyumu artmaktadır. Yurtdışında psikolojik esnekliği geliştirmeye odaklı çift terapisi uygulamalarının test edildiği araştırmalar, psikolojik esneklik ve evlilik uyumu arasındaki ulaşılan bulguları destekler niteliktedir (Saeedehet vd., 2017; Honarparvaran ,2014; Ziapour vd.,2017; Baruch vd., 2012). Ayrıca, psikolojik esneklik ve alt boyutlarıyla benzerlik gösteren değişkenlerle yapılmış çalışmalar incelendiğinde, kendini kabul, özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin ve ruh sağlığının evlilik uyumuyla pozitif anlamda ilişkili olduğunu kanıtlayan birçok yabancı ve yerli çalışma bulunmaktadır (Kiecolt-Glaser ve

Newton,2001; Scorsolini-Comin ve Santos., 2012; Yeşiltepe ve Çelik,2014; Gazmarian, Coyne ve Anderson, 1999; Holt-Lunstad, Birmingham ve Jones, 2008).

Bu araştırmanın bulguları hem evlilik uyumu hem de psikolojik esnekliğin şiddete maruz kalma ve çatışma sıklığı değişkenleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu değişkenlerin, psikolojik esneklik ve evlilik uyumu arasında aracı bir rolü olduğu yorumu yapılabilir. Evlilikte çatışma çözümü ile ilgili araştırmaların sonuçları, psikolojik esneklik ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu araştırmada psikolojik esneklik, bireylerin hayatta karşılarına çıkan zor olay, durum ve acı veren duygular nasıl başa çıktıklarını içeren bir kavram olması bakımından, evlilikte yaşanan problemlerde de ilişkilendirilmiştir. Koydemir, Sun-Selişik ve Tezer (2008), evlilik uyumu ve çatışma çözümü arasındaki ilişkileri cinsiyet açısından değerlendirdikleri bir çalışmada, eşleriyle yaşadıkları sorunlarda uzlaşmacı tavırlar sergileyen bireylerin, ödün verme ve kaçınma gibi tavırlar sergileyenlerden daha yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Özen (2006), evlilikte ortaya çıkan problemler karşısında olumlu problem çözme ve başa çıkma stratejilerinden yararlanan çiftlerin evlilik uyumlarının, olumsuz çatışma çözme stillerine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca eşyle ortak değerlere sahip olan kadınların evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklikleri yüksek olan bireylerin değerleri hakkında net fikirlere sahip olduğu ve yaşamını bu değerler doğrultusunda yönlendirdiği bilinmektedir. Bu araştırmanın sonucunda, erkek katılımcılarla karşılaştırıldığında kadınların psikolojik esnekliklerinin evlilik uyumu üzerinde daha açıklayıcı bir güce sahip olduğuna ulaşılması; Özen'in (2006) çalışmasıyla desteklenebilir. Türkiye'de genellikle öğrencilerle yapılan psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının uygulamasını içeren çalışmaların katılımcıların ruh sağlığını kalıcı ve olumlu düzeyde etkilediğine dair sonuçlara rastlanmaktadır (Uğur,2018; Aydın, 2017). Ancak, yerli kaynaklarda evli bireylerin psikolojik esnekliklerini araştıran ilk araştırma olması bakımından bu bulguların gelecek araştırmacılar için yol gösterici olması beklenmektedir.

Anda olma ve bilinçli farkındalık psikolojik esnekliğinin alt boyutları arasında yer almakta olup bireylerin evlilik uyumunda etkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Akgün-Boylu (2018), evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik



doyumunu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelediği bir araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilikte problem çözme becerileri geliştikçe evlilikte doyumun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Rıza (2016), evli bireylerin evlilik doyumunu ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelediği bir araştırmada, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine sahip olan evli bireylerin, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşların anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada diğer bir çalışmada evlilik doyumunu ile problem çözme arasında olumlu bir ilişkiler olduğu gözlenmiş, bireylerin evlilik ilişkilerinde kullandıkları problem çözme becerileri artıkça evliliklerinden aldıkları doyumun da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca yurtdışında yapılan bazı çalışmalar da bilinçli farkındalık becerileri, problem çözme, yakın ilişkiler ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu desteklemektedir (Wachs ve Cordova, 2007; Barnes vd.,2007; Jones vd.,2011).

Eşlerin çatışmalarda kullandıkları iletişim kalıplarının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Eşler arasındaki çatışmalarda şiddet davranışları işlevsel olmayan iletişim kalıplarının varlığını kanıtlamaktadır. İşlevsel olmayan problem çözme becerilerinin, çiftlerin birbirlerine karşı geliştirdikleri olumsuz tutumları arttırdığı ve evlilik doyumlarını azalttığı bilinmektedir (Canel,2013). Bu araştırmaların bulgularına paralel olarak, evli bireylerin iletişiminde Gavazzi ve diğerleri (2000) çalışmalarında evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları olumlu ve olumsuz iletişim örüntülerini inceledikleri bir araştırmada, şiddet içerikli sözel ifadelerin evlilik kalitesini düşürdüğü sonucunu ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulguları da eşleri tarafından şiddete maruz kalan bireylerin evlilik uyumunun düşük olduğunu doğrulamaktadır.

Bulgular incelendiğinde kendini affetme ve evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunduğu, kendini affetme arttıkça evlilik uyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Kendini affetme, bireyin kendisine olan kızgınlık gibi olumsuz duygularını azaltarak bunun yerine merhametini, cömertliğini ve sevgisini arttırması yanlış tanıma arzusundan vazgeçme isteği olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Hall ve Fincham (2005), kendini affetmenin 3 aşamalı bir süreç olduğundan bahsetmektedir. İlk olarak, birey kendine karşı yapılmış hatanın sonuçlarını kabul etmeli veya kendi yaptığı bir hatanın sorumluluğunu almalıdır. Daha sonra, ortaya çıkan suçluluk ve pişmanlık

duygularını reddetmemeli ve bu hislerle yüzleşmelidir. Son olarak, bu duygularla başa çıkabilmek için, kişi kendini cezalandırmak yerine kendini kabul etme yolunu seçmektedir. Kendini affetmenin, duygu düzenleme, başa çıkma stratejileri, sorumluluk alma ve kabul değişkenleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde kendini affetme ve evlilik uyumu arasında buna benzer bir sonucu rastlanmamıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalar affetmenin ilişki uyumunu olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir (Kachadourian vd.,2005; Braithwaite vd., 2011). Son zamanlardaki yerli çalışmalar incelendiğinde, affetme davranışı ve affediciliğin evlilik uyumu ve doyumunun olumlu yönde etkilediğine dair bulgular yer almaktadır (Göztepe-Gümüş,2015; Çıtışlı-Turgut, 2018). Katılımcıların kendini affetmenin ne olduğuna dair yanılsamaları olabileceği düşünülmektedir. İlişkilerinde yaşanan çatışmalar sonrası partnerleriyle sorunun çözümüne dair ortak bir çözüm geliştirilemediği ve tam affetmenin gerçekleşmediği durumlarda; bireylerin suçluluk duygularını azaltmak için kendilerini affedebileceği yorumu yapılabilir. Ancak bu affetmenin gerçek olmadığı sadece yüzleşmek istenmeyen durumları bastırmak adına kullanıldığı düşünülürse, evliliklerinde mutsuz olsalar dahi bireylerin kendilerini affedici olarak değerlendirmelerinin şaşırtıcı olmayacağı düşünülebilir. Ancak bu varsayımların nicel çalışmalarla test edilmesinin oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Terzino'nun (2007) öne sürdüğü affetmenin Doğu kültürlerinde bir zorunluluk olarak algılanabileceği ve özellikle bitirilemeyen ilişkilerde uyumu sürdürmenin bir aracı olarak görüldüğü fikri bulguları açıklamak açısından faydalı olabilir. Türkiye'nin bir geçiş toplumu olduğu bilinse de evlilik ilişkisi ve aile toplumun çoğu kesimi için hala kutsal bir kurum olarak değerlendirilmektedir. Evlilik doyumu düşük olsa dahi, bireylerin ilişkilerine devam ettiği ve bu sebeple kendini affetme isteklerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerle ilişkiler açısından değerlendirildiğinde; affetme ve alt boyutlarının cinsiyet, eğitim durumu, iş durumu ve evlenme yaşı gibi daha bireysel özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu ile ilişkili demografik faktörler incelendiğinde ise dindarlık, bağışlama-özür dileme sıklığı, siddete maruz kalma ve çatışma sıklığı gibi ilişki özelliklerinin ağır bastığı görülmektedir. Bireyin kendine dair ve ilişkilerine dair farkındalıkları arttıkça, affediciliklerinin azaldığı ve dolaylı olarak evlilik uyumunun düştüğü yorumu yapılabilir

Araştırmanın sonuçları evlilik uyumu ile başkalarını affetme ve durumu affetme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgular affetmenin evlilik ilişkilerini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğunu kanıtlayan birçok araştırma bulgusuyla çelişmektedir (Baskin ve Enright, 2004; Gordon ve Baucom, 2003; DiBlasio, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2006). Son yıllarda evlilik literatüründe affetme, diğer affetme biçimlerinden ayrı bir kavram olarak “marital forgiveness” terimiyle ele alınmaktadır; dolayısıyla bu kavramı ölçmeye yönelik araçlar geliştirilmektedir (Bugay,2014). Bulgulardaki çelişkinin kullanılan ölçeğin yetersizliği sebebiyle gerçekleştiği düşünülmektedir.

Evlilik uyumu ve benlik kurgusu alt boyutları (özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik) arasındaki ilişkilere dair bulgular incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, Gündoğdu'nun (2007) evlilik kalitesi ve benlik kurgusunu incelediği araştırmasının sonuçlarıyla uyuşmamaktadır. Bu çalışmada, ilişkisellik ve kendileşme arttıkça evlilik kalitesinin arttığını göstermektedir. Yabancı literatür incelendiğinde; Morry ve Kito (2009) benlik kurgusu ve ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu, Rankin Esquer ve diğerleri ise hem özerkliğin hem de ilişkiselliğin evlilik doyumunu destekleyen bileşenler olduğunu ileri sürmektedir. Bulguları yorumlamak zor olsa da Türkiye’de evli bireylerle yapılan benlik kurgusu çalışmalarının az olduğu fark edilmiştir. Bu çalışmanın, bireylerin özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik seviyelerinin evlilik ilişkilerinde ne gibi farklılıklar yaratabileceği açısından merak uyandırması ve yeni çalışmalara teşvik etmesi beklenmektedir. Evlilik uyumu ve benlik kurgusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen, evlenme biçimi, çocuk sayısı, başıslama-özür dileme sıklığı, dindarlık, evlenme yaşı, evlilik süresi gibi evlilik yaşantısı anlamında etkili olduğu düşünülen birçok değişkene göre farklılaştığı görülmektedir. Bu yüzden evlilik uyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri hem kişisel hem kişilerarası farklı değişkenlerle yapılacak çalışmaların, bu iki değişken arasındaki ilişkileri daha detaylı olarak inceleme fırsatı sunabilir.

#### **5.2.6. Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma**

Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik esnekliğin evlilik uyumunu zayıf ama anlamlı bir şekilde açıkladığını göstermektedir. Evlilik uyumunun %8,9'unun psikolojik

esneklik ile açıklandığı görülmektedir. Literatürde psikolojik esnekliğin evlilik uyumunu yordamasına ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamasına rağmen; çalışmanın sonuçları, evli bireylerde görülen psikolojik problemlerin evlilik uyumunu anlamlı bir biçimde açıkladığı yabancı ve yerli birçok araştırmanın bulgularıyla uyumaktadır (Proulx, vd., 2007; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Ayrıca bu sonucun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Kadınlarda psikolojik esneklik, evlilik uyumunun %10,2 sini açıklarken erkeklerde sadece %5' ini açıkladığı gözlemlenmiştir. Yüksel ve Dağ'ın (2015) evli Türk kadınlarla yaptığı çalışmanın psikolojik semptomlar azaldıkça evlilik uyumunun arttığına dair sonuçları da bu bulgularla tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmada da erkeklerle kıyaslandığında kadın katılımcıların psikolojik esnekliği, evlilik uyumlarını daha büyük bir oranda açıkladığı görülmektedir. Whitton ve Kuryluk (2012) evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların kadınların psikolojik iyi oluşlarını erkeklerden daha fazla etkilediğini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında elde edilen bulgular kadınların evlilikteki problemlerden duygusal olarak daha fazla etkilendikleri ve bu nedenle zaman içerisinde evlilik uyumlarının ve psikolojik esnekliklerinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin evlilik veya çift ilişkisine yönelik çalışmalarda psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik tekniklerin terapiye dahil edilmesinin süreç açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada çok zayıf bir düzeyde olsa da bireylerde kendini affetmenin evlilik uyumunu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kendini affetme, evlilik uyumunun %1,5'ini açıkladığı görülmektedir. Buna rağmen, affetme ve evlilik doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır (Fincham, 2000; Fincham ve Beach, 2001; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). Ancak bu çalışmada şaşırtıcı bir biçimde kendini affetme arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumu düşük olan bireyler her ne kadar kendilerini affettiklerini düşünseler de evliliklerinde çözüme kavuşturulamayan sorunlarla ve eşlerin diğerini incitecek davranışlarda bulunup bulunmadığıyla ilgili suçluluk ve endişe duygularıyla başa çıkmada zorlandıkları dolayısıyla kendilerini affetmek ve kabullenmek yerine bu durumu bastırdıkları düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerde özerklik, ilişkisellik veya özerk-ilişkiselliğin evlilik uyumunu manidar bir şekilde açıklamadığı anlaşılmaktadır. Buna

rağmen benlik kurgusunun bireysel, ilişkisel ve evliliğe dair demografik değişkenlerle anlamlı ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılması; gelecekte evlilik uyumunun incelendiği çalışmalarda farklı değişkenlerle birlikte benlik kurgusunun ele alınmasının faydalı olacağını düşündürmektedir.

**Tablo 5.1. Evlilik Uyumu, Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Özet Bulgular**

	Alt boyut	Bireysel	Evlilik	İlişkisel
<b>Evlilik Uyumu</b>		Cinsiyet, dindarlık		bağışlama-özür dileme sıklığı, şiddete maruz kalma, çatışma sıklığı
<b>Psikolojik Esneklik</b>				Şiddete maruz kalma, çatışma sıklığı
<b>Affetme</b>	<i>Kendini</i>			
	<i>Başkalarını</i>	Cinsiyet, iş durumu		
	<i>Durumu</i>	Cinsiyet, eğitim iş durumu,	Evlenme yaşı	
	<i>Toplam</i>	Cinsiyet, iş durumu	Evlenme yaşı	
<b>Benlik kurgusu</b>	<i>Özerklik</i>	Eğitim	Çocuk sahibi olma	
	<i>İlişkisel</i>	Eğitim, dindarlık	Çocuk sahibi olma	
	<i>Özerk-ilişkisel</i>	İş durumu	evlenme biçimi/yaşı, evlilik süresi	bağışlama-özür dileme sıklığı

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak ele alındığında, evli bireylerde psikolojik esnekliğin evlilik uyumunu zayıf da olsa açıkladığı görülmektedir. Ancak hem evlilik uyumu hem de psikolojik esnekliğin çatışma sıklığı ve şiddete maruz kalma durumuna göre farklılık göstermesi, psikolojik esnekliğin evlilik çatışmasının yaşandığı ve evlilikte problem çözme becerilerini gerektiren durumlarda eşler arasındaki iletişimi, ilişkide kullanılan dil etkileyen önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda, psikolojik esnekliğin kabul, değerler, bilinçli farkındalık, bilişsel ayrışma, değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal kendilik alt boyutları açısından evliliğin zor zamanlarında eşler arasındaki iletişimi nasıl etkilediği değerlendirilmelidir. Tablo 5.1’de evlilik uyumu, psikolojik esneklik ve affetmeye ile demografik değişkenlere ilişkin genel bulgular incelendiğinde, bireysel ve ilişkisel birçok demografik değişkene

göre farklılaşmalar oluşabildiği görülmüş, affetme ve evlilik uyumu çalışmalarında ilişkinin nitelikleri kadar bireylerin kişilik özelliklerinin de ele alınarak incelenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, kültür ve benlik açısından evlilik uyumunu değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmaların sonucunda önemli ilişkiler bulunmasa da her iki değişkenin de dindarlık gibi kültürel öğeleri içeren değişkenlerle ilişkilerinin olduğu görülmesi, evlilik yaşantısı ve benliğin farklı açılardan inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu kanıtlamaktadır.

### **5.3. Öneriler**

#### **5.3.1. Araştırmacılara Öneriler**

- Bu araştırmanın sonuçları sadece İstanbul ilindeki evli bireylerin evlilik uyumu, affetme, psikolojik esneklik ve benlik kurguları arasındaki ilişkiler hakkında bilgiler sunmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda örneklem grubuna Türkiye'nin farklı illerinden katılımcıların dahil edilmesi, kültürel farklılıkların incelenmesi bakımından daha verimli sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.
- Yurtdışında psikolojik esneklik yaklaşımı ve ilgili kavramlara ilişkin birçok araştırma bulunmasına rağmen Türkiye'de özellikle psikolojik danışmanlık alanında bu yaklaşımı ve psikolojik esneklik modelini değerlendiren araştırmaların çok az olduğu görülmektedir. Yerli çalışmalara katkı sunması ve bu terapi yaklaşımının Türk kültürüne uygunluğunun test edilmesi açısından farklı psikolojik değişkenlerle çalışılması önerilmektedir.
- Bu çalışmada örneklem grubu evli bireylerden oluşmaktadır, dolayısıyla araştırma sonuçlarının evliliğin dinamiklerinden etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkiler veya kişilerarası ilişkiler bağlamında yapılacak çalışmaların literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.
- Çatışma sıklığı ve şiddete maruz kalma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu düşünüldüğünde bireylerde psikolojik esnekliğin gelişiminin sosyal ilişkiler bağlamında incelenebilmesi için farklı yaş gruplarıyla çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

- Affetme değişkeni ile ilgili sonuçların alan yazındaki bulgularla uyuşmadığı görülmekte ve bu durumun affetmenin algılanışındaki kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünölmektedir. Bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumu affetmeye dair algılarının inceleneceği çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Benlik kurgusu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler açısından bu araştırmada karmaşık bulgular elde edilmiş olsa da bu ilişkilere netlik kazandırmak açısından ileride farklı değişkenlerle birlikte benlik kurgusunun evlilik uyumu üzerindeki aracı rolünün araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Yabancı çalışmalarda affetmeyle ilişkili özür dileme, küslük, affetme süresi gibi kavramlara ilişkin deneysel yöntemlerle sınanmış detaylı incelemelere rastlanmaktadır. Affetme çalışmalarında kişinin kendisini değerlendirmesine yönelik ölçümlerin hatalı sonuçlar verebileceği göz ardı edilmemeli, deneysel ve nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### 5.3.2. Uygulamacılara Öneriler

- Araştırmadan elde edilen bulgular evlilik uyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilere dikkat çekmektedir. Evli çiftlerle yapılan psikolojik danışmanlık çalışmalarında psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik uygulamalarının evlilik ilişkisini güçlendirmek açısından etkili olabileceği düşünölmektedir. Yurtdışında bazı araştırmalar, psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik psikoeğitim çalışmalarının evlilik doyumunu arttırdığını kanıtlamaktadır.
- Bulgular incelendiğinde tutarsız sonuçların affetmeye dair bilişsel algılardaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünölmektedir. Terapi sürecinde danışanların ilişkilerinde yaşadığı sorunların sahte affetmeyle birlikte derinleşmiş olabileceği göz ardı edilmemeli, bireyin affetme sürecine dair paylaşım yapması desteklenerek, affetmeye dair hatalı algıları değerlendirilmelidir.
- Benlik kurgusunun evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme biçimi ve çocuk sayısı gibi evlilik öncesi ve sonrası karar aşamalarında önem taşıdığı görölmüştür, dolayısıyla danışma seanslarında danışanın benliğine ve kültürüne dair özelliklerinin göz ardı edilmemesi önerilmektedir.





## KAYNAKÇA

- Acitelli, L. K., Rogers, S., & Knee, C. R. (1999). The role of identity in the link between relationship thinking and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 16*(5), 591-618.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly, 71*(2), 175-212.
- Akgün-Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly, 71*(2), 175-212.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The Role of Trait Forgiveness and Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26* (2), 199-217.
- Allen, B. P. (2015). *Personality theories: Development, growth, and diversity* (5th ed.). Philadelphia: Psychology Press.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amato, P. R. (2007). Transformative processes in marriage: Some thoughts from a sociologist. *Journal of Marriage and Family, 69*(2), 305 – 309.
- Anderson, M.A. (2006). *The Relationship Among Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation. Maine University.
- April Chiung-Tao, S. (2004). What really matters: The demographic versus relationship in marital satisfaction. *Asia Pacific Journal of Social Work ve Development, 14*(2), 53-66.
- Arsu, R.A. (2017). *Çalışanlarda affedicilik ile ruh sağlığı ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arvas, F. B. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü*. Yayınlanmamış

- Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2014). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30–36.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, E., & Canel, A. N.(2017). Anne-Oğul Bağlanmasının Gelin-Kayınvalide İlişkisi Ve Evlilik Doyumunu Yordamadaki Rolü. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Aydın, Y. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)’ni Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 64-77.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Bacanlı, H. (2004).*Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, ve interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Baruch, D., Kanker, J., & Busch, A. (2012). Acceptance and commitment therapy: enhancing the relationships. *Journal of clinical case studies*, 8(3), 241-257.
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction*. Unpublished Master’s Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Baskin, T., & Enright,R. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling ve Development*, 82(1),79-90.
- Batool, S.S. , & Khalid, R.(2012).Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1),65-88.
- Bekker, M. H. J. , & Belt, U. (2006). The role of autonomy-connectedness in anxiety and depression. *Depression and Anxiety*, 23(5), 274-280.
- Bekker, M. H. J. , & van Assen, M. A. L. M. (2017). Autonomy-connectedness mediates sex differences in symptoms of psychopathology. *PLoS ONE*, 12(8).

- Belanger, C., Sabourin, S., & El-Baalbaki, G. (2012). Behavioral correlates of coping strategies in close relationships. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 449–60.
- Benazon, N. R., & Coyne, J. C. (2000). Living with a depressed spouse. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 71–79.
- Berk, M. (2009). *Evli öğretmenlerin yüklenme tarzları ve evlilik doyumu algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447-455.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(2), 183-225.
- Berscheid, E., & Regan, P. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bilir, S.E.(2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Binzaqr, H. A. (2017). *A Multiple Regression Analysis of Locus of Control and Psychological Flexibility Regarding the Total Mental Well-Being of Muslims*. St. Mary's University (Texas).
- Bir-Aktürk, E. (2006). *Marital satisfaction in Turkish remarried families: Comparison among marital status, effect of stepchildren, and contributing factors*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. (Eds.). (2009). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- Bloch, J. R., Webb, D. A., Mathews, L., Dennis, E. F., Bennett, I. M., & Culhane, J. F. (2010). Beyond marital status: The quality of the mother–father relationship and its influence on reproductive health behaviors and outcomes among unmarried low-income pregnant women. *Maternal and child health journal*, 14(5), 726-734.
- Boelen, P. A., & Reinters, A. (2008). Measuring experiential avoidance: reliability and validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30 (689), 241–251.
- Bond, F., & Hayes, S. C. (2002). ACT at work. In F. Bond ve W. Dryden (Eds.), *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 117-140). Chichester, England: Wiley.
- Bond, F. W., Hayes, S.C., Baer, R. A., Carpenter, K., Orcutt, H. K., Waltz, T. , & Zettle, R.D.(2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action

- Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42 (4), 676–688.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195.
- Bookwala, J., & Jacobs, J. (2004). Age, marital processes, and depressed affect. *The Gerontologist*, 44(3), 328-338.
- Bouchard, G., & Theriault, V. J. (2003). Defense mechanisms and coping strategies in conjugal relationships: An integration. *International Journal of Psychology*, 38(2),79-90.
- Bouchard, G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality. *Journal of Marriage and Family*, 61(3), 651-660.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal Of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559.
- Bresnahan, M.H., Chiu, H.C., & Levine, T.R. (2004). Self-Construal as a Predictor of Communal and Exchange Orientation in Taiwan and the USA. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(2), 187-203.
- Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois, C., & Ross, S. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35–46.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. , Demir , A. , & Delevi , R. ( 2012 ) Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale . *Psychological Reports*, 111(2), 575 -584 .
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). *Mediator role of rumination in the relation between life satisfaction and forgiveness*. XI. National Congress of Psychological Counseling and Guidance, İzmir, October, 3-5.
- Bugay, A. ve Demir, A.(2012). Affetme Arttırılabilinir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay,A. (2014). Measuring the differences in pairs' marital forgiveness scores: construct validity and links with relationship satisfaction. *Psychological Reports: Relationships ve Communications*, 114(2), 479-490.

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, A., & Haslam, N. (2001). Relations between personality and depressive symptoms: A multimeasure study of dependency, autonomy, and related constructs. *Journal of Clinical Psychology, 57*(7), 953-961.
- Büyüköztürk, Ş. Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ., (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4*(39),13-23.
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canel, A. N. (2013). The development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Science: Theory & Practice, 13*(1), 1-2.
- Cano, A., Corley, A.M., Clark, S.M., & Martinez, S.C. (2018). A Couple-Based Psychological Treatment for Chronic Pain and Relationship Distress. *Cognitive and Behavioral Practice, 25*(1), 119-134.
- Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çataloğlu, S.K. (2018). *İlişkisel –bireyci – toplulukçu benlik kurguları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chen, S., Boucher, H., & Kraus, M. W. (2011). *The relational self*. New York, NY: Springer New York.
- Cherlin, A. (2004). The deinstitutionalization of marriage. *Journal of Marriage and Family, 66*(4), 848 – 861.
- Chesebro, J. L., & Martin, M.M. (2003). The relationship between conversational sensitivity, cognitive flexibility, verbal aggressiveness and indirect interpersonal aggressiveness. *Communication Research Reports, 20* (2), 143–150.

- Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. (pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA.
- Çıtışlı-Turgut, M.K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Cloninger, S. C. (2013). *Theories of personality: Understanding persons* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Çolak, T.S.(2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coyne, J. C., & Anderson, K. K. (1999). Marital status, marital satisfaction, and support processes among women at high risk for breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 629.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, 122(1), 5.
- Çuhadaroğlu, A., ve Akfırat, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (4), 1031-1046.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673.
- Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S. (2013) *ACT and RFT in Relationships: Helping Clients Deepen Intimacy and Maintain Healthy Commitments Using Acceptance and Commitment Therapy and Relational Frame Theory*. Oakland CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233.
- Debast, I., van Alphen, S. P., Rossi, G., Tummers, J. H., Bolwerk, N., Derksen, J. J., & Rosowsky, E. (2014). Personality traits and personality disorders in late middle and old age: Do they remain stable? A literature review. *Clinical Gerontologist*, 37(3), 253-271.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, A. & Fışıloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.
- Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A dyadic examination of family-

- oforigin influence on newlyweds' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 429-435.
- Diane L. Whiting, Frank P. Deane, Grahame K. Simpson, Hamish J. McLeod, & Joseph Ciarrochi (2015). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 27 (2), 263-299.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 149.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Duncan, G. D. (2008). *The relationship between trait forgiveness and marital adjustment in heterosexual individuals*. Unpublished Doctoral Dissertation. Capella University.
- Eaton, L., & Louw, J. (2000). Culture and self in South Africa: Individualism-predictions. *The Journal of Social Psychology*, 140 (2), 210.
- Ebesu Hubbard, A. S., Hendrickson, B., Fehrenbach, K. S., & Sur, J. (2013). Effects of timing and sincerity of an apology on satisfaction and changes in negative feelings during conflicts. *Western Journal of Communication*, 77(3), 305-322.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Elliott, I., & Coker S.(2008). Independent selfconstrual, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127–134.
- Emerman, C. (2017). *The relationship among spousal interactions, forgiveness, conflict, and marital satisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hofstra University, Hempstead.
- English, T., & Carstensen, L. (2014). Emotional experience in the mornings and the evenings: consideration of age differences in specific emotions by time of day. *Frontiers in Psychology*, 6(5), 185.
- 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., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Erbek, E, Beştepe, E, Akar, H, Eradamlar, N., ve Alpkan, L.R. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* ,18 (1):39-47.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.

- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin gelişimi ve görevleri* (3. baskı). Ankara: Tarcan Matbaa.
- Ersanlı, S. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A., ve Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 13(53), 79-96.
- Esmailpour, K. H., Khajeh, N., & Mahdavi, N. (2013). Predicting couples' marital satisfaction based on relationship beliefs and relationship skills. *Journal of Family Research*, 9(1), 29-44.
- Eşsizoglu, A., Yenilmez, Ç., Güleç, G., ve Yazıcıoğlu, Y. (2012). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of personality and social psychology*, 87(6), 894.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological bulletin*, 136(5), 894.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D. , Hall , J. , & Beach , S. R. H. (2006) Forgiveness in marriage: current status and future directions . *Family Relations*, 55(4), 415 – 427.
- Fincham, F. D. , Hall , J. H. , & Beach , S. R. H. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: forgiveness in marriage . In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Fincham, F. D., & Beach , S. R. (2002). Forgiveness in marriage: implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(2002), 239 - 251 .
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2001). Forgiving in close relationships. In F. Columbus (Ed.), *Advances in psychology research* (pp. 163–197). Huntington, NY: Nova Science.
- 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., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behavior and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self control. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (1) , 58–69.
- Fischer, R., & Schwartz, S. (2011). Whence differences in value priorities? Individual,



- cultural, or artifactual sources. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(7), 1127– 1144.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal Of Public Health*, 100(12), 2372-2372.
- Fox, A., & Thomas, T. (2008). Impact of Religious Affiliation and Religiosity on Forgiveness. *Australian Psychologist*, 43 (3), 175 –185.
- Freedman, S.R, ve Enright, R.D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393-406). New York: Routledge.
- Gavazzi, S. M., McKenry, P. C., Jacobson, J. A., Julian, T. W., & Lohman, B. (2000). Modeling the effects of expressed emotion, psychiatric symptomology, and marital quality levels on male and female verbal aggression. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 669-682.
- Gazla, S. (2015) *Psychological health: Exploring the relationships between psychological flexibility, basic psychological needs satisfaction, goal pursuits and resilience*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of the West of England.
- Geçioğlu, A.R. (2018). *Evlilik uyumu-dindarlık ilişkisi: Adana örneği* . Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gezici, M., ve Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-17.
- Ghoroghi, S., Hassan, S. A, & Baba, M. (2013). Marital adjustment and duration of marriage among postgraduate Iranian students in Malaysia. *International Education Studies*, 8(2), 50-59.
- Gladding, S.T. (2002). *Family Therapy. History, Theory and Practice*, Second Edition, Merrill Prentice Hall.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs?. *Psychological Assessment*, 23(4), 970.
- Goldfarb, J. C. (2005). *The Emergence, Expression and Integration of Forgiveness: A Psychodynamic Exploration and Case Study*. Unpublished Doctoral Dissertation. Alliant International University.
- Goodarzi, F. (2015). *The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Satisfaction of Mothers with Mental Disabilities*. Unpublished Doctoral Dissertation. Tarbiat Moalem University, Tehran.
- Göral-Alkan, F. S. (2010). *Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara..

- Gordon, K.C. & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a synthesized model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199.
- Gordon, K.C., Hughes, F.M., Tomcik, N.D., Dixon, L.J., & Litzinger, S.C. (2009). Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 1-13.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Newyork: Psychology Press.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algularının evlilik doyumu üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göztepe-Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Graham, C.W., Fischer, J.L., Crawford, D., Fitzpatrick, J., & Bina, K. (2000). Parental Status, Social Support and Marital Adjustment. *Journal of Family Issues*, 21(7), 888-905.
- Gratz, K.L., & Roemer, L.(2004). Multi dimensional assessment of emotion regulation and dysregulation:Development,factor structure,and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41–54.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20 (2) , 93–102.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 383-395.
- Guo, B., & Huang, J. (2005). Marital and sexual satisfaction in Chinese families: Exploring the Moderating Effects. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(1), 21-29.
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., & Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 11-18.
- Guimond, S., Chatard, A., Martinot, D., Crisp, R. J., & Redersdorff, S. (2006). Social comparison, self-stereotyping, and gender differences in self-construals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 221.
- Guo, X., Schwartz, S. J., & McCabe, B. E. (2008). Aging, gender, and self: Dimensionality and measurement invariance analysis on self-construal. *Self and*

*Identity*, 7(1), 1-24.

- Güçlü-Ergin, N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gül, G. (2016). *Evlilik biçimleri açısından evlilik uyumu, ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündaş A., (2013). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationship between self-construals and marital quality*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (4) , 2071-2085.
- Güngör, D., Karasawa, M., Boiger, M., Dinçer, D., & Mesquita, B. (2014). Fitting in or sticking together: The prevalence and adaptivity of conformity, relatedness, and autonomy in Japan and Turkey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(9), 1374-1389.
- Gürsoy, F. Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Güven, N., ve Sevim, S. A. (2016). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 50-61.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Harris, R. (2009). *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes S., Luoma J., Bond, F., Masuda, A.,& Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical*

- Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Heffner, M., Eifert, G. H., Parker, B. T., Hernandez, D. H., & Sperry, J. A. (2003). Valued directions: Acceptance and commitment therapy in the treatment of alcohol dependence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(4), 378-383.
- Heffner, M., Sperry, J., Eifert, G. H., & Detweiler, M. (2002). Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 232-236.
- Hill, S. A. (2007). Transformative Processes: Some Sociological Questions. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 293–298.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences*. Second Edition. Beverly Hills: Sage Publication.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B.Q. (2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2),239-244.
- Honarparvaran, N. (2014). Effect of acceptance and commitment approach (ACT) on divorce and marital adjustment of women affected by spouse's betrayal. *Journal of Women and Society*, 5(2),135-50.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan İlişkileri*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Hoyt, W. T., Fincham, F. D., McCullaough, E. M., Maio, G., & Davila, J. (2005). Responses to interpersonal transgressions in families: Forgivingness, forgivability, and relationship-specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 375-394.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Huwaë, S., & Schaafsma, J. (2019). Cross-cultural similarities and differences in motives to forgive: A comparison between and within cultures. *International Journal of Psychology*, 54(2), 256-263.
- İmamoğlu, E. (1998). Individualism and Collectivism in a Model and Scale of Balanced Differentiation and Integration. *Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367.
- İmamoğlu, E. O., & Karakitapoğlu-Aygun, Z. (2006). Actual, ideal and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology*, 36(5), 721-745.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G.,ve Selçuk, E.(2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak

- kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyet ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43
- Imani, M.(2012). *Studying the effectiveness of behavioral therapy based on acceptance and behavioral couple therapy in reducing marital disturbance and symptoms of general anxiety disorder in Mahshahr City*. Unpublished Doctoral Dissertation. Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz.
- İyiyaydın, P. Y. (2018). *Evli bireylerin stresle başa çıkması ile evlilik uyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jabalamelian, S.A. (2011). The relationship between marital quality and health related quality of life. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 26(3), 51-9.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Jetten, J., Postmes, T., & Mcauliffe, B. J. (2002). We're all individuals: group norms of individualism and collectivism, levels of identification and identity threat. *European Journal of Social Psychology*, 32(2), 189-207.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Jose, O.A., & Alfons, V. (2007). Religiosity and Forgiveness Among First-Married and Remarried Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (4), 379–394.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. D., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342.
- Kadima-Kadiangandu, J., Gauché, M., Vinsonneau, G., & Mullet, E. (2007). Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-congolese versus individualist-french viewpoints. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 432-437.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36 (4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, C. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (4.baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Kültürleşme ve Aile İlişkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(34), 120-127.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kahveci, G.A. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent

- Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kantarıcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre adatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakitapoğlu-Aygun, Z. (2004). Self, identity and well-being among Turkish university students. *Journal of Psychology*, 138(5), 457-478.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karremans, J. C., Regalia, C., Paleari, F. G., Fincham, F. D., Cui, M., Takada, N., ... Uskul, A. K. (2011). Maintaining harmony across the globe: The cross-cultural association between closeness and interpersonal forgiveness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(5), 443-451.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., & Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology*, 31(10), 1315-1326.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashima, E., & Hardie, E. A. (2000). The Development and Validation of the Relational, Individual and Collective Self Aspects (RIC) Scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3(1), 19-48.
- Kaya, N., (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855.
- Kiecolt-Glaser, J.K., & Newton, T.L. (2001). Marriage and Health: His and Hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kim, E. (2012). Marital adjustment and depressive symptoms in Korean Americans. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(6), 370-376.
- Kirmayer, L. J. (2001). Cultural variations in the clinical presentation of depression and anxiety: implications for diagnosis and treatment. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 62(13), 22-30.
- Koçak, R. (2008). Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127- 139.

- Koç-Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koesten, J., Schrodt P., ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24* (1), 82–94.
- Koesten, J.ve Anderson, K. (2004). Exploring the influence of family communication patterns, cognitive complexity, and interpersonal competence on adolescent risk behaviors. *Journal of Family Communication, 4* (2), 99–121.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and values, 47*(3), 172-183.
- Koydemir, S., ve Mısır, S. (2015). Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(44), 49-60.
- Koydemir, S., Sun-Selişik, Z. E., & Tezer, E. (2008). Conflict behaviors and marital adjustment in Turkish couples. *Family Therapy, 35*(3), 133-143.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü ,Trabzon.
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel doyum ile evlilik uyumu arasındaki ilişki*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family, 67*, 68-84.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*(6), 201–206.
- Lalonde, N.R., Hynie, M., Pannu, M. ve Tatla, S. (2004). The Role of Culture in Interpersonal Relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35* (5), 503-524.
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Predicting A Life Well Lived. *Personality And Individual Differences, 41*(1), 1009- 1020.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom* (3rd ed.). California: SAGE
- Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2001). Physical aggression and marital dysfunction: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology, 15* (1) 135-154.
- Leach, M., & Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? *Personality and Individual Differences, 37*, 147–156.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behavior Therapy, 39*(2), 126–136.
- Leon, R.C. (2008). *Factors Associated With Forgiveness in Intimate Relationships and*

- the Impact of Hope-focused Marriage Therapy. Unpublished Doctoral Dissertation. Regent University.*
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy, 43*(4), 741-756.
- Li, A., Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2016). Marital adjustment and psychological distress in Japan. *Journal of social and personal relationships, 33*(7), 855-866.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living, 21*(3), 251-255.
- Luoma, J., & Hayes, S. C. (2003). Cognitive defusion. In W. T. Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques for cognitive behavior therapy: A step by step guide for clinicians içinde* (pp. 71-78). New York: Wiley.
- Maas, J., van Assen, M. A. L. M., van Balkom, A. J. L. M., Rutten, E. A. P., & Bekker, M. H. J. (2019). Autonomy-connectedness, self-construal, and acculturation: Associations with mental health in a multicultural society. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(1), 80-99.
- Mahmoodi, F. (2011). The relationship between the coping styles with stress and marital satisfaction and their comparison among female student and normal population of women in Tehran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 30*, 1301-1302.
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance and mindfulness among younger and older adults: age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development, 81*(4), 217-240.
- Maltby, J. & Day, L. (2001). Spiritual involvement and belief: the relationship between spirituality and Eysenck's personality dimensions. *Personality and Individual Differences, 30*(2), 187-192.
- Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2001). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences, 37*(8), 1629-1641.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 60-72.
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., ve Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. Guilford Press.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity



- studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
- Martín, M.R.G., González, M. R., & Fuster, G. G. (2011). Forgiveness in marriage: Healing or chronicity. A dialog between a philosophical and a psychotherapeutic understanding. *Human Studies*, 34(4), 431-449.
- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y., Price, M., & Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 243–247.
- Mathies, S., & Adams, G. R. (2004). Family climate and identity style during late adolescence. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4 (1), 77-95.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2008). *Culture & Psychology* (ed.). Belmont, CA, USA: Thomson Wadsworth.
- 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.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament and C.E. Thoresen, (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 65-91). Ney York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M., & Worthington, E. Jr., (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141–1164.
- McKay, M., Fanning, P., Lev, A., ve Skeen, M. (2013). *The Interpersonal Problems Workbook: ACT to End Painful Relationship Patterns*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McLean, C. L., Fiorillo, D., & Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and victims*, 33(3), 472-485.
- McNulty, J. K. (2010). When positive processes hurt relationships. *Current directions in psychological science*, 19(3), 167-171.
- Meunier, B., Atmaca, S., Ayranci, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T., & Baştuğ, G. (2014). Psychometric Properties of the Turkish Version Of The Acceptance And Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based, Psychotherapies*, 14(2), 179-196.
- Miller, A. J., Worthington, E., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.

- Miller, A. J., & Worthington Jr, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The journal of positive psychology*, 5(1), 12-23.
- Miller, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., ve Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 677-682.
- Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems That Couples Bring To Therapy: A View Across the Family Life Cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31(5), 395-407.
- Morry, M. M., & Kito, M. (2009). Relational-interdependent self-construal as a predictor of relationship quality: The mediating roles of one's own behaviors and perceptions of the fulfillment of friendship functions. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 305-322.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 18-26.
- Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of child and family studies*, 24(5), 1406-1418.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3(4), 289-297.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., & Shafighi, S.R. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1-19.
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, and forgiveness and on self forgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-184). New York, NY: Routledge.
- Musekura, C. (2007). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*. Dallas Theological Seminary, ProQuest Dissertations Publishing, 3289996.
- Nazari, B., Bakhshi, S., Kaboudi, M., Dehghan, F., Ziapour, A., & Montazeri, N. (2017). A comparison of quality of life, anxiety and depression in children with cancer and healthy children, Kermanshah-Iran. *International Journal of Pediatrics*, 5(7), 5305-5314.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 139-154.
- Neff, L. A. & Geers, A. L. (2013). Optimistic expectations in early marriage: A resource or vulnerability for adaptive relationship functioning? *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 105(1), 38-60.
- Neto, F., ve Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30.
- Nichols, M. P. (2013). Aile terapisi kavramlar ve yöntemler. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95–129.
- Özaydınlık, Ş.(2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Özen, A. (2012). *Experience and expression of emotions in marital conflict: An attachment theory perspective*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özyazıcı, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde tek başınalık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2011). Inequity in forgiveness: Implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(3), 297-324.
- Palladino, C. L., Ange, B., Richardson, D. S., Casillas, R., Decker, M., Gillis, R. A., & Stepleman, L. (2011). Measuring psychological flexibility in medical students and residents: A psychometric analysis. *Medical Education Online*, 18(1), 20–32.
- Parsons, R. N., Nalbone, D. P., Killmer, J. M., & Wetchler, J. L. (2007). Identity development, differentiation, personal authority, and degree of religiosity as

- predictors in interfaith marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 35(4), 343-361.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434.
- Paul, H. A. (2015). ACT and RFT in Relationships: Helping Clients Deepen Intimacy and Maintain Healthy Commitments Using Acceptance and Commitment Therapy and Relational Frame Theory by J. Dahl, I. Stewart, C. Martell, & J. S. Kaplan. *Child & Family Behavior Therapy*, 37(2), 156–162.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430-442.
- Jhangiani, R. S., Chiang, I. A., & Price, P. C. (2015). *Research Methods in Psychology-2nd Canadian Edition*. BC Campus.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well- being. *Sex Roles*, 51(12), 617-629.
- RAOSOFT (2014). *Sample Size Calculator*. <http://www.raosoft.com/samplesize.html> adresinden 27.11.2018 tarihinde edinilmiştir.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. In *Relationships, Well-Being and Behaviour*(pp. 317-349). Newyork: Routledge.
- Relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212.
- Reynolds, C.E. (2012). *Relational Interdependent Self construal, and Spiritual Maturity as Predictors of Marital Satisfaction*. Loma Linda University Electronic Theses, Dissertations & Projects. 94.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisas Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ripley, J. S., & Worthington, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling and Development*, 80(4), 452-463.
- Rotter, J.C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9(2), 174–177.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
- Ruiz, F.J., & Perete, L. (2015). Application of a relational frame theory account of

- psychological flexibility in young children. *Psicothema*, 27 (2), 114-119.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behavior change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.
- Rye, M. S., & Pargament, K. E. (2002). Forgiveness and romantic relationship in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419–441.
- Safi, O.A. (2018). A cross-cultural examination of relationship quality, satisfaction, and anxiety: Associations with self-construal and family-of-origin experiences Unpublished Master's Thesis. Koç University Graduate School of Social Sciences and Humanities, İstanbul.
- Sakarya, E. (2018). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salande, J. D., Hawkins, I. I., & Raymond, C. (2017). Psychological flexibility, attachment style, and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(3), 365.
- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2007). Forgiveness in cultural context. In *Handbook of forgiveness* (pp. 65-80). New York: Routledge.
- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *The Counseling Psychologist*, 31(5), 564-592.
- Sandberg, J. G., Yorgason, J. B., Miller, R. B., & Hill, E. J. (2012). Family-to-work spillover in Singapore: Marital distress, physical and mental health, and work satisfaction. *Family Relations*, 61(1), 1–15.
- Sardoğan, M. ve Karahan, F.(2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Schumann, K. (2012). Does love mean never having to say you're sorry? Associations between relationship satisfaction, perceived apology sincerity, and forgiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(7), 997-1010.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, Manoel. (2012). Correlations between Subjective Well-being, Dyadic Adjustment and Marital Satisfaction in Brazilian Married People. *The Spanish journal of psychology*. 15(1). 166-76.
- Scott, R. L., & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of family psychology*, 16(2), 199.
- Sedikides, C., & Brewer, M. B. (2015). Individual self, relational self, collective self. Newyork: Psychology Press.
- Segraves, R. (2012). *Marital Therapy: A Combined Psychodynamic—Behavioral Approach*. Newyork: Springer Science & Business Media.

- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Stevens, D., Kiger, G., & Riley, P.J. (2001). Working Hard and Hardly Working: Domestic Labour and marital Satisfaction among Dual-Earner Couples. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 514-526.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Şendil, G., ve Korkut, Y. (2012). An investigation of the dyadic adjustment and marital conflict scores of married couples in terms of their demographical characteristics. *Studies in Psychology*, 28(0), 15-34.
- Şener, A., (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Felsefe Din Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Seyrek, Ö. D., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Shakeri, Z. (2014). *Effectiveness of acceptance and commitment therapy method on decreasing marital disturbance of married women in Tehran*. Allameh Tabataba'i University, Tehran.
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J.A. (2014). You Did What? The Relationship Between Forgiveness Tendency, Communication of Forgiveness, and Relationship Satisfaction in Married and Dating Couples. *Communication Report*, 27(2), 78-90.
- Simon, E. , & Verboon, P. (2016). Psychological Inflexibility and Child Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25 (12), 3565-3573.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: the Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 26(1), 26-39.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads, *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Stith, S.M., Gren, N.M., Smith, D.B., & Word, D.B. (2008). Marital Satisfaction and Marital Discard as Risk Markers for Intimate Partner Violence: A Meta-Analytic Review, *Journal of Family Violence*, 23(3), 149-160.
- Strelan, P., McKee, I. A. N., Calic, D., Cook, L., & Shaw, L. (2013). For whom do we forgive? A functional analysis of forgiveness. *Personal Relationships*, 20(1),

124–139.

- Strosahl, K. D., & Robinson, P. J. (2008). The mindfulness and acceptance workbook for depression. Oakland, CA: New Harbinger.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? . *The Journal of Socio-Economics*, 35(1), 326–347.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations: The "what" and "why" questions. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 414-427). New York, NY, US: Guilford Press.
- Şen, B. (2017). *Majör depresyon tanısı almış kadın hastalarda benlik kurgusu ve semptomatoloji arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Takada, N., & Ohbuchi, K.I. (2004). Why do we forgive offenders? Egocentric, altruistic, and normative motives for interpersonal forgiveness. *Tohoku Psychologica Folia*, 63(95), 95–102.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumunu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, E. D. (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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(2), 282–290.
- Terzino, K. A. (2007). *Culture and forgiveness: a prototype perspective*. Unpublished Master's Thesis. Iowa State University, Ames.
- Testa, M., & Leonard, K. E. (2001). The impact of marital aggression on women's psychological and marital functioning in a newlywed sample. *Journal of Family Violence*, 16 (2) 115-130.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi,

- Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tosun, C., Yazıcı, H., ve Altun, F. (2015). Evlilik öncesindeki ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38), 73-94.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of adult development*, 8(4), 249-257.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of US adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5), 485-500.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health*. Newyork: Springer.
- Tse, M. C., & Cheng, S. T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1133-1141.
- TÜİK (2018). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*, 2017. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27593> adresinden 27.05.2019 tarihinde edinilmiştir.
- Tulum, S. (2014). *The effects of attachment on marital adjustment in newly married individuals: Testing the mediator role of conflict resolution styles*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Tuncay-Senlet, E. (2012). *Domestic violence against women in relations to marital adjustment and psychological well-being, with the effects of attachment, marital coping and social support*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F.(2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5, 35-41.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2018). Profiles of Psychological Flexibility: A latent class analysis of the Acceptance and Commitment Therapy model. *Behavior Modification*, 1-29.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ulusoy, S. (2014). *Bipolar bozukluğa eşlik eden yanıt biçimleri ve kaçınma stratejileri*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Hastanesi, İstanbul.



- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As Good as it Gets? A Life Course Perspective on Marital Quality. *Social Forces*, 84(1), 493–511.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 8-15.
- Uskul, A. K., Cross, S. E., Sunbay, Z., Gercek-Swing, B., & Ataca, B. (2012). Honor bound: The cultural construction of honor in Turkey and the Northern United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(7), 1131-1151.
- Uskul, A.K., Hynie, M., & Lalonde, R.N. (2004). Interdependence as a Mediator Between Culture and Interpersonal Closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35 (2), 174-191.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123–130.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.  
ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Vitz, P. C. (2010) Self-forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A Critique. *Journal of Religion and Health* ,50(2):248-63
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(2), 160.
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference?. *Professional psychology: Research and practice*, 36(6), 634.
- Waite, L. J., Luo, Y., & Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38(1), 201-212.
- Waite, L., & Gallagher, M. (2000). The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially. New York: Doubleday.
- Wang, Q., Wang, D., Li, C., & Miller, R. B. (2014). Marital satisfaction and depressive symptoms among Chinese older couples. *Aging and Mental Health*, 18(1), 11–18.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology.

- Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13.
- Whisman, M. A., Rhee, S. H., Hink, L., Boeldt, D. L., & Johnson, D. P. (2014). Genetic and environmental influences on the association between subjective well-being and marital adjustment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 48.
- White, J. M., Martin, T. F., & Adamsons, K. (2018). *Family theories: An introduction*. Publications.
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2007). Longitudinal changes in marital relationships: The role of offspring's pubertal development. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1005-1020.
- Whitton, S.W., & Kuryluk, A.D. (2012) Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 226-35.
- Whitton, S.W., & Whisman, M.A. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology* 24(6), 791-4.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531–548.
- Wilson, B., & Smallwood, S. (2008). The proportion of marriages ending in divorce. *Population Trends-London*, 131, 28-36.
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Van der Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117–123.
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown Publishers.
- Worthington, Jr. E.L. (2007). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Van Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and the of marital satisfaction in newlyweds: Job satisfaction, gender, and parental status as moderators. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 345-355.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin dinsel algı ve yaşayışına göre evlilikte dindarlık ve maneviyat huzur mu, kusur mu? *Turkish Studies*, 13(2), 79-106.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II):

- A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yeşiltepe, S.S., ve Çelik, M. (2014). Evaluation of Marital Adjustment of Teachers in terms of Psychological Well-being and Some Variables. *Elementary Education Online İlköğretim Online*, 13(3), 992–1013.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 49-58.
- Yılmaz, M. (2016). *20-45 yaş arası görücü usulü ve flört ederek evlenen kadınların evlilik uyumları ile cinsel doyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Ö., ve Dağ, İ. (2015). The relationship between marital adjustment and psychological symptoms in women: the mediator roles of coping strategies and gender role attitudes. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 181-8.
- Zainah, A.Z., Nasir, R., Hashim, R.S., & Noraini, M. Y. (2012). Effects of Demographic Variables on Marital Satisfaction. *Asian Social Science*, 8 (9), 46-49.
- Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Hoseini Mehdi Abadi, S. M., Azami, E., & Rezaei, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 15(8), 230-5.
- Zimmer-Gembeck, M., Arnhold, V., & Connolly, J. (2014). Intercorrelations of intimacy and identity dating goals with relationship behaviors and satisfaction among young heterosexual couples. *Social Sciences*, 3(1), 44-59.

## EKLER

### Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Bu anket, evlilik hakkında bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, bazı faktörlerin evlilik uyumu ile ilişkisi incelemek amaçlanmıştır. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz. Lütfen isim yazmayınız ve araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için anketi doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz

Doç. Dr. Azize Nilgün Canel

Büşra Kuşcu – Yüksek Lisans Öğrencisi

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Anabilim Dalı

- 1 **Cinsiyetiniz**  
( ) Kadın ( ) Erkek
- 2 **Yaşınız:**  
( ) 20-29 ( ) 30-39 ( ) 40-49 ( ) 50-59 ( ) 60 ve üstü
- 3 **Eğitim düzeyiniz:**  
( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans- Doktora
- 4 **Kaç yaşında evlendiniz?**  
( ) 18 yaş ve altı ( ) 19-24 yaş ( ) 25-30 yaş ( ) 31 yaş ve üstü
- 5 **Kaç yıllık evlisiniz?**  
( ) 2-6 yıl ( ) 7-15 yıl ( ) 16 yıl ve üstü
- 6 **Kaç Çocuğunuz Var?** ( ) Yok ( ) 1 ( ) 2 ve üstü
- 7 **Şu an bir işte çalışıyor musunuz?**  
( ) Evet ( ) Hayır
- 8 **Eşiniz tarafından aşağıdakilerden herhangi birine maruz kaldınız mı?**  
( ) Küfür ( ) Hakaret ( ) Eşya Fırlatma ( ) Tokat ( ) Dayak  
( ) Bir şeye zorlama ( ) Aldatma ( ) Yalan
- 9 **Eşinizle nasıl evlendiniz?**  
( ) Görücü Usulü ( ) Kaçarak ( ) Yakın Akraba Evliliği ( ) Tanışarak ( ) Sanal
- 10 **Kendinizi dindar bir insan olarak tanımlar mısınız?**  
( ) Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır
- 11 **İlişkinizde ne kadar sıklıkla çatışma yaşarsınız?**  
( ) Her Gün ( ) Haftada Bir Kez ( ) Ayda Birkaç Kez ( ) Senede 1-2 Kez ( ) Hiç
- 12 **İlişkinizde genellikle hangi tarafınız?**  
( ) Özür dileyen ( ) Bağışlayan ( ) Kararsızım

## Ek 2: Evlilikte Uyum Ölçeği

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

*	*	*	*	*	*	*
Çok Mutsuz			Mutlu			Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma ya da anlaşmazlık** derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

(5=Her zaman anlaşırız, 4=Hemen her zaman anlaşırız, 3= Ara sıra anlaşamadığımız olur, 2= Sıklıkla anlaşamayız, 1=Hemen her zaman anlaşamayız, 0= Her zaman anlaşamayız)

	5	4	3	2	1	0
2. Aile bütçesini idare etme	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Boş zaman etkinlikleri	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. Duyguların ifadesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Arkadaşlar	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Cinsel ilişkiler	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yaşam felsefesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	( )	( )	( )	( )	( )	( )

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu ( X ) şeklinde işaretleyiniz.

### 10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- ( ) Erkeğin susması ile  
( ) Kadının susması ile  
( ) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

### 11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- ( ) Hepsini ( ) Çok azını  
( ) Bazılarını ( ) Hiç birini

### 12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- ( ) Dışarıda bir şeyler yapmayı ( ) Evde oturmayı

### Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

- ( ) Dışarıda bir şeyler yapmayı ( ) Evde oturmayı

### 13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ( ) Sık sık ( ) Çok seyrek  
( ) Arada sırada ( ) Hiçbir zaman

### 14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

- ( ) Aynı kişiyle evlenirdiniz ( ) Farklı bir kişiyle evlenirdiniz ( ) Hiç evlenmediniz

### 15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- ( ) Hemen hemen hiçbir zaman ( ) Çoğu konularda  
( ) Nadiren ( ) Her konuda

**Ek 3: Kabul ve Eylem Formu-II(KEF-II)**

<i>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı, görüşünüzü ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) işaretleyiniz.</i>													
1	2	3	4	5	6	7							
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Nerdeyse her zaman doğru	Her zaman doğru							
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.						1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.						1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.						1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.						1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar						1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor						1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor						1	2	3	4	5	6	7

#### Ek 4: 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 olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- \_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- \_\_\_ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- \_\_\_ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- \_\_\_ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- \_\_\_ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- \_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- \_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
- \_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum

### Ek 5: Özerk -İlişkili Benlik Ölçeği

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak katılıp katılmadığınızı işaretleyiniz</i>		1	2	3	4	5
1	Kararlarımda yakınlarımin etkisi çok azdır.					
2	Bana çok yakın olsa bile bir kişinin hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
3	Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
4	Hayatımı, kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
5	Kendimle ilgili bir konuda bana çok yakın olan kişilerin fikirleri beni etkiler.					
6	Kararlarımı alırken yakınlarıma danışırım.					
7	Kişisel konularda, çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararları kabul ederim					
8	Genellikle kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
9	Kararlarımı yakınlarımin isteklerine göre kolayca değiştirebilirim					
10	Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
11	Yakın ilişkilerimde belirli bir mesafeyi korumak isterim.					
12	Genelde kişisel şeyleri kendime saklarım.					
13	Kişiliğimin oluşmasında bana yakın olan insanların etkisi büyüktür.					
14	Kendime çok yakın hissettiğim kimseler sık sık aklıma gelir.					
15	Bana yakın olsalar bile, insanların benim hakkımda ne düşündüğünü önemsemem.					
16	Yakınlarımin hayatımda ilk önceliğimdir.					
17	Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
18	Özel hayatımı çok yakınımin olan birisiyle bile paylaşmam.					
19	Hem yakın ilişkileri olmak hem de özerk olmak önemlidir.					
20	Planlar yaparken yakınlarımin önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
21	Çok yakın ilişkiler içindeki kişi kendi kararlarını veremez					
22	İnsan çok yakınlarımin fikirlerine karşı çıkabilmelidir.					
23	Yakınlarımin düşüncelerine önem vermem, kendi düşüncelerimi göz ardı etmem anlamına gelir.					
24	Bir kişiye çok yakın olmak, bağımsız olmayı engeller.					
25	Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı hem de bağımsız hissedebilir.					
26	Özerk olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
27	Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					



## Ek 6: İzinler

fatih yavuz <kfatihyavuz@yahoo.com>  
To: büşra kuşcu <pusrakuscu@gmail.com>

Wed, Nov 28, 2018 at 10:00

Merhaba Büşra,

Tezin ilgi çekici. Sonuçtan haberdar edersen sevinirim. Tabii ki Kabul ve Eylem Formu II'yi kullanabilirsin. Toplam puanlar psikolojik katılık ve yaşantısal katılığın yüksekliğini gösteriyor malumun.

İyi çalışmalar

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Başaşıstan, Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları EAH, 5. Psikiyatri Kliniği

Başkan, Bağılmsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

### Affetme Ölçeği

Aslı Bugay Sökmez <abugay00@gmail.com>  
To: pusrakuscu@gmail.com

Wed, Nov 28, 2018 at 12:04 AM

Merhaba Büşra,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan 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

[E-Message](#)

sennur tk <sennurkislak@hotmail.com>  
To: büşra kuşcu <pusrakuscu@gmail.com>

Wed, Nov 28, 2018 at 1:14 AM

Merhaba,  
Ekte ölçek ve makale var. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.  
Puanlamayı doğru yapmak için makalenin tümünü iyi okuyunuz.  
İyi günler  
Şennur Kışlak

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak  
Ankara Üniversitesi  
DTCF Psikoloji Bölümü  
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı  
Sıbbiye-Ankara  
0312 310 32 80/1401