



KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLER ARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

**EVLİLİK UYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK AFFEDİCİLİK VE
BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN İNCELENMESİ**

Murat ŞİMŞEK

Yüksek Lisans Tezi

KONYA
Temmuz 2021

EVLİLİK UYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK AFFEDİCİLİK VE
BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN İNCELENMESİ

Murat ŞİMŞEK

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seher AKDENİZ

Konya
Temmuz 2021

KABUL VE ONAY

Murat ŞİMŞEK tarafından hazırlanan ‘‘Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Affedicilik ve BiliŐssel Esnekliğin İncelenmesi’’ baŐlıklı bu alıŐma, 05 Temmuz 2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Prof. Dr. Hüsamettin ERDEM**
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Prof.Dr. Erdal HAMARTA**
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr.ÖĞr. Üyesi Seher AKDENİZ**
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli Şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Hüseyin Bekir YILDIZ

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans/Doktora tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

..... 2021

Murat ŞİMŞEK

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Dr. Öğr. Üyesi Seher AKDENİZ danışmanlığında, tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

.../.... 2021

Murat ŞİMŞEK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve bu araştırmanın devam ettiği süreçte, tüm yoğunluğuna rağmen yardımlarını esirgemeyen, ilgi, sevgi, sabır ve samimiyetle yaklaşan, her aradığımda ulaşabildiğim; güler yüzüyle, enerjisiyle her zaman motive eden sevgili hocam ve danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Seher AKDENİZ'e teşekkürlerimi sunarım. Sevgili hocamla çalışma fırsatı yakalayarak bilgilerinden yararlanmış olmaktan dolayı kendimi çok mutlu hissettiğimi buradan bildirmek isterim. Sadece bu araştırma sürecinde değil tüm hayatımda her zaman yanımda olan, desteklerini esirgemeyen, seminer ödevim sürecinde de maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen, anlayışla yaklaşan sevgili ve biricik anneciğime, teşekkürlerimi bir borç bilirim. Ayrıca seminer ödevim boyunca manevi desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma da destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz 2021

Murat ŞİMŞEK

ÖZET

Murat ŞİMŞEK

Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Affedicilik Ve Bilişsel Esnekliğin İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2021

Bu çalışmada, toplum hayatının temeli olarak görülen aileyi oluşturan eşler arasındaki evlilik uyumunu etkileyen etmenler arasında sayılabilecek iki değişken olan, affedicilik ve bilişsel esnekliğin yordayıcı rolleri incelenmiştir. Çalışma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Konya’da yaşayan 200 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem grubu basit rastgele örneklem metodu ile seçilmiştir. Çalışmada veri toplamak amacıyla, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tutarel Kışlak (1999) tarafından yapılan 15 maddelik Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), Berry ve Worthington (2005) tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Sarıçam (2013) tarafından yapılan 10 maddelik Affedicilik Ölçeği (AÖ) ile Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır. Betimsel analizlerin yanında Bağımsız Örneklem t Testi (Independent Samples t Test) , Tek Yönlü Varyans Analizi (Qne-way ANOVA), Pearson Momentler korelasyon analizi ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Çalışmada, katılımcıların Evlilik Uyum Ölçeği puanlarının ortalaması 41,25 ile “iyi”, Affedicilik Ölçeği ortalama puanı 3,12 ile “kararsızım” a yakın ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ortalama puanı 3,52 ile “kararsızım” ile “uygun” arasında ve uyguna yakın seviyede bulunmuştur. Ayrıca, affedicilik düzeyi ve bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu, affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Evlilik Uyumunu, Affedicilik, Bilişsel Esneklik

ABSTRACT

Murat ŞİMŞEK

Examination Of Aphedicity And Cognitive Flexibility As Prominents Of Marriage

Adaptation

Master's Thesis

Konya, 2021

In this study, the predictive roles of forgiveness and cognitive flexibility, two variables that can be counted among the factors affecting the marital adjustment between spouses, which are seen as the basis of social life, were examined. The study was carried out in the form of relational screening model, one of the general screening models. The study was carried out as a relational screening model. The study group of the research consists of 200 married individuals living in Konya. The sample group was selected by simple random sampling method. In order to collect data in the study, the 15-item Marriage Adjustment Scale (ESS), which was developed by Locke and Wallace (1959) and whose validity and reliability study was conducted by Tutarel Kışlak (1999), the 10-item Forgiveness Scale (AS) developed by Berry and Worthington (2005) and the validity and reliability study was conducted by Akın and Sarıçam (2013), the Cognitive Flexibility Scale (CIS) developed by Dennis and Vander Wal (2010) and adapted into Turkish by Gülüm and Dağ (2012) was used. SPSS 25.0 package program was utilized in the analysis of the data in the research. In order to determine the existence, direction and strength of the statistical relationship between marital adjustment, forgiveness and cognitive flexibility values of married individuals, Independent Samples t Test and One-Way ANOVA tests and correlation (Pearson Correlation) and regression analyzes were used. In the study, the average of the Marriage Adjustment Scale scores of the participants was 41.25, "good", average score of Forgiveness Scale is 3.12, close to "I am undecided", and Cognitive Flexibility Scale mean score of 3.52 was found to be between "undecided" and "appropriate" and close to appropriate. In addition, it was determined that individuals with higher levels of forgiveness and cognitive flexibility had higher marital adjustment, and that levels of forgiveness and cognitive flexibility positively predicted marital adjustment.

Keywords:

Marriage adjustment, Forgiveness, Cognitive Flexibility

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Evlilik Uyumu	4
2.1.1. Evlilik Uyumuna Etki Eden Sorunlar ve Çözüm Yolları	5
2.1.2. Evlilik Uyumunda Aile İçi İletişimin Önemi	13
2.2. Affedicilik	16
2.3. Bilişsel Esneklik	17
3. EVLİLİK UYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK AFFEDİCİLİK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	19
3.1. Evlilik Uyumunda Yordayıcı Olarak Etkili Olan Demografik Özellikler	19
3.1.1. Cinsiyete Dayalı Farklılıklar	19
3.1.2. Yaşa Dayalı Farklılıklar.....	20
3.1.3. Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar.....	22
3.1.4. Çocuk Sayısına Dayalı Farklılıklar.....	22
3.1.5. Evlilik Süresine Dayalı Farklılıklar	23
3.1.6. Gelir Seviyesi ve Çalışmaya Dayalı Farklılıklar	24
3.2. Evlilik Uyumunda Affedicilik.....	25
3.3. Evlilik Uyumunda Bilişsel Esneklik	29
4. YÖNTEM.....	32

4.1. Araştırmanın Modeli	32
4.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	32
4.3. Veri Toplama Araçları.....	32
4.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	36
5. BULGULAR.....	38
5.1. Anket Verilerinin Normallik Analizi Sonuçları	38
5.2. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	38
5.2. Katılımcıların Ölçek Sorularına Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	40
5.2.1. Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	40
5.2.2. Affedicilik Ölçeğine İlişkin Bulgular	41
5.2.3. Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	42
5.3. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular	44
5.3.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	44
5.3.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	47
5.3.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	48
6. TARTIŞMA	50
7. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	55
EKLER.....	72
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	72
EK-2 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ.....	74
EK-3 AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ.....	77
EK-4 BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ.....	78
ÖZGEÇMİŞ	79

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Evlilik Uyum Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları	34
Tablo 2. Affedicilik Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 3. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları	36
Tablo 4. Anket Verilerinin Normallik Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 5. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bilgiler	39
Tablo 6. Katılımcıların Evlilik Uyum Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular.....	40
Tablo 7. Katılımcıların Affedicilik Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular.....	42
Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Uyum Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular	43
Tablo 9. Katılımcıların Evlilik Uyumlarının Cinsiyet ve Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 10. Katılımcıların Yaşları, Gelir Durumları, Eğitim Düzeyleri, Evlenme Şekilleri, Evli Olma Süreleri ve Çocuk Sayıları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 11. Katılımcıların Evlilik Uyumları İle Affedicilik Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	48

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
AFÖ	Affedicilik Ölçeği
BEÖ	Bilişsel Esneklik Ölçeği
EUÖ	Evlilik Uyum Ölçeği

1. GİRİŞ

Aile kişisel ilişkilerin yoğun bir şekilde yaşandığı bir toplum birimi olduğu için, toplumların varlıklarının devamı ve bireylerin mutluluğu, sağlıklı ve uyumlu bir şekilde kurulmuş olan aile ilişkilerine bağlıdır. Bu durumda aile toplum içerisindeki en önemli sosyal sistemdir. Toplumun bu sisteminin temelini de evlilik oluşturmaktadır. Evlilik; karşılıklı olarak anlaşabilmeyi, dayanışmayı, paylaşmayı ve cinsel doyumu içine alan ve insan neslinin devamının sağlanmasında önemi oldukça büyük olan bir ilişki türüdür. Evlilikte tüm bunlarla birlikte resmiyet ve duygusallık da bulunmalıdır. Evlilikte, karşı cinsten iki birey tüm bu sayılanlarla birlikte mutlu olmayı da amaçlayarak hayatlarını birleştirip ortak bir yaşamı paylaşmayı kabul etmektedirler. Bu mutluluk uyumlu bir evlilik sayesinde gerçekleşebilmektedir (Şentürk, 2008).

İki insanın evlenmesiyle meydana gelen aile, toplumun bir parçasıdır ve içerisinde olduğu toplumun koşullarından etkilenmekle beraber, kendi içerisindeki belli ilişkileri ve etkileşimleri belirleyen bir sistem olarak da karşımıza çıkmaktadır. Birlikte her türlü etkileşim, aile ve evlilikle ilgili mevzularda uzlaşma sağlayabilen ve problemlerini yapıcı bir şekilde halledebilen bireylerin ilişkilerinin uyumlu olduğu söylenebilir. Başka bir söylemle; evlilikte uyumu yakalama, farklı karakterlere sahip kişilerin mutlu olabilmek ve ortak amaçlara erişmek için birbirlerini tamamlamasıdır. Evlilik uyumu aslında, evliliğin paydaşları olan eşlerin arzu ve beklentilerinin ne derecede karşılandığıyla da doğru orantılıdır. Uyum içerisindeki bir evlilik eşlerin hayatlarını akıllı bir şekilde programa tabi tutmalarını gerektiren, özenle muhafaza edilmesi gereken bir beraberliktir. Ailede bu birlikteliğin oluşabilmesi için eşlerin iletişim etkinlikleri, değer yargıları, karar alma mekanizmaları, ev içerisindeki yetkilerin paylaşımı, akraba ilişkileri, boş vakitlerin değerlendirilme biçimi ve maddi konuların idaresi gibi hususlarda uyum sağlanmalıdır. Bununla birlikte evlilik uyumu eşlerin öznel değerlendirmelerinden de ortaya çıkmakta ve ölçülebilmektedir (Karslı, 2019).

Bu kapsamda yapılan çalışma beş bölüme ayrılmıştır. Çalışmada öncelikle evlilik uyumu, affedicilik ve bilişsel esneklik kavramları incelenmiştir. Daha sonra araştırmanın yöntemi açıklanmış, çalışmanın sonunda ise, araştırma verilerinin istatistiksel yöntemlerle analizi ile elde edilen bulgular yorumlanmış ve konuyla ilgilenen araştırmacı, uzman ve öğrencilere bazı önerilerde bulunulmuştur.

1.1. Araştırmanın Problemi

Evlilik müessesesi ile alan yazın incelendiği zaman, özellikle uyum konusunun üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu durum evlilik uyumu üzerinde, eşlerin sosyo-demografik özellikleriyle birlikte, farklı özelliklerinin ne kadar etkisi olduğunun belirlenmeye çalışılmasından kaynaklanmaktadır (Akpınar ve Kırlioğlu, 2020). Bu bağlamda evlilik müessesinde karşılaşılan genel problemlerden birisi, eşlerin demografik özelliklerinin yanı sıra, bilişsel esneklik ve affetme gibi psiko-sosyal özelliklerinin de eşler arasındaki uyumu etkileyen önemli faktörler olduğunun göz ardı edilmesidir. Evliliklerde, genellikle eşlerin bu tür tutum ve davranışlarının kişisel ve fiziksel özelliklerden daha fazla ön plana çıktığı düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle bu iki önemli faktörün eşler arasındaki uyumda baskın bir rol oynadığı ve kontrol altında tutulmadıklarında da evlilik uyumunun olumsuz etkilendiği ifade edilebilir. Yapılan bu çalışmada aile yaşam döngüsünün temelini oluşturan evlilik uyumunu bu iki önemli faktörden nasıl etkilediğine ilişkin Konya örneği üzerinden değerlendirilmesi yapılmıştır. Değerlendirmenin yapılabilmesi için aşağıda bulunan sorulara yanıtlar aranmıştır.

Çalışmanın ana problem cümlesi; “Eşlerin affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumları üzerindeki etkileri nelerdir?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın problemine göre alt problemler ise aşağıdaki gibi belirlenmiştir;

- (1) Eşlerin sosyo-demografik özellikleri evlilik uyumları üzerinde etkili midir?
 - (i) Evlilik uyumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - (ii) Evlilik uyumu yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
 - (iii) Evlilik uyumu çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - (iv) Evlilik uyumu eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
 - (v) Evlilik uyumu gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - (vi) Evlilik uyumu evlenme şekline göre farklılaşmakta mıdır?
 - (vii) Evlilik uyumu evli olma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
 - (viii) Evlilik uyumu çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- (2) Eşlerin evlilik uyumları ile affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- (3) Eşlerin affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri evlilik uyumunu anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, eşler arasındaki uyumu etkileyen faktörler düşünülen affedicilik ve bilişsel esnekliğin yordayıcı rollerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışma, Konya ilinde ikamet eden ve farklı fiziksel ve kişisel özellikler taşıyan bireylerin evlilik uyumlarında affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumun en önemli yapı taşı olan aile ve bu birlikteliklerin yasal dayanağı olan evlilik kurumu açısından affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin eşler arasındaki evlilik uyumu üzerindeki etkisinin araştırılması oldukça önemlidir. Çalışmada ayrıca, eşlerin demografik özellikleriyle birlikte, bilişsel esneklik ve affetme özelliklerinin evlilik uyumunu yordama şeklinin de tespit edilmesinden dolayı alan yazına katkı sağlanacağı ve bu hususun yapılacak çalışmanın önemini artırdığı değerlendirilmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada;

- Veri toplamak amacıyla kullanılan anketi cevaplayan katılımcıların anket sorularını cevaplarken güvenilir ve içten davrandıkları,
- Konya ilinde ikamet eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerin araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- (1) Konya İl Merkezinde yaşayan 18 yaş ve üzeri evli bireylerle sınırlanmıştır.
- (2) Araştırmanın sonucu, sosyo-demografik özellikler formu ve araştırma ölçeklerinden (Evlilik Uyum Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği) elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
- (3) Ayrıca, çalışmanın sonuçları araştırmanın örneklemiyle sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik Uyumu

Psikoloji alanında en çok üzerinde durulan konulardan birisi eşler arasındaki uyumdur. Bu konu üzerinde yapılan birçok çalışma eşlerin birbiriyle uyumunun benlik saygısı, psikososyal gelişim ve akademik başarı üzerindeki etkilerini araştırmak üzere yapılmıştır. Bu çalışmaları gerçekleştirenler arasında meydana gelen görüş farklılıkları, eşler arasındaki uyumla ilgili çalışmalarda farklı yaklaşımların meydana gelmesini sağlamıştır. Araştırmacıların bazıları, eşlerin evliliklerden aldıkları doyumun ve eşlerin evlilikle ilgili hislerinin değerine göre evlilik uyumunu belirlemeye çalışmış; bazı araştırmacılar ise eşlerin ortak özellikleri üzerinden evlilik uyumunu değerlendirmeye çalışmıştır.

Evlilik uyumu kavramı için genel bir tanım; eşler arasında çatışmaların olmadığı, eşlerin özellikle önemli konular üzerinde anlaşabildikleri, ilgi alanlarının ve zevklerinin benzerlik gösterdiği, etkinlikleri beraberce yapmaktan hoşlandıkları ve eşlerin birbirine karşı sevgi hissettikleri evlilikler şeklinde yapılabilir (Spanier, 1972).

Kadın ve erkeğin aralarındaki ilişkiyi algılayış biçimleri, beklentilerini karşılayıp karşılayamadıkları, duygusal yönden ve cinsel yönden tatmin olup olmadıkları gibi kavramlar ve değişkenler evlilik uyumu kapsamında ele alınmaktadır (Suğur ve Cangöz, 2016). Başka bir tanımda evlilik uyumu, eşler arasında olumlu bir ilişki olması, eşlerin birbirlerine olumlu duygular ve düşünceler beslemesi, aralarında sağlıklı bir iletişim olması, aralarında çatışmaları çözebilmeleri ve beraber yapacakları aktivitelerin eşlere zevk vermesi şeklinde ifade edilmiştir (Yalçın, 2014).

Çakır (2008) evlilik uyumunu; *“eşlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak şekilde değişiklikleri özümstedikleri, birbirleri ile iletişim kurabildikleri, anlaşmazlıkları her ikisini de memnun edecek şekilde çözümledikleri ya da anlaşmazlıklardan uzak durdukları; böylece birbirlerinden ve evlilikten mutluluk duydukları adaptasyondur”* şeklinde tanımlamaktadır.

Evlilikte uyum ve evliliğin kişilere verdiği doyum, sadece eşleri değil bütün aile bireylerini etkilemektedir (Şardağ, 2010). Eşlerin arasındaki uyum sayesinde meydana gelen mutluluk, eşlerin; aralarındaki iletişim, birlikte karar verme, aynı amaç ve değerlere yönelme, evle ilgili faaliyetleri beraberce yapma biçimi, boş vakitlerini değerlendirme

şekli, evin gelir ve gider dengesinin kurulması, çevre ilişkileri gibi konularda görüşlerini ve gayretlerini birleştirmeleri ile devam ettirilebilir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Evlilik uyumu, evlilik hayatının bütün yönlerini etkilemektedir. Eşlerin bir arada yaşayabilme becerileri, bireysel, sosyal, ekonomik ve kültürel yönden aralarında denge kurabilmeleri evliliklerin mutlu ya da mutsuz olarak değerlendirilmesi açısından önemli faktörlerdir (Karpuz, 2015).

Evliliklerde ortaya çıkan kişisel, sosyal ve ekonomik sorunlar evliliklerin sonlanmasına neden olabilmektedir. Bireyler evliliğin kendilerine verdiği yeni rollere uyum sağlayamadıkları zaman, ekonomik, sosyal ve psikolojik dengeyi kuramadıkları zaman eşler arasında uyumsuzluklar ve çatışmalar meydana gelmektedir. Çok fazla özveri gösterilerek ve çaba harcanarak meydana getirilen evliliklerin sonunun boşanma olması istenen bir durum değildir. Boşanma oranlarında meydana gelen artış oranının azaltılabilmesi için evliliklerinde sorunlar olan eşlere destek sağlanmalıdır. Bu destekler sayesinde eşlere uyumsuzluk ve çatışmalarla nasıl baş edebilecekleri öğretilmeli, problemlere yaklaşım ve çözüm becerileri kazandırılmalıdır. Bu şekilde eşler arasındaki ilişkinin devam etmesi geliştirilmesi sağlanabilir (Kalkan, 2002).

Ailenin başarılı bir yaşantı içerisinde olabilmesi, eşlerin yaşantılarını doğru bir şekilde planlayabilmeleri ve bunun için gayret göstermeleri sonucunda meydana gelen birliktelik, uyumlu bir evliliğin oluşmasını sağlar. Bu birlikteliklerde eşler arasında paylaşma, uzlaşma, vazife ve mesuliyet bilinci bulunması önemlidir (Şener ve Terzioğlu, 2008).

2.1.1. Evlilik Uyumuna Etki Eden Sorunlar ve Çözüm Yolları

2.1.1.1. Evlilikte karşılaşılan temel sorunlar

Evlilik, yaklaşık 4000 yıl öncesine kadar dayanan, ana değerlerini muhafaza ederek süren ve vazgeçilemeyen bir kültürel olgudur (Yıldırım, 1992). Evlilik, birbirinden farklı ilgileri, arzuları ve ihtiyaçları olan iki bireyin, beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk yapmak ve onları yetiştirmek gibi amaçlarla kurulan bir ilişkiler mekanizması, karşılıklı bir dayanışma ve toplum tarafından onaylanarak gerçekleşen bir resmi sözleşme ve toplumsal yasaklar haricinde tutulan cinsel ihtiyaçların doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşmadır (Özügürlü, 1996).

Saxton'a göre evlilik, aile kurmak ve türü devam ettirmeyi hedefleyen iki bireyin devamlı bir birliktelik amacıyla bir araya gelen, eşlerin birbirlerine ve çocuklarına karşı ortak görev ve sorumlulukları üstlenen, birbirlerine her türlü şekilde bağlı ve etkileşimde olan sistemlerden meydana gelen evrensel bir yapıdır (Erdoğan, 2007).

Evlilik, tüm kültürlerde bireysel ve toplumsal anlamda farklı işlevleri yerine getiren bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu işlevler arasında, sağlıklı bir cinsel yaşam, soy çizgisinin bilinmesi, cinsiyet rollerinin öğrenilmesi, ekonomik olarak üretmek ve tüketmek etkinliklerinin düzenlenmesi gibi işlevler sayılabilir. "Evlilik" kavramı, "aile" kavramına göre daha belirgin ve karmaşıktır. "Aile" bir grup, "evlilik" ise iki kişinin bir arada olmak, yaşamlarını paylaşmak ve aile olmak gibi amaçlarla bir araya gelmeleri ve bu birlikteliği bir sözleşme üzerine bina etmeleridir. Evlilik, kurumsallaşmış bir yöntem, ilişkiler üzerine kurulu bir sistem, bir kadın ve erkeği, "karı-koca" olarak tanımlayan ve bağlayan, çocuklara statü veren ve toplumsal açıdan devlet kontrolüne dayandırılan, hak ve yetkilere sahip olan yasal bir ilişki şeklidir. Bu hak ve yükümlülükler yasalarla birlikte toplumsal kurallar, gelenek ve inançlarla da güçlendirilmiştir (Özgüven, 2009).

Evlilik temel üç motivasyona dayandırılabilir (Boran, 2003);

- 1) Biyolojik motivasyon: Birlikte yaşama, üreme arzusu, karşı cins ile cinsel ilişki hazzı, güvenlik isteği.
- 2) Psikolojik motivasyon: Arzuladığı karşı cinse kendini beğendirme, sevmeye ve sevilme, seçme ve seçilme, aile ortamında çocukları ile birliktelikten duyulan haz ve güvendir.
- 3) Sosyal motivasyon: Toplumsal beklenti, yasalar doğrultusunda yaşamak, temel değerlere uymakla elde edilen saygınlık ve güvendir.

Literatürde evlilik ilişkisini tanımlamak için bir takım farklı kavramlar kullanılabilmektedir. "evlilik kalitesi", "evlilik doyumu", "mutluluk" ve "evlilik uyumu" bunların en bilinen kavramlarından. Fakat konu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda bu kavramların birbirleri ile yakın ilişkisinin olduğu gözlenmektedir (Polat, 2006). Uyum, doyum ve mutluluk gibi kavramlar evli çiftlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin kalitesini belirleyebilmek ve bu şekilde tanımlamak için kullanılmıştır. Bu noktada, kullanılan tüm bu kavramlar diğerlerini kapsayan ve yerlerine kullanılabilen bir kavram olarak yorumlanabilir (Spainer, 1979).

Konu ile alakalı yapılan araştırmalarda evlilik uyumu ve evlilik kalitesi için birçok sayıda boyut saptanmıştır. Örneğin, yapılan bir meta analiz araştırmada, evlilik ilişkisinin incelendiğinde çalışmalar ele alınmış ve evlilik uyumu üç boyutta gruplandırılmıştır. İlk boyut eşler arasındaki doyumunu anlatılmaktadır. Bu boyut; evlilik uyumunun, eşler arasındaki doyum, ahenk, çatışmalar esnasındaki tepkilerin pozitif-negatif olarak yorumlandığı çalışmaları kapsamaktadır. İkinci boyutta, bireyler arasındaki çatışmalar incelenmiştir. Bu gruptaki çalışmalar çatışmayı, evlilikteki sözel veya fiziki saldırganlık olarak değerlendirmiştir. Son boyut ise evlilik, anne-baba ve ocuk ilişkisinin incelendiği araştırmaları içermektedir (Erel ve Burman, akt: Erbek ve diğerleri, 2005a).

Jonhson ve diğerleri (1986)'nın yaptığı çalışmada ise evli eşlerin uyumunu beş ana etkenden meydana geldiğini ve bu etkenlerin de iki boyutta ele alınarak incelenebildiğini iddia etmiştir. Birinci boyut mutluluk ve karşılıklı etkileşme şekli adı altında sınıflandırılmış ve bireylerin evlilikleri ile ilgili doyumları, mutlulukları, anlaşma düzeyleri, aşkları, sevgileri, cinsellikleri gibi mevzulardaki tüm hislerini kapsamaktadır. Karşılıklı etkileşmede ise gündelik yaşamlarındaki yemek saatleri, ziyaretler, gezmeler gibi aktivitelere birlikte ne kadar vakit harcadıkları incelenmiştir. Çalışmada ilişkinin ikinci boyutu altında ise çatışmalar, sorunlar, anlaşmazlıklar ve boşanmaya neden olan temalar bulunmaktadır. Bu noktada da fiziki ve sözel saldırganlığın düzeyi, kıskançlık, hemen öfkelenme, finansal problemler, eve vakit ayırmama ve çiftlerin karakterlerinin evlilikte sorun oluşturup oluşturmadığı tartışılmıştır. Ancak bu boyutların evliliğin süresi ve kadın/erkek olmalarına göre değişebileceği durumlar dşnlmş ve bulguların geçerliliğinin sınırlı olabileceği belirtilmiştir (Yılmaz, 2001).

Evlilik uyumunun birçok boyutunun olduğunu ve bu uyumun tek boyut içerisinde ele alınamayacağını iddia eden başka araştırmacılar da bulunmaktadır. Bu konuda çalışmalar yapan Glenn (1990), eşler arasındaki uyumun bir yönünün bulunduğunu ve bireyler arasında meydana gelen anlaşmazlıkların veya çatışmaların mutluluklarını önemli bir şekilde etkileyebileceği gibi mutluluğun da bu olguları etkileyeceğini saptamıştır.

Evliliğinde farklı sebeplerle problemler algılayan kişilerin, yaşam ve çalışma motivasyonları azalmakta, evlilik doyumları eksilmekte, kendilerini yalnız ve biçare gördükleri bilinmektedir. İnsanların hayatını dolaysız etkileyen bu sorunların kaynağı; eşler, anne/baba ve ocuk, yakın evre-akraba ilişkilerinden olabilmektedir. Evlilikte

anlaşmazlıklar ve problemlerde ve hatta boşanmalarda aile/akraba müdahalelerinin ve çiftlerin ebeveynleri ile ilişkilerinin oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Son yıllardaki TÜİK verileri incelendiğinde tüm bu ifade edilenler daha iyi anlaşılmaktadır. TÜİK verilerine göre boşanmanın en önemli sebeplerinden birisi evliliklerine; eşlerin anne-babalarının, özellikle de kayınvalidenin müdahalede bulunması (%23) ve evlilikte çiftlerin birbirlerinin anne-babalarına karşı saygısız davranışlar sergilemesi(%24) olduğu belirlenmiştir. Bu verilerden yola çıkarak evliliklerde problem ve anlaşmazlıkların eşlerin anne-babalarının davranışları, müdahale şekilleri, kişilerin eşlerinin ebeveynlerine karşı saygıları, ilgileri ve tutumlarının son derece önemli olduğunu ifade edebiliriz. İnsanlar bir yuva kurdukları zaman eşlerinin anne-babasıyla da iyi ilişkiler kurmak durumunda kalabilmektedir. Bu durumun sağlıklı yaşanmadığı zamanlarda aileler, sorunların ve anlaşmazlıkların başka bir sebebi olabilmekte ve uyum içerisinde bir evlilik mümkün olamamaktadır. Toplum meydana getiren en küçük yapı olan aile bireylerinin, evlilikleri boyunca yaşadığı dertler ve stresler, özel olarak evli kişileri, çocukları, ebeveynleri etkilediği kadar genelde de toplumun psikolojisini etkileyebilmektedir (Altuğ, 2019). Evlilikte yaşanan bu sorunlar ifade edildiği gibi zincirleme bir etki yapmakta ve tüm toplumu dolaylı da olsa derinden sarsabilmektedir.

2.1.1.2. Evlilikte karşılaşılan sorunların çözümüne etki eden faktörler

İnsanın hayatında evlenileceği kişiyi seçmesi, sınırlı zaman dilimi içerisinde verdiği kararlar arasında en önemli kararlarından biri olarak değerlendirilmektedir. İnsan belirli bir yaşa geldikten sonra geride kalan hayatını, verdiği bu kararlarla birlikte olumlu veya olumsuz bir şekilde dönüştürebilir. Evlilik olgusu, insanların yaşamının yarısından daha çok süresini içine aldığı için son derece hayati bir öneme sahiptir. Bu kadar önemli ve güçlüklerle dolu olan eş tercihi, oldukça kompleks aşamalardan oluşmaktadır. Bu tercihle beraber kişi, bundan sonraki yaşamını kiminle sürdüreceği, kiminle yol alacağı, ne şekilde bir hayat kalitesi istediğine karar verdiği kadar, sahip olacakları çocuklar için nasıl bir anne-baba seçeceğine de karar vermiş olmaktadır.

Evlilik temelde, karşı cinsteki birbirine yabancı olan iki farklı insanın, ayrı değer, kültür ve hayat rutinlerini birleştirerek oluşturdukları yeni ve özel bir sistem olarak ifade edilmektedir. Bu değerli ve karmaşık sistemin içinde, çiftlerin birbirleriyle uyum içinde bir hayat geçirmelerinin ne kadar önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Fakat bambaşka aile

yapılarından gelmiş bireylerin birlikteliklerinin problemsiz olması gerçekte çok da kolay bir olgu değildir. İnsanların doğduklarından bu yana kazandıkları tutum ve davranışlar, edindikleri değerler, alışkanlıkları ve önceliklerinin evlendikten sonra hemen farklılaşması çok kolay değildir (Şentürk, 2012).

Farklı iki bireyin birlikte yuva kurmalarıyla bambaşka bir dinamik oluşturmakta ve çiftler yeni gerekliliklere göre rol ve sorumluluklarını yeniden revize edip bir dönüşüm yaşamaktadırlar. Ancak çiftlerin yaşadığı bu değişimler ve entegrasyonlar çok kolay değildir ve alışma süresi de dahil bazı zamanlarda bir takım sorunların yaşanması gayet doğaldır. Zira asıl mesele bireylerin evliliklerinde sorunlarla karşılaşması değil, karşılaştıkları sorunları çözebilmesidir. Evlilik ilişkilerinde ortaya çıkan problemlerin, toplumun çekirdeğini meydana getiren ailenin bütün unsurlarını etkileyerek toplumsal anlaşmazlıkları çoğalttığı günden güne daha çok ifade edilmektedir. Bu bağlamda devlet başta olmak üzere birçok aile içi ve aile dışı faktörlerin de içinde olduğu çalışmalarla, aile ve evlilik sisteminde oluşabilecek çürümelere azaltmak, bu birliği korumak için farklı tedbirler üretilip uygulanmaya çalışılmaktadır (Altuğ, 2019).

Evlilikte karşılaşılan sorunların çözümüne etki eden aile içi ve aile dışı faktörler bulunmaktadır. Bu nedenle çift uyumunun sağlanmasında ve sorunların çözülmesinde en çok eşlere, eşlerin çevresine ve devlete önemli vazifeler düşmektedir. Bu bilgiler ışığında evlilik uyumunu sağlamak ve ilişkilerde yaşanan sorunları çözmeleri için uzmanların eşlere tavsiye ettiği bir takım öneriler aşağıda sunulmuştur (Karakaya, 2018).

- Ortak noktada buluşabilmek
- Ben duygusu yerine biz duygusunu benimseyebilmek ve bunu her daim kabullenmek,
- Birbirinin şahsiyetine ve kişiliklere değer vermek, saygı göstermek,
- Hediyeler vererek karşılıklı etkileşimi artırmak,
- Anne, baba ve kardeşlere değer vermek,
- Her mevzuda birbirlerine desteği eksik etmemek,
- Kaba ve kırıcı olmamak,
- Kapris konusunda tutarlı davranışlar sergilemek,

- Birlikte kaliteli zaman geçirmek,
- Aile içi toplantılarını alışkanlık haline getirmek,
- Fiilen, kalben ve zihnen birliktelik geliştirmek.

Aile içi faktörler

Evlilikte uyum ve mutluluk, eşlerin ilişki kurma yetenekleri ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda problemleri halletme, önemli bir ilişki oluşturma yeteneğidir. Evlilik uyumu ile anlaşmazlıkları çözme yetenekleri ve eşlerin birbirleri ile ilişkileri konusunda çok da fazla bir şey bilinmemektedir. Evlilik içinde yaşanan çatışmalarda etkin problem çözme yeteneğinin evlilik uyumuna önemli katkısı olduğu tartışılmazdır. Evlilikte yaşanan çatışmaların yok edilmesinde pek çok önemli kodlama mekanizması bulunmaktadır. Bu mekanizmalar, problemleri çözme yeteneklerinden ziyade sürece odaklanan unsurlardır. Winemiller ve Mitchell (1992), evlilik içinde yaşanan sorunları çözebilmeyi değerlendiren bir ölçek olan Evlilik Etkin Kodlama Sistemini uygulayarak yaptığı bir çalışmada eşlerin etkin çözüm önerisi geliştirebilme yeteneklerinin evlilik uyumunun önemli yordayıcılarından biri olduğunu belirtmiştir. Evlilik uyumu, eşlerin hangi aralıklarla çatışma yaşadığı, problemlerini çözerken gerçek yaşam koşullarını hangi derecede ciddiye aldıkları ve ne sıklıkta etkin çözüm önerileri geliştirdikleri ile ilişkili bulunmuştur. Hiç şüphe yok ki, evliliklerinde uyumlu ve mutlu olmayan kişilerin problemlerini çözme yolları da daha az netice vermektedir.

Fertlerin problemlerini ne şekilde ortadan kaldırdığı, onların problem çözme yeteneklerine bağlı olabilmektedir. Yeterlilik beklentileri fazla olan insanlar yapıcı bir problem çözme tutumu takınabilirler. Bazı durumlarda ise yeterlilik beklentisi fazla olsa bile motive olamadığı için problem çözme hareketinde bulunmayabilir. Bazı zamanlarda ise çatışmalardan kaçınma yolu tercih edilmekte ve bu durum pozitif ya da negatif şekilde gelişebilmektedir. Kişiler zaman zaman standartlarını tekrar tanımlamak veya düşük yeterlilik tercihleri nedeniyle sorunlardan kaçmak isteyebilirler (Altuğ, 2019).

Evliliklerde ve ailelerde görülen anlaşmazlıkların çözülmesi için yapılacak ilk şey sorunla yüzleşebilmektir. Evliliğinde ve ailesinin içinde problemlerin olduğunu en baştan kabul etmeyen kişilerin sorunlara karşı alacağı tedbirler doğru ilişkilerin meydana gelmesini engelleyecektir. Çünkü bir problemin var olduğunu kabul etmek demek, problemin

çözülmesine dair uzlaşmaya da hazırlık yapmak demektir. Bundan dolayı aile içerisine ortaya çıkan problemler ile ilgili aile bireyleri bir araya gelerek problemin kaynağına dair çözümleri birlikte bulmalıdırlar (Yiğit, 2009).

Konu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda aile içerisinde yaşanan problemlerin nedenlerinden biri olarak cinsiyet durumu ileri sürülmektedir. Bulgulara göre kadınlarda aile-iş çatışması erkeklerden daha şiddetli olabilmektedir. Çiftlerden birinin ücretli çalışması, eşlerin birbirlerine destek konusunda zafiyetleri, çocuk yetiştirme rolünün eşlerden yalnızca biri tarafından edinilmesi, eşlerin ikisinin de yüksek kariyer beklentilerinin bulunması, ailenin büyüklüğü gibi birçok aile özellikleri iş-aile sorunlarının görülmesine neden olmaktadır (Aytaç, 2001).

İş yaşamında son zamanlarda sıklıkla görülen bu durum karşısında özel ve kamu sektörünün geliştireceği düzenlemeler ve alacağı tedbirler ile eşlerin yaşadıkları stresler azalacak ve bu duruma bağlı olarak aile içi rol ve sorumluluk dağılımından kaynaklanan sorunların da önüne geçilmiş olacaktır. İş ve yaşam tatminini hisseden kişilerin aile içerisinde mutlu olmaları ve ilişkilerinde uyumlu olmaları neticesinde; eşi, çocukları ve etrafıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri sağlanmış olacaktır.

Aile dışı faktörler

Evlilikte karşılaşılan sorunların çözümünde aile içi faktörlerin etkisi kadar aile dışındaki birey ve kurumların da etkisinin büyük olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Evli bireylerin her birinin ebeveyni, kardeşleri, akrabaları, arkadaşları ve aile ile ilgilenen devlet kurumları bu faktörlerin en önemlileri arasındadır. Bazı ailelerde sevgiyi ifade etme yolları bazen sıkıntılara neden olabilmektedir. Anne ve babalar, kendi çocuklarına karşı besledikleri sevgi uğruna evladının eşini feda edebilmekte ve evlilikte çiftin yaşadığı problemler sürekli büyüyüp önüne geçilemez hale gelebilmektedir. Bu nedenle, çiftlerin ebeveynlerinin ve akrabalarının evliliğe katkısı, deneyimlerini aktarma, yol gösterme, tavsiyelerde bulunma ve yönlendirmeler yapma olmalı; onların yerine karar verme pozisyonuna ulaşmamaları gerekmektedir (Kızmaz ve Altuğ, 2019).

Özellikle ülkemizde evlilik ilişkilerinde çok fazla dile getirilen gelin-kayınvalide anlaşmazlıkları önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Beklenen gelin-kayınvalide ilişkisi birbirlerine karşı sevgi, saygı ve hoş görüyü yakalamış, sorumluluk

içinde hareket eden, her davranışının ve her yaptığıının hesabını bir gün mutlaka vereceğinin bilinci içinde olan kişilerin varlığıyla mümkün olabilmektedir. Kayınvalideler çocuklarını eşlerinden kıskanmama yolunu seçmeli, gelinlerini kızı gibi görmeli, sabırlı ve anlayışlı davranmalı, onları takdir ve taltif edebilmeli, eşlerin her işine karışmamayı bilmeli, onları yalnız bırakabilmeli, aralarını açacak tavır ve davranışlardan kaçınmalı ve daha önceden kendisine yapılmış yanlışları “ben gördüm sen de gör” mantığıyla davranmamalıdır. Bu noktada kayınvalide e kayınpeder gelinin kendilerine bir emanet olduğunu bilerek hareket ederlerse davranışları da buna göre şekillenecektir (Bayer, 2018).

Sosyal destek mekanizmaları evlilik mutluluğunda ve sorunların çözümünde önemli bir role sahiptir. Bu nedenle sosyal destek unsurları anne-babaların ve çocukların davranış ve tutumlarını etkilemekte, yeterliliklerini kuvvetlendirmekte ve bu tarafla eğitici fonksiyonları olmaktadır (Kaner, 2010).

Ayrıca, sosyal destek alan bireylerin sorun çözme yeteneklerinin önemli derecede geliştiğini ve sosyal ilişkilerinin gelişiminin çocuklarının da gelişimleri üstünde büyük rolünün olduğu bilinmektedir (Okanlı ve diğerleri, 2003).

Yaşanılan sorunların çözümünde etkili olan diğer bir aile dışı faktör de devlet politikalarıdır. Dumon (1991) genellikle üç çeşit aile politikası çalışmasının var olduğunu söylemektedir. Bunlardan birincisi, aileyi güçlendirme politikaları olarak ifade edilebilecek olan ve yuvayı ayakta tutacak devamlı gelir sahibi yapmaya yönelik iktisadi tedbirlerdir. Bu politika, gelir sağlama ile birlikte aile ve bireylerine yönelik istihdam politikalarını da içerir. İkincisi ise, psiko-sosyal eğitim ve danışman hizmetleri gibi, aile hayatının restorasyonuna, kaybolan işlevselliğine yeniden kavuşturulması ve geliştirmesine yönelik hizmetleri kapsar. Üçüncüsü ise, ailenin yerine geçebilecek yani onun yerini alabilecek tedbirler olarak belirtilebilen, bir diğer ifade ile ailenin olmaması ya da aile bireylerinin birlikte zaman geçiremediği zaman dilimlerinde, aile üyelerinin ayrı ayrı ya da yarı zamanlı olarak yaptığı işleri devralacak hizmetler ile gündüz bakımevleri, sevgi evleri, koruyucu aile hizmeti vb. aile dışı kurumsal yapıların geliştirilmesini öngören önlemlerdir (Akt: Çoban ve Özbesler, 2009).

Çevresel açıdan eşler arasındaki uyumu yaratmanın yolları olarak ise, devletin aile ve çalışma hayatını birbiri ile uyumlu hale getirmek için bakım hizmetleri, doğum öncesi ve

sonrası izinleri ve esnek istihdam olanakları oluşturması incelenip, ele alınabilir. Ayrıca çocuklara işyerlerinde sağlanacak ek kreş imkanları ile annelerin çocukları olduktan sonra işten uzun süreler ayrı kalmaları engellenerek, erkeklere maddi ve manevi destek olabiliyor hissetmeleri de uyumu geliştirmek için oldukça iyi bir adım olacaktır (Işığışık, 2005).

2.1.2. Evlilik Uyumunda Aile İçi İletişimin Önemi

Evlilik ilişkisinin sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürmesi için eşlerin finansal, psiko-sosyal, hayat stili, sahip olunan öncelikli değerler ve yönetim görüşleri gibi pek çok mevzuda uyumlu olmaları oldukça önemlidir (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Evlilik sistemi aslında bir iletişim etkinliği ve etkileşim sistemi olarak ifade edilebilir. Bu sistemi canlandıracak ve ayakta tutacak şey iletişim etkinliklerinin kalitesidir. Bireylerin arasında sözlü ve sözsüz mesajlar iletebilmesi, birbirlerine duygusal, sosyal ve cinsel açıdan istek ve beklentilerini ifade etmesi için karşılıklı iletişim etkinliğinde bulunması gerekmektedir. Çünkü uyum içerisinde ve mutlu bir şekilde yürütülen evliliklerin içerisinde her şeyden önce sağlıklı iletişim bulunmaktadır. Evliliklerde kaliteli bir iletişim etkinliğinin olmayışı, eşlerin aralarındaki problemleri algılayıp fark edememesi ve iletişimsel bozukluklardan ileri gelir (Özgüven, 2009).

İletişimin yetersiz olduğu durumlarda çiftlerden birinin söylediğini diğeri farklı algılayıp, yorumlar ve problemler halledilmediği gibi üstüne yeni problemler eklenir. Evlilikte etkin ve kaliteli iletişimin var olmamasının sebeplerinden biri de her eşin kendi düşüncesini haklı bulması ve bunu karşı tarafa kabul ettirmek için çabalamasıdır. Etkin iletişimi engelleyen etkenlerden bir diğeri de bireylerin saldırgan veya oldukça pasif olması durumudur. Böyle durumlarda kişi fikirlerini ya bağırarak oldukça kötü bir tepkiyle ifade eder ya da pasifliğinden dolayı fikirlerini ifade bile edemez (Akgün ve Polat Uluocak, 2010). Oysa eşler ayrı birer dünya kurmak yerine, “ortak bir dünya” oluşturmalı ve sorunlarını aralarında etkin bir iletişim etkinliği ile çözebilmelidir (Özgüven, 2009). Çünkü kaliteli iletişim etkinliğinin olduğu evliliklerde, aile üyeleri birbirleri ile hislerini paylaşır, birbirlerine zaman ayırır, değer verir, birbirlerini olduğu gibi kabul eder ve sevgi dolu destekleyici davranışlarda bulunurlar. Böyle bir yuvada kurulan iletişim etkinlikleri kaliteli olur ve beraber geçirdikleri vakitler eğlence ve mutluluk kaynağı halini alır.

Evlilik ilişkilerinde yaşanan anlaşmazlıkların kaynağı irdelendiğinde; karşımıza eşlerin ya iletişim etkinliklerinin zayıf olduğu ya da etkin bir sorun çözme potansiyellerinin olmadığı neticesine ulaşılmaktadır. Etkin ve doğru sorun çözme potansiyelinden kastedilen, problemin sınırlarının net bir biçimde çizilmesi yani tanımlamaların yapılarak meydana çıkarılması, anlaşmazlık durumunun çözümü için farklı alternatiflerin değerlendirilmesi ve taraflar için doğru bir çözüm yolunun uygulanmasıdır. Çiftler arasında beliren iletişimsel problemlerin hallolması için eşlerin ilişkilerinde ve evliliklerinde aksamakta olan yönlerin tartışılması lazımdır. Bunun olabilmesi için çiftler en çok rahatsızlık duydukları konudan başlamaları gerekmektedir. Bu problemleri toplum içerisinde yani insanların arasında değil bir başlarına yalnız kaldıkları zamanlarda yapmaları gerekmektedir. Kişiler insanlar arasında eşlerini eleştirmekten vazgeçmeli, evlilik mahremliğini etkileyecek hareketlerden kaçınmalı ve söyledikleri sözlerde tutarlı olarak davranmaları oldukça önemlidir. Bunun yanında eşler dönütlerde bulunarak, eşinin bazı hassasiyetlerini anlayıp anlamadığını analiz etmelidirler. Çiftlerin her mevzuda anlaşamayabileceğini, eşi de olsa farklı bir birey olduğunu kabul etmesi önemli bir gerekliliktir (Altuğ, 2019).

Sprecher ve diğerleri (1993), gerçekleştirdikleri araştırmalarında, destekleyici iletişim etkinliği, arkadaşlık ve cinsellikle ilgili doğru sözlerin yüksek kaliteli bir ilişkiye neden olduğunu tespit etmişlerdir. Karney ve Bradbury (1995) ise başarılı ve uzun vadeli bir ilişki için her iki anne-babanın da başarılı evliliklerinin varlığı, çiftlerin benzer tutum, ilgi ve karakterlere sahip olması, tatmin edici ve istikrarlı bir gelirin var olması gibi değişkenlerin önemli olduğunu ifade etmiştir (Karaoğlu, 2019).

Doyumu olan bir evlilik ve çift uyumunun, eşler arasında açık, dürüst ve iyi bir iletişim, empati yapma, hissi yakınlık, cinsel ilişkide açıklık, birbirlerine fiziki sevgi ve saygı duymasından kaynaklandığını ve eşlerin arasında sınırların net bir şekilde belirlenmesinin evlilik uyumunu daha çok arttırdığı bilinen bir gerçektir (Firestone ve Catlett, 1999).

Evlilikte uyumun önemli belirleyicilerinden birisi de eşlerin arasındaki ilişki becerilerinin düzeyidir. Zira eşlerin iletişim etkinliği ve çatışmayı yatıştırma konusundaki becerileri evlilik uyumunu doğrudan etkilemektedir (Lawrence ve diğerleri, 2008).Evlilik doyumu ve iletişim yetenekleri arasındaki ilişkinin, basit olmaktan ziyade karmaşık olduğunu göstermeyi amaçladıkları araştırmalarında Burleson ve Denton (1997) iletişim

yetenekleri ile doyum arasında stresli olmayan çiftlerde pozitif; stresli olan çiftlerde ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermişlerdir.

Evli olmak, eş olmak, beraber olmak kavramlarının ortak tarafları, bütünlüğün sağlanması şartıdır. Bireylerin birbirlerini ve özelliklerini nasıl algıladığı, ilişkilerindeki rollerini nasıl değerlendirdikleri, birbirleriyle iletişim etkinliklerinde bulunma biçimleri bütünlüğün sağlanmasında oldukça etkindir. Eşlerin birbirine tam manasıyla bağımlı olduğu göz önüne alınırsa, birbirlerine olan tavır ve davranışlarının bütünü meydana getirdiği, her bir hareketin bir diğerini etkileyebildiği ve doğru, pozitif davranışlar zinciri neticesinde uyumun sağlanabildiği gözlenmektedir (Çelik, 2006).

Evlilikte uyum ve mutluluk, eşlerin birbirleri ile iletişim etkinliğinde bulunabildiği ve ortaya çıkan anlaşmazlıkların veya sorunların her iki tarafı da tatmin edecek bir şekilde sonuçlanması şeklinde ifade edilebilir (Sabatelli, 1988). Evlilikte uyum, eşlerin arasındaki ilişkinin dört yönünü ortaya çıkarmaktadır. Bunlar aşağıda ifade edilmiştir (Spanier, 1976);

- Eşlerin arasındaki doyum,
- Eşlerin arasında bağlılık,
- Eşlerin arasında fikir birlikteliği,
- Kendisini duygusal olarak ifade edebilmedir.

Evliliğinde uyumu yakalamak isteyen eşler, evlenmeden önce çokça kullandıkları ben ve sen zamirlerinin yerine, evlendikten sonra biz zamirini koymalı ve evlilik sistemi içinde uygun pozisyona oturabilmeleri adına iletişim tekniklerini doğru bir şekilde kullanmaları tavsiye edilmektedir. İletişim etkinliklerinde yaşanan sorunların en büyük sebebi eşlerin ben yerine biz zamirini yerleştirmemeleri ve evliliklerine uygun rollere bürünmemeleridir (Çakırlar, 2012).

Lewis ve Spainer (1980) evlilik uyumu, kalitesi ve mutluluğu ile ilgili konularda pek çok araştırma gerçekleştirmiş ve özellikle evlilik uyumunun ve sürekliliğinin sağlanması hususunda pek çok etkeni inceleyerek bir model geliştirmeye çalışmıştır. Uyumlu evlilik modeli olarak ifade edilen bu modelde 3 faktörden söz edilir. Bunlar;

- Sosyal ve bireysel kaynaklar (kişinin evlilik kurumuna getirdiği kaynaklar, mental ve fiziksel yetileri, sağlık ve kendine güven),

- Hayat stilindeki memnuniyet (arkadaş, çevre ve aile desteği, sosyal statü ve işlerindeki memnuniyet),
- Evlilik ilişkisinden elde edilen ödüllerdir (etkin iletişim, iletişimin derecesi ve miktarı, sağlıklı ve kaliteli iletişim).

2.2. Affedicilik

Affetme, kişinin haksız durumlara karşı düşmanlık benzeri olumsuz duygulardan vazgeçmesi, öç almayı düşünmemesi ve sözel bir şekilde karşı tarafın üzerine gitme davranışını sergilemekten vaz geçmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Affeden bireyler bazen olumlu duygular dahi sergileyebilmektedirler. İncitici davranışta bulunan bireye karşı, boyut ve etki yönünden değişim gözlenmektedir. Boyut yönünden değişim olumsuz duygu ve düşüncelerin nötr veya olumluya dönüşmesidir. Etki yönünden değişim ise duygu yoğunluğunda azalma görülmesidir (Pargament, 2002). Çok boyutlu yapıya sahip olan affedicilik, bireyin kendisine, diğer bireylere ve durumlara karşı duyguları, düşünceleri ve davranışlardan meydana gelmektedir.

Bir başka tanıma göre affetme, bireyin kendi kendisine veya diğer bireyler tarafından kendisine karşı yapmış olduğu olumsuz davranışların ardından bireyin hem kendisine, hem diğer bireylere ve hem de yaşananlara yönelik olumsuz duygulardan vazgeçip, duygularını nötr hale getirebilmesi olarak ifade edilmektedir. Affedicilik, psikolojik sağlamlık üzerinde çok büyük etkiye sahip olan önemli bir kişilik özelliğidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada, affedicilik ve psikolojik sağlamlığın birbiri ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, affediciliğin insan hayatı açısından olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı belirtilerek, affetme davranışının bireydeki sert tavır, öfkeli tutumlar, korkma, suçluluk hissetme ve depresyon gibi olumsuz duyguları da azaltacağı ifade edilmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Affetme sonucunda bireyin kendisi ile ilgili olumlu algıları ve umut etmek gibi duyguları artmaktadır (Maltby ve diğerleri, 2005). Uyum sürecine hız kazandırabilmek amaçlı bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılan affedicilik aynı zamanda, bireyin yaşayabileceği stresli durumlar, olumsuz duygular, anksiyete ve hayal kırıklıkları gibi travmalar karşısında bireyi koruyan tampon vazifesi görmektedir. Bireylerin olumsuz duygularından uzaklaşıp olumlu duygular yaşamasını sağlayan affetme davranışı

bireylerin hayata olumlu bakmalarını da sağlamaktadır. Affedici bireyler, olumlu davranış ve duygulara yönlendikleri için, herhangi bir risk durumuyla baş etmekte zorlanmamakta ve yeniliklere daha kolay uyum sağlamaktadırlar. Bu durumdan dolayı affetmek, bireylere psikolojik sağlamlık da kazandırmaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Affetme davranışının sözlü bir şekilde gerçekleşmesi şart değildir. Birey affetme davranışını, dile getirmeden kendi iç dünyasında sessiz bir şekilde de yaşayabilir. Affediciliğin kişiler arasındaki boyutu üzerine son zamanlarda çok fazla vurgu yapılmakta ve affetme sürecindeki ilişki dinamikleri üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Genel olarak affedicilik hususunda bireysel haksızlıklar üzerinde duruluyor olsa da, bazen birden fazla kişiyi inciten bir grup ya da sosyal bir sınıf karşımıza çıkabilmektedir. Bu durumda birden fazla kişiyi affetmek durumu ortaya çıkmaktadır. Bütün bir sosyal grubu affetmek, gruplar arası ortak affedicilik olarak ifade edilmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Affedicilik bireyin kendine zarar veren bireylere karşı olumsuz duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlanırken bir de bireyin, yapılan hata ve yanlışlardan sonra kendisine karşı sevgi ve saygı gibi olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanan, kendine yönelik affedicilik kavramı bulunmaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Bireyin kendini inciten durumları kontrol edip edememesine bağlı bir şekilde, olumsuz duyguları terk edebilmesi ise duruma yönelik affedicilik olarak ifade edilmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005).

İnciten tarafın cezasının bağışlanması, yaptığının mazur görülmesi, uzlaşma sağlanması ve özgecilik, affediciliğin parçası olarak değil sonucu olarak değerlendirilebilirler (Worthington Jr., 2007). Birey affettiği bir kişinin de yasalar karşısında sorumlu tutulmasını talep edebilir. Affediciliğin yanlış anlaşılmasına neden olabilmesi nedeniyle uzlaşma ve affetme birbirinden tamamen farklı iki kavram olarak ele alınmalıdır (Freedman ve Enright, 1996).

2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişinin karşı karşıya kaldığı sorunları çözebilme becerisini ve yaratıcılığını geliştiren bir kavramdır (Kılıç ve Demir, 2012). İnsanlar kendilerinden farklılık gösteren kişilerin farkını kabul ederek, onlarla bir arada yaşayabilecek esnek düşünce içerisinde olmalıdırlar (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik, bireyin beklemediği bir

durum karşısında, bu duruma uyum sağlayarak, karşılaştığı sorunun çözümü yönünde yeni izlenim ve tutumlar gösterebilme becerisi şeklinde de tanımlanmaktadır (Samanlı ve diğerleri, 2011).

Bilişsel yönden esnek olan bireyler, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönden alternatifler üreterek karşılaşılan farklı durumlar karşısında yeni çözüm yolları üretebilen bireyler olarak ifade edilmektedir (Çelikkaleli, 2014). Bilişsel esneklik sayesinde bireyler diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Bilişsel esneklik bireyin içinde bulunduğu ortam ve durumlara odaklanmalarını ve motive olmalarını sağlar. Bu bireyler her çeşit değişiklik karşısında çözümleyici tutum sergileyebilmektedirler. Bilişsel yönden esnek olmayan bireyler ise olay ve durumlara bütüncül yaklaşırlar ve dikkatlerini mevcut duruma yönlendiremezler. Bu bireyler yeni durumlarla karşılaşınca bocalama yaşarlar ve ne yapmaları gerektiğine karar veremeyerek, duruma karşı direnç gösterirler (Altuntaş ve diğerleri, 2003).

Bilişsel esneklik bireyin günlük hayatındaki karmaşalar karşısında da rahat etmesini sağlar. Bilişsel esnekliği bulunan bireyler, yeni durumlara karşı kendi tercihlerinin farkında olurlar. Tercihleri yönünde alternatifler belirleyebilir ve alternatifleri kendi istekleriyle uygulayıp değerlendirebilir. Bu bireyler kendilerini farklı durumlara karşı yetkin hissetmektedirler (Martin ve diğerleri, 1998).

Bilişsel esneklik bireyin kendi belirlediği davranışların, kendisini başarıya götüreceğine inanmasını sağladığı için, öz yetkinlik ile bilişsel esneklik beklentilerinin birbiri ile alakalı olabileceği belirtilmektedir. Öz yetkinlik bireyin, ben bu işi yapabilirim şeklindeki inancı olarak açıklanmaktadır (Akçay, 2011).

Bilişsel yönden esnek olan bireyler için değişik durumlar gelecekle alakalı yeni bir gelişme veya bir meydan okumadır. Sonuç olarak bu bireyler sosyal ilişkilerinde meydana gelen zor durumlar karşısında etkin bir bilişsel süreç kullanan ve zorluğu yenebilmek için alternatifler üretebilen bireyler olarak ifade edilmektedirler. Ayrıca bilişsel yönden esnek olan bireyler, çevresel değişikliklere açık olan ve olaylara farklı açılardan bakabilme düşünsel yetisine sahip olan bireyler şeklinde de ifade edilmektedirler (Kobasa ve diğerleri, 1982).

3. EVLİLİK UYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK AFFEDİCİLİK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK

3.1. Evlilik Uyumunda Yordayıcı Olarak Etkili Olan Demografik Özellikler

Evli bireylerin bir takım demografik özelliklerinden olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, gelir seviyesi gibi özellikleri evlilik uyumu açısından oldukça önemli etkenlerden sayılmaktadır. Aşağıda ilgili başlıklar altında bu demografik özelliklere bağlı yordayıcılar ve evlilik uyumuna etkileri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1.1. Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

Evlilikte uyumun, cinsiyet yönünden değişip değişmediğine dair ulaşılan araştırma sonuçlarına göre; cinsiyete bağlı olarak evlilik uyumunda anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farkların hangi cins lehine olduğu incelendiğinde ise, erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu konuda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Yıldırım (1992), evli kişilerin evlilikte uyum seviyelerini etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında, erkeklerin evlilik uyumu düzeylerinin kadınların evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek çıktığını saptamıştır. Araştırmacı bu sonucu toplumumuzda kadının yüklendiği çoklu rolle açıklamış ve üstlendiği bu rollerden dolayı daha çok yorulmasının sonuç üzerinde etkili bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

Şener ve Terzioğlu (2002), evlilikte uyuma etki eden faktörleri incelediği araştırmalarında da erkeklerin evlilik uyumu puanlarının kadınlardan daha yüksek bulunduğunu tespit etmiştir. Bu durumu, aile içindeki ilişkilerinin yapısından ve kadınların ailedeki statülerinden, evliliğe dair beklentilerinin erkeklerden farklı olmasından ve evlilikteki problemleri erkeklerden daha çok görmesi ve önemsemesinden ileri geldiğini ifade etmiştir. Çakır (2008), evli bireylerin evlilik uyumlarının anne ve babalarına bağlanma düzeylerini incelediği araştırmada, erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlarınkinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin evliliklerinde daha uyumlu olmaları erkeklerin rollerinin kadınlara oranla daha az stresli olması ile ilgili olabileceğini, iş kadınlığının yanı sıra ev kadınlığı ve çocuk bakımı rollerini de üstlenen kadınlar için evliliğin daha az doyum verdiğini ifade etmiştir.

Erkeklerin evlilik uyumunun kadınlarınkinden daha yüksek düzeylerde olmasının nedenlerinden birisi de erkeğin daha fazla sosyal çevre ile ilişkili ve daha çok maddi kaygıları vazife olarak görürken, kadının aile içindeki neredeyse bütün işleri kendi sorumluluğunda olduğunu değerlendirmesi, yükünü fazlalaştırmaktadır. Bundan dolayıdır ki; kadın evliliğe dair daha kaygılı bir tutum sergilemekte ve evlilik uyumuna tereddütlü yaklaşabilmektedir.

İlericiler (2015), eşlerde uyumu açıklamak amacıyla, yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolünü ele aldığı araştırmada erkeklerin evlilik uyumlarının kadınların evlilik uyumu puanlarından yüksek çıktığı bulunmuştur. Cinsiyetin evlilik uyumunu yordamadığını ortaya koyan araştırmalar da vardır. Tutarel Kışlak ve Çabukça'nın (2002) duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdığı eserinde, duygu dışavurum seviyesi/duygusal tepki alt ölçeklerinin evlilik uyumunu yordadığını belirtmiştir. Fışıloğlu (1992), lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumlarını araştırdığı çalışmada cinsiyet ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güçlü-Ergin (2008), Turanlı (2010), Çavuşoğlu (2006), Polat (2006), Özcan (2016) ve Bildirici'nin (2016) çalışmalarında da cinsiyetin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte birçok araştırmada erkeklerin evlilik uyumu düzeylerinin kadınların evlilik uyumu düzeylerinden yüksek olmakla birlikte, istatistiksel anlamda anlamlı bulunmadığı görülmektedir (Nalbant, 2017).

3.1.2. Yaşa Dayalı Farklılıklar

Literatür incelendiğinde yaşa dayalı farklılıkların evlilik uyumuna etkisini araştıran çok fazla sayıda araştırmanın olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmaların çoğunda evli bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve ulaşılan verilere göre katılımcıların evlilik uyumları ve yaşları arasında anlamlı fark bulan sonuçlara ulaşıldığı gibi anlamlı bir farka ulaşamayan çalışmalara rastlanılmaktadır.

Fışıloğlu (1992), lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumunu incelediği araştırmasında eşlerin yaşları ile ilişkilerindeki uyumları arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir. Hamamcı (2005) tarafından, evliliğe dair inanç ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumu ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmada, evlilik uyumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Küçükçelik'in (2015) çalışmasında da benzer bir sonuç ortaya

konmuş ve evlilik uyumu ile yaş arasında bir ilişkinin bulunmadığı ifade edilmiştir. (Nalbant, 2017). Akbaş (2008), meslek liselerinde vazifeli olan öğretmenlerin evlilik uyumları ve tutumları arasındaki korelasyonu incelediği çalışmada yine yaş ile uyum arasında anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Yine, Tutarel Kışlak ve Çabukça (2002), Erdoğan (2007), Tutarel Kışlak ve Göztepe (2012) ve Taysi (2010) yaptıkları çalışmalarında evlilik uyumunun bireylerin yaşa göre farklılaşmadığını saptamışlardır.

Fidanoğlu (2006), evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı seviyesi arasındaki bağlantıyı incelediği çalışmada; yaş arttıkça evlilik uyumu puanlarının düştüğünü bulmuştur. Özaydınlık (2014), evli kişilerin evlilik ilişkilerindeki uyumları ile karakterleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgiyi araştırdığı çalışmada, yaş arttıkça evlilik uyumu puanlarının azaldığını bulmuştur. Demiray (2006), 20–30 yaş grubunda evlilik uyumunu 31-41 ve 42-52 yaş grubunun evlilik uyumundan yüksek bulmuştur. Çakır (2008), yaşa bağlı evlilik uyumunda farklılıkların olduğunu ve 26–34 yaş grubunun, 35–50 yaş grubundan daha yüksek seviyede evlilik uyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Yıldırım (1992), evli insanların uyum seviyelerini etkileyen bazı faktörleri saptamaya çalıştığı araştırmasında, yaş ile evlilik uyumu arasında paralel bir ilişki bulmuş; yaş arttıkça evlilik uyumunun da arttığını belirtmiştir. Heaton ve Albercht (1991), bireylerin yaşları ilerledikçe evlilik uyumlarının arttığını bulmuşlardır. Bu durumu bireylerin evliliklerinde daha fazla emek harcamaları ile açıklamıştır. Özden (2014), evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki bağlantıyı incelediği araştırmasında 40-49 yaş aralığında olanların evlilik ilişkilerinde uyumun diğerlerinden fazla, diğer yaş gruplarından daha yüksek, 29 yaş ve altı olanların evlilik ilişkilerinde uyumun ise diğerlerinden az olduğunu belirlemiştir.

Güçlü-Ergin (2008), evli ve boşanmış bireyleri evlilik uyumu ve cinsiyetçilik yönünden karşılaştırdığı çalışmada evlilik yaşı ile evlilik uyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulmuştur. Ayrıca, evlenme yaşının düşüklüğünün evlilik uyumu üzerinde olumsuz, yaşın artışının da olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Yıldırım'da (1992), evli insanların uyum seviyelerini etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmada evlilik yaşı arttıkça evlilik uyum puanlarının da arttığını belirtmiştir.

3.1.3. Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar

Konu ile ilgili yapılan mevcut çalışmalardan bazıları eğitim düzeyinin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade ederken bazıları ise bunun olmadığını savunmaktadır. Anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşan araştırmacılar; eğitim düzeyinin evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişki içinde olmamasını, eğitim düzeyine eşlik eden başka değişkenlerin varlığına bağlayabilmektedir. Zira eğitim düzeyi doğrudan bir etkide bulunmasa da eğitim düzeyindeki artışla birlikte dolaylı olarak başka değişkenler üzerinden evlilik uyumunu etkileyeceği düşünülebilir.

Fidanoğlu (2006), evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında eğitim durumunun evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını bulmuştur. Tutarel Kışlak ve Göztepe'nin (2012) duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki tespit etmemiştir. Erdoğan'ın (2007), evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışması ve Aktaş'ın (2009) eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yılmaz (2015), evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelediği araştırmada evlilik uyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Özcan (2016), evlilik uyumu ile tolerans düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyum puanlarının azaldığını tespit etmiştir. Hoşgör-Tüfekçi (2013), evli çiftlerin öfke ifade ediş tarzları ile evlilik uyumunu incelediği çalışmasında eğitim seviyesi yükseldikçe evlilik uyum puanlarının da yükseldiğini tespit etmiştir. Yine Yıldırım (1992), evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenleri incelediği çalışmasında eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak evlilik uyumunun arttığını bulmuştur.

3.1.4. Çocuk Sayısına Dayalı Farklılıklar

Şener ve Terzioğlu (2002) ailede eşler arası uyuma etki eden faktörleri incelediği çalışmasında çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun düştüğünü belirtmiştir. Evlilik uyumunun değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelendiği çalışmada çocuk

sayısı dört olan bireylerin dışındaki bireylerde, çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun düştüğü; dört çocuğa sahip bireylerde ise evlilik uyumunun tekrar arttığı belirtilmiştir (Nalbant, 2017).

Ödemiş (2008), ilköğretim öğretmenlerinin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyum ortalamalarının çocuk sahibi olan bireylerin evlilik uyum ortalamalarından yüksek bulmuştur. Özden'in (2014) araştırma bulgularına göre ise dört ve daha fazla çocuğu olan bireylerin evlilik uyumu en yüksek; çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyumu ise en düşüktür. Buna göre sahip olunan çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır.

Literatürde çocuk sayısının evlilik uyumunu etkilediği araştırmaların dışında bireylerin evlilik uyumlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği çalışma sonuçlarına da rastlanılmaktadır. Fışiloğlu (1992), lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumunu incelediği çalışmasında çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulmamıştır. İlketenci (2004), evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, Fışiloğlu (1992), Demiray (2006), Çakır (2008), Güçlü-Ergin (2008) çalışmalarında da çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir.

Araştırmalarda elde edilen birbirinden farklı bu bulgular; çocuğun tek başına evlilik uyumunu artıran ya da azaltan bir faktör olmasının yanında çocuk sayısının evlilik uyumunda eşler arasında mevcut ilişkinin niteliğine göre etkili olduğunu söylemek doğru olabilir. İlişkilerinde sorunları olan bireyler için çocuk anne babaya yüklediği sorumluluklardan kaynaklı yük olabileceken, sağlıklı bir ilişkiye sahip olan bireylerde ise aileye ekstra enerji ve mutluluk veren bir faktör olarak karşımıza çıkabilir.

3.1.5. Evlilik Süresine Dayalı Farklılıklar

Bireylerin evlilik uyumlarının evlilik sürelerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bu alanda merak edilen popüler konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürdeki bulgular, evlilik süresinin evlilik uyumuna etki ettiğini göstermekle birlikte bunun olmadığını savunan sonuçlara da rastlanılmaktadır. Bu noktada; Erdoğan'ın (2007) evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri

ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, Tutarel Kışlak ve Çabukça (2002), empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Küçükçelik (2015), ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisini araştırdığı çalışmasında evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında elde ettiği sonucu anlamsız bulmuştur (Nalbant, 2017). Özden (2014), evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Benzer şekilde, Karadağ (2015) evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolünü incelediği araştırmasında, Güçlü–Ergin (2008), evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırdığı çalışmasında, Düzgün (2009) evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelediği çalışmasında, Ar (2014), normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve anksiyete düzeylerini incelediği çalışmasında ve Fışıloğlu (1992) lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumunu incelediği çalışmasında evlilik uyumu ile evlilik süresi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını belirtmişlerdir.

Demiray'ın (2006) araştırmasında ise yukarıda bahsedilenlerin tersine; evliliğin onuncu ve on beşinci yılları arasındaki evlilik uyumundaki düşüşün daha sonra yükselişe geçtiği sonucuna ulaşılmaktadır. Şener ve Terzioğlu'nun (2002) yaptıkları araştırmada, 21 yıla kadar evli kalan bireylerde evlilik süresi arttıkça uyumun azaldığı, daha uzun evli kalanlarda ise uyumun tekrar yükseldiği bulgusu elde edilmiştir. Nalbant'ın (2017) çalışmasında, evlilik uyumu değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelediğinde, evlilik uyumunun evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, 26 yıla kadar olan evliliklerde, evlilik süresi arttıkça evlilik uyum puanlarının düştüğü; 26-35 yıl arası evliliklerde ise evlilik uyum düzeyinde yeniden bir artış olduğunu bulunmuştur.

3.1.6. Gelir Seviyesi ve Çalışmaya Dayalı Farklılıklar

Eşlerin bir yerde çalışmalarına göre yapılan incelemelerde, cinsler arasında ilişki uyumunda farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde, hanımları çalışan ve çalışmayanlar olarak iki sınıf yapılarak irdelemeler yapılmış ve gruplar arasında evlilik

uyumları ve iyilik halleri arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenememiştir. Kadınlarda ise, bir yerde çalışmayıp ev hanımı olanlar, çalışanlara göre evlilik uyumu açısından daha yüksek oranda uyumlarının olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu durumu, kadınlar iş kadını olsa da, ev işlerine de vakit harcamak mecburiyetinde olduklarını ve bu durum onların iş yükünü artırarak evliliklerine ayırdıkları zamanı ve uyumlarını etkilediği şeklinde yorumlamışlardır (Stutzer ve Frey, 2006).

Kadının çalışma hayatının varlığının, evlilik uyumuna nasıl etkisinin olduğuna dair yapılan farklı çalışmalarda, çalışan kadınların bu durumunun sosyal hayattan daha kopuk olmasına, daha az dostlarının olmasına ve boş vakitlerinin pek çoğunu evde geçirmelerine dair bulgular saptanmıştır. Ancak yabancı kaynaklı bazı araştırmalarda konu ile ilgili farklı sonuçlara da rastlanılmıştır. Örneğin, Nathawat ve Mathur (1993), Hindistan’da ev hanımları ile çalışan kadınların evlilik uyumları konusunda gerçekleştirdiği araştırmasında, çalışan kadınların evlilik uyumunun ve öznel mutluluğunun diğerlerinden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Konu ile ilgili diğer bir çalışmada ise Amerika’da Rutter ve Quinton’un (1977) kentte yaşayan ve çalışan kadınların evlilik uyumu ile ilgili gerçekleştirdikleri bir çalışmalarında, yukarıda bahsedilen sonucun tam tersi bir bulgu ortaya konmuştur. Bahsi geçen bu çalışmanın sonuçlarına göre, çalışan kadınların ilişkilerindeki uyumlarının, çalışmayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Çelik, 2006).

Gelir seviyesi ile ilgili araştırmalardan biri olan Doğan (1998) ise araştırmasında, kadınların evdeki gelir seviyesinin artmasıyla orantılı olarak evliliklerini ‘iyi’ olarak değerlendirdiklerini, çalışan kadınların ise evliliklerini genelde ‘kötü’ olarak nitelendirdiklerini tespit etmiştir. İçli (2001), kadınların evliliklerindeki gelir durumlarının artması ile eşlerinden şiddet görme oranlarının düştüğünü de belirlemiştir.

3.2. Evlilik Uyumunda Affedicilik

Affedicilik ile ilgili mevzular uzun seneler boyunca din, etik ve adalet kavramları sınırları içerisinde irdelenmiş, psikoloji dünyasının ilgisini çekmekte zorlanmıştır. Buna rağmen gerçekleştirilen çalışmalar ruh sağlığı konusunda uzmanlık yapanların, sıklıkla terapide affedicilik olgusuyla karşı karşıya geldiklerini ortaya çıkarmıştır (Konsta ve diğerleri, 2002).

Literatüre bakıldığında affedicilik kavramının manası üzerinde bir anlaşmanın sağlanmadığı gözlenmektedir. Affedicilik kavramının tanımları incelendiğinde bir takımının duygusal, bir takımının bilişsel, diğerlerinin ise davranışsal ya da motivasyon/güdülerle alakalı öğeleri öne taşıdığı saptanmaktadır. Worthington (2015) affediciliği; “*hem bir sanat hem de bir bilim dalıdır*” şeklinde tanımlamıştır. North’un (1987) içsel affedicilik tanımı ise “*kişi affederek hakkı olan olumsuz his ve yargılardan şefkat, yardımseverlik ve sevgi ile kurtulabilir*” şeklindedir. McCullough, Worthington ve Rachal’ın (1997) geliştirdiği psiko-sosyal ve bireyler arası affetme tanımına göre ise affeden kişinin “*insanlar arası motive olma durumu sosyal olarak pozitif yönde değişerek daha yardımsever, daha az kindar ve çekingen*” olacağı yönündedir. Bireyler arası bağlar kurulurken, güdülenme değişimi anlamında ifade edilen affedicilik tanımında ise; kişinin kendini üzen ve kıran insana karşı olan “*intikam alma ve yabancılaşma güdüsü azalırken, uzlaşma güdüsü artmaktadır*”.

İfade edilen birbirinden başka affedicilik tanımlarının benzeyen yanı ise, affeden insanın affettiği bireye karşı olan tutum ve davranışlarının daha az olumsuz ve daha çok olumlu hale dönüşmesidir (McCullough ve diğerleri, 2000). Affeden kişi kin, öfke gibi duyguları bir tarafa bırakıp, şefkat ve merhamet duygularını bu şekilde yüceltebilmektedir. Affetmek aslında insanı büyük bir dert ve yükten kurtarmakta ve kişinin rahatlamasına, hafiflemesine yardım etmektedir. Bu durum davranışlara yansıtılıyor olsa da, affetmenin kişinin iç dünyasında gelişen, biliş ve davranışlar açısından bileşenlerle güçlenen, sezgisel bir aşamalar zinciri olduğu bilinmelidir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Affetmenin sözlerle yapılması da şart değildir. Sessiz ve gizlice yapılan bağışlamalar da vardır ve hatta çok fazladır. Kişi kendi içinde duygusal manada bağışlamayı gerçekleştirdikten sonra bunu ifade etmesi çok da şart değildir. Zaten bu durum tutum ve davranışlarında açıkça görülecektir (Baumeister ve diğerleri, 1998).

Affetmenin fiziki, psikolojik ve sosyal ilişkiler üstündeki pozitif etkilerini birçok çalışmada incelenmeye çalışılmış ve bulguları ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Bağışlamanın fiziki etkenler arasındaki ilişkisini tetkik eden bir çalışmada, yüksek affediciliği olan kişilerde sağlık işareti olarak görülen düşük hematokrit ve akyuvar hücreleri olduğu belirlenmiştir (Seybold ve diğerleri, 2001).

Koroner arter rahatsızlığı bulunan insanlarla ilgili gerçekleştirilen bir araştırmada ise affediciliği fazla olan kişilerin, kolesterol seviyesinin daha dūřuk olduğu belirlenmiştir (Friedberg, Suchday ve Srinivas, 2009). Bağışlamamak bedende stresi çoğaltır. Stres ise bağışıklığın dūřmesine ve bireylerin fiziki açıdan hastalıklar edinmelerine ya da mevcut hastalıklarının şiddetini arttırabilmektedir. Kiřiler arası ilişkilerde bağışlama zorluğu yaşayanların, kendilerine yapılan kusurları hatırlayabilirken, başkalarını affetme ahlakına sahip insanlara kıyasla daha hassas oldukları belirlenmiştir (Lawler ve diğerleri, 2003).

Affediciliğin psikolojiye, insan sağlığına ve evlilik uyumuna olan etkilerinin birçok çalışmada araştırıldığı belirlenmiştir. Bir başkasını affetmek ile depresyon, anksiyete ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar arasında negatif, evlilik doyumunu ve iyi olma ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Brown, 2003; Kendler ve diğerleri, 2003).

Bir kişinin kendisini affetmemesi halinde de yaşayacağı pişmanlıklar, utanlar ve suçluluk duygularının da sağlıklarını negatif yōnde etkilediği belirlenmiştir. Kendini affetmemek; *depresyon* (Brown, 2003; Baumeister, Exline ve Sommer, 1999; Witvliet ve diğerleri, 2004), *anksiyete* (Seybold ve diğerleri, 2001) ve *ōzsayęi eksikliği* (Mauger ve diğerleri, 1992) ile anlamlı ve pozitif yōnde korelasyonu olduğu belirlenmiştir. İnsanın kendini bağışlamasıyla evlilik uyumu ve iyi oluş arasında pozitif, depresif hal ve ōlüm korkusu arasında olumsuz yōnlü bir ilişki olduğu ortaya çıkartılmıştır. Yine, bağışlamanın, kendini affetmeye de yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Aydın, 2017).

Affedicilięin yalnızca insanların ūstünde deęil, toplum ve sosyal iyi olmada da pozitif etkilerinin olduęu gōzlenmektedir. Baęıřlama pozitif ve saęlıklı bir sosyal davranıřtır ve anlařmaya olumlu derecede katkıları bulunmakla birlikte, deęer verilen kiřilerle birlikte olabilmeyi ve sosyal desteęin devam etmesini saęlamaktadır. Baęıřlanan bir kiři de bu deneyimden bireysel būyūme yaparak çıkabilir ve kendini baęıřlayan bireyle olan iliřkisinin ōncesinden daha iyi olduęunu anlayabilir (Hall ve Fincham, 2005).

Bireyler arası bağışlama çalışmalarının birçoğu, aile ūzerinde değil, çift ve evlilik odaklı yapılmıştır. Bağışlama eşlerde evlilik kalitesini yūkseltebilmektedir. Fenell (1993) bir araştırmasında uzun yıllardır birlikte olan kişilerin ilişkilerini uzun soluklu yapan nitelikleri tetkik etmiştir. Araştırmada ilişkiyi uzun ōmūrlū tutan nitelikler arasında bağışlamak ve bağışlamaya açık olmanın olduğu tespit edilmiştir. Anlaşmazlıkların ardından yapılacak affetme hali, evliliğe pozitif yardımda bulunabilir. Çiftler birbirlerini

problemler yaşadıkça daha iyi tanıyabilmektedirler. Bağışlayabilmek için gösterilen gayretler, evlilik ilişkisine değer verildiğini göstermektedir. Özellikle aldatmanın görüldüğü evliliklerde, eşler arasında uyum ile ilgili yapılan bir araştırmada, bireylerde görülen bu çatışma sonrasında bağışlamanın evlilik uyumunu yükselttiği bulunmuştur (Karremans ve diğerleri, 2003).

Eşlerin birbirlerinden uzaklaşmalarına veya intikam almalarına neden olan eşlerin birbirlerini incitme durumunun, önemli bir baş etme stratejisi olan bağışlama ile düzeltilebileceği düşünülmektedir. Pek çok evli insan hayatları boyunca eşleriyle öfke ve acıyla neticelenen ve durumlar yaşayabilirler. Bu üzüntülerin üstünden çok uzun zaman geçse de eşler hala negatif hisler içinde olabilir ve eşlerinin onları kabul etmediğini zannedebilirler. Bu bağlamda evlilikte bağışlama, çiftlerin arasında iyi bir arabulucu rolü üstlenmektedir. Bağışlamama, üzücü bir durum karışığında, insanların onu yaralayana karşı düşmanlık hissetmesine neden olurken, bağışlamak fiziksel, ilişkisel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olmayla ilgilidir. Bağışlama, kişilerarası yaralanmaların düzeltilmesi ile duygusal iyi olmanın ciddi bir yönü olarak da kabul edilmektedir (Greenberg ve diğerleri, 2010; Fincham 2000, akt: Durmuş ve Manap, 2017).

Çiftlerde, bağışlamanın evlilik memnuniyetini, psikolojik yakınlığı, ilişki geleceğini ve çiftlerin güç dağılımlarını yeniden dengelemesine katkı sağladığını gösteren çalışmalar yapılmıştır. Klinik çalışmalar yapan uzmanlar, içerlenme ve nefret gibi duyguların suçlu tarafından kabul edilmesinin bağışlamayı kolaylaştırdığını öne sürmektedirler. Klinisyenler, evlilik ilişkilerinde incinen eşin, inciten eşe incinmesinin etkisini ve oluşturduğu hasarı göstermesinin kolaylaştırıcı rolünün önemine vurgu yapmaktadırlar. Yurtiçinde alanyazına bakıldığında, özellikle 2000’li yıllarla birlikte artan bir hızla klinik, sosyal ve kişilik psikologları gibi psikolojik danışmanların, aile ve evlilik terapisi alanında çalışanların da bağışlama konusu ile ilgilendikleri görülmektedir (Greenberg ve diğerleri, 2010; Durmuş ve Manap, 2017).

Bağışlamanın belirleyicileri ve bağışlamayı kolaylaştırıcı etkenler incelendiğinde ise; *“İnsanlar hangi şartlarda, hangi insanları daha kolay affetmektedir?”* konuları üstünde durulmuş ve bu ifade edilen sorular, affediciliğin en çok ilgi toplayan araştırma hususlarından biri olarak yorumlanmıştır. Bu noktada, insanların affetmeleri üzerinde birçok farklı etken bulunabilmektedir. Bu etkenler; karakter, demografik nitelikler (yaş,

cinsiyet, din vb.), gerçekleştirilen ihlalin unsurları, bağışlayacakları kişi ile alakalı ilişkilerin boyutu ve problemlerden sonra yaşanan bir takım olaylar olarak sıralanabilir (Mullet ve diğerleri, 2015).

Birbirinden başka bulgular elde eden araştırmaların bazılarında kadınların affedicilik düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkarken, diğer çalışmalarda kayda değer bir farklılaşma tespit edilememiştir (Azar ve diğerleri, 1999; Boon ve Sulsky, 1997; Aydın, 2017). Buna karşın erkekler kendilerini daha kolay bağışlayabilmektedir. Miller ve diğerleri (2008) konu ile ilgili 70 çalışmayı meta-analiz çalışması ile irdelemiş ve kadınların daha affedici olduğunu iddia etmiştir. Bunun yanında affedicilikte ortaya çıkan ise; cinsiyet ayrımı kültürel ve şahsiyet özelliklerine bağlı farklılıkların ortaya çıkmasıdır. Kadınların romantik ilişkilerinde, erkeklerin ise daha çok çalışma yerlerinde affedicilik ile karşı karşıya geldikleri gözlenmiştir (Ghaemmaghami ve diğerleri, 2011).

3.3. Evlilik Uyumunda Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik insanın karşı karşıya kaldığı durum veya olaylara karşı alternatif tutum ve davranışlar gösterebileceğinin veya bu tür davranışlarının varlığının bilincinde olmasıdır. Diğer bir ifadeyle, bilişsel esneklik, bireyin (Toksöz, 2018);

- farklı yol ve seçeneklerin var olduğunun farkında ve bilincinde oluşu,
- yeni durumlara entegre olurken esnek hareket yapabilmesi,
- esnekliğin olması gerektiği hallerde öz yeterliliği hissetmesidir.

Bir duruma dair, yaşanabilecek seçeneklerin farkında olan insanların, sadece en doğru harekette bulunduğunu düşünen insanlara göre bilişsel manada daha esnek, oldukları görülmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Yaşanan problemlere dair anlaşmazlıkların çözümü sırasında kendisini yetkin biri olarak algılamamanın bilişsel esneklikle ilgili olduğu ifade edilebilir. Bilgin (2009), bilişsel esneklik, insanlar arası bağlantılarda tercih edilen bir kavram olmakta ve bu şekildeki ilişkilere dair sosyal yetkinlik isteği ile problemleri yok etme becerisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Nitekim, yetkinlik isteği ve problem çözme becerisi, bilişsel esnekliğin meydana çıkmasına katkı yapmaktadır. Bilişsel esneklik, uyum sağlama konusunda farklı yolların ve alternatiflerin bilincinde olunmasını gerektiren bir

özelliğidir. Bu nedenle bilişsel manada esnek olmak aynı anda eşlerde biliş, duyuş ve davranış açısından alternatifleri fark edip, çözümler için yeni yollar bulabilme olanağı sağlamaktadır (Çelikkaleli, 2014).

Ailede, bilişsel esneklik kişinin eşiyle dengeli ilişkiler ağı oluşturmaya yardım eder (Bilgin, 2009). Bilişsel esnekliğin iletişim yetileri ile alakalı olduğunu savunan Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği, iletişim etkinlikleri yetisinin önemli bir unsuru olduğunu belirtir. Yani bilişsel esneklik bir insanın iletişim etkinliklerine açık olmasını, her türlü olaya adapte olmasını sağlamak için arzu içerisinde olması ve kendi yeterliliğinin esnek olması anlamını taşımaktadır. Bu nedenle bilişsel esnekliği yüksek olan eşler iletişim etkinliklerinde de başarılı olmakta ve eşiyle problemlerini daha kolay çözebilmektedir. Köroğlu ve Türkçapar (2009), insanın eşinin hislerini anlayabilmesinin problem çözme becerisi ve adapte olması ile kolaylaştırdığını belirtmektedir. Bu olgu, empati yapmayı, eşinin hislerini anlamayı ve çiftlerin görüş biçimini fark edebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Yaşanılan hadiseleri esnek bir düşünceyle değerlendirebilmek, bireyin bilişsel boyutu ile alakalıdır. Bununla birlikte, bilişsel esneklik, insanların yeni olaylarla karşılaşmaları halinde farklı alternatiflerin var olduğunu ve bunları kullanmaları gerektiğini belirtmektedir. Bazı çalışma yapanlar ise, bilişsel esnekliğin uyum geliştirmeyi artırdığını ifade etmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin ve diğerleri 1998; 2003; Toksöz, 2018).

Araştırmalarda bilişsel esneklik kapasitesi daha fazla olan kişilerin evlilik uyumu düzeyinin daha fazla olduğu görülmektedir Aydınay-Satan (2014) gerçekleştirdiği araştırmasında, bilişsel esnekliğin kişisel iyi olmayı etkilediğini tespit etmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan eşlerin, farklı çözümleri denemeye meyilli olmalarından ötürü, zor şartların üstesinden gelebilmelerinin daha kolay olduğu ve temel ihtiyaçlarını gidermek için lazım olan mücadeleyi verebilecekleri dikkate alındığında; bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin ilişki doyumu elde etme hususunda bilişsel yönden esnek davranış gösteremeyenlere göre daha başarılı, memnun ve evlilik ilişkisinden daha fazla doyum sağlamaları beklenebilir (Toksöz, 2018). Literatürdeki bazı araştırmalarda ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, düşünceye odaklanma ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla kadınlar, erkeklere kıyasla daha çok düşünceye odaklanmakta ve olumsuz olaylarla ilgili düşüncelerini yinelenmektedirler.

Zira, Toksöz (2018) de erkeklerin bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları olumlu değerlendirebildiklerini ifade etmektedir.

Altunkol (2011) araştırmasında, erkek çocuklarının küçük yaşlardan itibaren pek çok yeni ve zorlayıcı olaylar ile karşı karşıya kaldıklarını ve bu olaylar karşısında uyum sağlayıcı becerilerini, daha korumacı yetişen kız çocuklarına oranla daha iyi geliştirdiklerini ve problemler ile başa çıkma becerilerinin de daha fazla geliştiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kızlardan yüksek olduğu ifade edilebilir. Ancak bunun tersi bazı çalışmalarda ise cinsiyete göre bilişsel esneklikte farklılıkların olmadığı sonucu da elde edilen saptamalar arasındadır (Diril, 2011).

Evlilik uyumunun yordayıcılarından olan “affetme” ve “bilişsel esneklik” kavramları birbirinden bağımsız kavramlar değildir. Tam tersi araştırmalar bu iki davranış arasında korelasyon olduğunu savunmaktadır. Nitekim, affetme aşamasında, önceden tecrübe edilmiş problemlere alternatif çözüm yolları bulmanın ve bu çözüm yollarının uygulanabilmesinin şart olduğunu belirten Thompson ve Shahen (2001), bu şekildeki sorun çözme yetilerine sahip olan kişinin bilişsel esnekliğini ortaya koymasına gerektiğini ifade etmiştir. Bu noktada, affedebilen kişilerin kendine yapılan yanlışları ya da hataları farklı bir biçimde adlandırması ve farklı bir bakış noktasında değerlendirmesi lazımdır. Bakış noktasında esneklik tanıyabilen veya sorunları yeniden resmedebilen eş, yaşadığı negatif duyguların oluşturduğu çelişkiyle baş edebilmekte ve beklentilerinin tersine olayda payı olan diğer insana veya insanlara karşı sağlıklı davranabilmektedir. Başka bir ifadeyle, kişinin affetme düzeyi ne kadar çoksa, bilişsel esnekliği de o kadar yüksektir. Ciarrochi ve diğerleri (2005), bilişsel manada katı olmanın daha çok ruhsal sorunla alakalı olduğunu ve bunun birçok araştırmacı tarafından saptandığını, kişinin yaşadığı problemlere karşı esnek bir bakışının olmasının, bulunduğu ortama ve duruma dair var olan seçenekleri fark edebilmesinin ve farklı çözüm yolları bulabilmesinin ve bunun da evlilik doyumuna ve uyumuna pozitif bir katkısının olacağını belirtmektedir.

4. YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Affedicilik ve bilişsel esnekliğin evlilik uyumunu yordayıp yormadığı, aynı zamanda evlilik uyumunun sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

4.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya'da yaşayan 200 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem grubu, basit rastgele örneklem metodu ile seçilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu, farklı sosyo-demografik özellikleri bulunan 200 kişiye yöneltilmiştir. 2 kişinin anketlerinde yer bulunan eksikliklerden dolayı geçersiz sayılmış ve 198 kişinin anketleri istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

4.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada, eşlerin sosyo-demografik özelliklerinin evlilik uyumlarına ne derecede etki ettiği, eşlerin affedebilme ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik anket çalışması gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada kullanılan anket dört bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünü katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik sorular oluşturmaktadır (EK-1). Anketin ikinci bölümünü, Evlilik Uyum Ölçeği (EK-2); üçüncü bölümünü, Affedicilik Ölçeği (EK-3) ve son bölümünü ise, Bilişsel Esneklik Ölçeği (EK-4) oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ): Evlilik uyum ölçeği Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirmesinde, ölçekten elde edilen ortalama puanın yükseldikçe eşler arasındaki evlilik uyumunun arttığı ifade edilmektedir. EUÖ'nin Türkçe sürümü Tutarel Kışlak (1999) tarafından uyarlanmıştır.

EUÖ'nin güvenilirliğini belirlemek için yapılan analizlerde, ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılığı ise 0,90'dır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında iki faktör yapısı elde edilmiştir. Birinci faktöre dahil olan ilk 9 madde genel uyum, duygu, cinsellik ve toplumsal kurallara dair eşlerin anlaşmasını irdeleyen ifadeler taşımaktadır. İkinci faktörde yer alan son 6 madde boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişkinin dinamikleri ile ilgili ifadeler içermektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 58 olarak belirlenmiştir. Toplamda 15 maddeden oluşan ölçeğin puanlaması maddelere göre değişim göstermektedir. 1. madde için puanlama 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 şeklinde; 2-9. maddeler için 5, 4, 3, 2, 1, 0 şeklinde; 10. madde için 0, 0, 1 şeklinde; 11. madde için 3, 2, 1, 0 puan; 12. madde için anlaşmazlık durumunda 0 puan, dışarıda bir şeyler yapmak veya evde oturmak ifadeleri için 1 puan; 13. madde için 0, 1, 2, 3 puan; 14. madde için 2, 1, 0 puan; 15. madde için 0, 1, 2, 2 puan şeklinde ölçek puanlaması yapılmaktadır (Tutarel Kışlak, 1999, s.55-56).

Çalışmada kullanılan EUÖ'nin, Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı 0,883 ve KMO geçerlilik değeri ise 0,921 olarak bulunmuştur. EUÖ'ni oluşturan soru maddelerinin bu araştırmanın çalışma grubu için açıklayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Evlilik Uyum Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları

Soru Nu.	Anket Sorusu	Faktör Yüğü
1.	Bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığımız noktayı daire içine alınız.	0,337
2.	Aile bütçesini idare etme	0,521
3.	Boş zaman etkinlikleri	0,526
4.	Duyguların ifadesi	0,703
5.	Arkadaşlar	0,708
6.	Cinsel ilişkiler	0,491
7.	Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	0,548
8.	Yaşam felsefesi	0,714
9.	Eşin akrabalarıyla anlaşma	0,632
10.	Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle: () Erkeğin susması ile () Kadının susması ile () Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır	0,716
11.	Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız? () Hepsini () Bazılarını () Çok azını () Hiç birini	0,526
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	0,602
13.	Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu? () Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman	0,575
14.	Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz; () Aynı kişiyle evlenirdiniz () Farklı bir kişiyle evlenirdiniz () Hiç evlenmediniz	0,547
15.	Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız? () Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Her konuda	,578

Affedicilik Ölçeği (AFÖ): Affedicilik Ölçeği (AFÖ), Berry ve Worthington (2005) tarafından geliştirilmiştir. AFÖ'nün Türkçe'ye uyarlaması ise Akın ve Sarıçam (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek bireylerin affetme eğilimlerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. AFÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlamasında 5'li Likert

tipi dereceleme (1:Kesinlikle katılmıyorum; 5:Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Affedicilik ölçeğinde yer alan 1, 3, 6, 7 ve 8. maddelerde ters puanlama yapılmıştır.

Ölçekten 10-50 arasında puan elde edilebilmekte ve yükselen puanlar affetme eğiliminin de yükseldiğine işaret etmektedir. AFÖ'nün Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı 0.67 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,771 ve KMO geçerlilik katsayısı 0,822 olarak bulunmuştur. AFÖ'ni oluşturan soruları açımlyıcı faktör analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Affedicilik Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları

Soru Nu.	Anket Sorusu	Faktör Yüğü
1.	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	0,371
2.	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	0,566
3.	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	0,401
4.	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	0,466
5.	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	0,307
6.	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	0,401
7.	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	0,593
8.	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	0,414
9.	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	0,655
10.	Affedici bir insanım.	0,649

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. BEÖ, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Yirmi maddeden oluşmuştur ve iki alt boyutu vardır. BEÖ'nin cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı belirtilmektedir. Ölçeğin puanlanmasında ise 5'li likert tipi derecelendirme (1:Hiç uygun değil; 5:Tamamen uygun) yapılmıştır. Yapılan analizlerde çalışmada kullanılan bilişsel esneklik ölçeğinin Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı 0,906 ve KMO geçerlilik katsayısı 0,914 olarak

bulunmuştur. BEÖ'ni oluşturan soru maddelerinin açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Faktör Analiz Sonuçları

Soru Nu.	Anket Sorusu	Faktör Yüğü
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	0,449
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	0,434
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	0,605
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	0,435
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	0,493
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	0,572
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	0,528
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	0,491
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	0,460
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	0,501
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	0,610
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	0,599
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	0,717
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	0,701
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	0,568
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	0,614
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	0,552
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	0,721
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	0,635
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	0,577

4.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı ve yorumlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 25 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır.

Çalışmada, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla yüzde ve frekans analizlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki istatistiksel ilişkilerin incelenmesi amacıyla ise, Bağımsız Örneklem t Testi (Independent Samples t Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) testlerini içeren yorumlayıcı istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

Ayrıca, değişkenler arasında ortaya çıkan farklılıkların belirlenmesi amacıyla post-hoc (LSD) testi ve evlilik uyumu, affedicilik ve bilişsel esneklik ölçekleri arasındaki istatistiksel ilişkinin varlığı, yönü ve kuvvetinin belirlenmesi amacıyla korelasyon (Pearson Correlation) ve regresyon analizleri yapılmıştır.

5. BULGULAR

5.1. Anket Verilerinin Normallik Analizi Sonuçları

Araştırmada kullanılan ankette yer alan ölçeklerin normallik analizleri yapılmış ve Tablo 4’de yer alan sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 4. Anket Verilerinin Kolmogorov-Smirnov Normallik Analizi Sonuçları

	p	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Frekans Dağılımı Uyumu	Mean - s.sapma Uyumu	Mean - Median Uyumu	Çarpıklık Uyumu	Basıklık Uyumu
Evlilik Uyumu Ölçeği	0,000*	-1,318 (0,177)	2,518 (0,352)	+	+	+	+	-
Affedicilik Ölçeği	0,010*	-0,055 (0,177)	0,118 (0,352)	+	+	+	+	+
Bilişsel Esneklik Ölçeği	0,020*	-0,427 (0,177)	0,696 (0,352)	+	+	+	-	+

* p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma verilerinin Kolmogorov-Smirnov normallik test sonucu hariç diğer parametreleri karşıladığı ve bu kapsamda normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

5.2. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerini içeren tanımlayıcı bilgileri Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Tanımlayıcı Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	56	28,3
	Erkek	142	71,7
Yaş	18-25 yaş	10	5,2
	26-35 yaş	59	29,7
	36-45 yaş	79	40,1
	46-55 yaş	40	20,3
	56 yaş ve üzeri	9	4,7
Çalışma durumu	Çalışıyor	175	88,4
	Çalışmıyor	23	11,6
Eğitim durumu	Okur-yazar	12	6,1
	İlköğretim	18	9,1
	Lise	29	14,6
	Üniversite	106	53,5
	Yüksek lisans/Doktora	33	16,7
Gelir durumu	Düşük	29	14,9
	Orta	137	69,1
	Yüksek	32	16,0
Evlenme şekli	Görücü usulü	65	33,0
	Anlaşarak	126	63,8
	Zorla (Ailenin ya da başkalarının zorlaması)	4	2,1
	Kaçarak	2	1,1
Evlilik süresi	1-5 yıl	57	28,8
	6-10 yıl	41	20,7
	11-15 yıl	31	15,8
	16-20 yıl	31	15,8
	21 yıl ve üzeri	38	19,0
Çocuk sayısı	Yok	35	17,6
	1 çocuk	47	23,9
	2 çocuk	67	34,0
	3 çocuk	29	14,9
	4 ve üzeri çocuk	19	9,6
Kaçınıcı evlilik olduğu	1	191	96,5
	2	6	2,9
	3	1	0,6
Toplam		198	100

Tablo 5’de yer alan bilgilere göre; katılımcıların %28,3’ü erkek ve %71,7’si kadındır. Katılımcıların %5,2’si 18-25 yaş, %29,7’si 26-35 yaş, %40,1’i 36-45 yaş, %20,3’ü 46-55 yaş ve %4,7’si 56 yaş ve üzerindedir. Bireylerin yaş ortalaması ise 45 yaştır. Buna göre katılımcıların çoğunluğu orta yaş ve üzerindedir. Bireylerin %88,4 ile büyük bir çoğunluğunun bir işte çalıştığı ve %11,6’sının ise bir işte çalışmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde; %6,1’inin okur-yazar, %9,1’inin ilköğretim, %14,6’sının lise, %53,5’inin üniversite ve %33’ünün yüksek lisans/doktora

düzeyinde eğitiminin bulunduğu ve buna göre bireylerin eğitim seviyesinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin, %14,9'unun "düşük", %69,1'inin "orta" ve %16'sının ise "yüksek" gelir gurubunda olmak üzere, ortalama olarak "orta" gelir seviyesinde buldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların evlenme şekilleri incelendiğinde; %33'ünün görücü usulü, %63,8'inin anlaşarak, %2,1'inin zorla (ailenin ya da başkalarının zorlaması) ve %1,1'inin ise kaçarak evlendikleri belirlenmiştir. Buna göre bireylerin büyük çoğunluğunun anlaşarak evlendikleri görülmektedir. Katılımcıların %96,5'ini 1. %2,9'unun 2. ve %0,6'sının ise 3. evlilikleri olduğu ve bireylerin, ortalama 13,1 yıl olmak üzere, %28,8'inin 1-5 yıl, %20,7'sinin 6-10 yıl, %15,8'inin 11-15 yıl, %15,8'inin 16-20 yıl ve %19'unun ise 21 yıl ve üzeri evli oldukları belirlenmiştir.

Bireylerin çocuk sayıları incelendiğinde; %17,6'sının çocuğunun olmadığı, %23,9'unun 1 çocuk, %34'ünün 2 çocuk, %14,9'unun 3 çocuk ve %9,6'sının 4 ve üzeri çocuklarının olduğu ve bireylerin ortalama 2 çocuk sahibi oldukları belirlenmiştir.

5.2. Katılımcıların Ölçek Sorularına Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

5.2.1. Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların, evlilik uyum ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanlarına ilişkin bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Evlilik Uyum Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular

Soru Nu.	Anket Sorusu	\bar{x}
1.	Bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığımız noktayı daire içine alınız.	3,18
2.	Aile bütçesini idare etme	3,96
3.	Boş zaman etkinlikleri	3,56
4.	Duyguların ifadesi	3,57
5.	Arkadaşlar	3,59
6.	Cinsel ilişkiler	3,69
7.	Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)	4,03
8.	Yaşam felsefesi	3,66
9.	Eşin akrabalarıyla anlaşma	3,69

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle: 0,68
 Erkeğin susması ile
 Kadının susması ile
 Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır
11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız? 1,93
 Hepsini
 Bazılarını
 Çok azını
 Hiç birini
12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz? 0,60
 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? <input type="checkbox"/> Sık sık <input type="checkbox"/> Arada sırada <input type="checkbox"/> Çok seyrek <input type="checkbox"/> Hiçbir zaman	1,93
14.	Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz; <input type="checkbox"/> Aynı kişiyle evlenirdiniz <input type="checkbox"/> Farklı bir kişiyle evlenirdiniz <input type="checkbox"/> Hiç evlenmediniz	1,53
15.	Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız? <input type="checkbox"/> Hemen hemen hiçbir zaman <input type="checkbox"/> Nadiren <input type="checkbox"/> Çoğu konularda <input type="checkbox"/> Her konuda	1,66
Evlilik Uyumu Ölçeği Toplam Puanı		41,25

Katılımcıların evlilik uyum ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde, bireylerin en çok puanları “Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)” (4,03), “Aile bütçesini idare etme” (3,96) ve “Eşin akrabalarıyla anlaşma” (3,69) ile “Cinsel ilişkiler” (3,69) sorularına verdikleri, en az puanları ise, “Boş zaman etkinlikleri” (3,56) ve “Duyguların ifadesi” (3,57) sorularına verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları toplam puanıdır 41,25 (Min=0; Max=58). Bu sonuca göre katılımcıların evlilik uyumlarının “iyi” seviyede olduğu söylenebilir.

5.2.2. Affedicilik Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların, affedicilik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanlarına ilişkin bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Affedicilik Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular

Soru Nu.	Anket Sorusu	\bar{x}
1.	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	3,89
2.	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	2,96
3.	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	3,02
4.	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	3,02
5.	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	2,19
6.	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	3,27
7.	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	2,58
8.	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	2,82
9.	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	2,89
10.	Affedici bir insanım.	3,57
Affedicilik Ölçeği Ortalama Puanı		3,12

Katılımcıların affedicilik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde, bireylerin en çok puanları “Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür” (3,89), “Affedici bir insanım” (3,57) ve “Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım” (3,02) ile “İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim” (3,02) sorularına verdikleri, en az puanları ise, “Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim” (2,19) ve “Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir” (2,58) sorularına verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin affedicilik ölçeği ortalama puanının 3,12 olduğu ve buna göre katılımcıların daha çok “kararsızım” a yakın seviyede affediciliklerinin bulunduğu tespit edilmiştir.

5.2.3. Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların, bilişsel esneklik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanlarına ilişkin bulgular Tablo 8’da yer almaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Uyum Ölçeğini Oluşturan Sorulara Verdikleri Cevapların Ortalama Puanlarına İlişkin Bulgular

Soru Nu.	Anket Sorusu	\bar{x}
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	3,83
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	2,78
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	3,85
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	2,64
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	3,59
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	3,67
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	2,27
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	3,56
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	2,55
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	3,61
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	2,17
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	3,98
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	3,82
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	3,79
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	3,81
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	3,69
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	2,61
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	3,78
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	3,68
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	3,82
Bilişsel Esneklik Ölçeği Ortalama Puanı		3,52

Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde, bireylerin en çok puanları “Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir” (3,98), “Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım” (3,85) ve “Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir” (3,83) sorularına verdikleri, en az puanları ise, “Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem” (2,17) ve “Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam” (2,27) sorularına verdikleri tespit edilmiştir.

Ayrıca, bireylerin bilişsel esneklik ölçeği ortalama puanlarının 3,52 olduğu ve buna göre katılımcıların daha çok “kararsızım” ile “uygun” arasında ve uyguna yakın seviyede bilişsel esnekliklerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ölçeği alt faktörler

ortalama puanları incelendiğinde ise alternatif üretme alt boyutu ortalama puanının 3,72 ve kendini kontrol etme alt boyutu ortalama puanının 2,70 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin alternatif üretme becerilerinin kendilerini kontrol etme yeteneklerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

5.3. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

5.3.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Eşlerin sosyo-demografik özellikleri evlilik uyumları üzerinde etkili midir?” sorusunun cevaplarının aranmasına yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 9 ve Tablo 10’da gösterilmiştir.

Katılımcıların, cinsiyetleri ve çalışma durumları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Evlilik Uyumlarının Cinsiyet ve Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	56	41,29	12,474	0,028	0,977
	Erkek	142	41,23	10,282		
Çalışma durumu	Çalışıyor	175	42,02	9,975	2,805	0,006*
	Çalışmıyor	23	35,35	15,444		

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyetleri ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (p=0,977; p>0,05). Buna göre bireylerin cinsiyetlerinin evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Katılımcıların çalışma durumları ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre ise, bireylerin evlilik uyumlarının çalışma durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir (p=0,006; p<0,05). Buna göre bireylerin çalışma durumlarının evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklılığın hangi grubun lehine olduğu

incelendiğinde, herhangi bir işte çalışan bireylerin ortalama puanlarının ($\bar{x}=42,02$), bir işte çalışmayan bireylerin ortalama puanlarından ($\bar{x}=35,35$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda bir işte çalışan bireylerin evlilik uyumlarının bir işte çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların, yaşları, gelir durumları, eğitim düzeyleri, evlenme şekilleri, evli olma süreleri ve çocuk sayıları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşları, Gelir Durumları, Eğitim Düzeyleri, Evlenme Şekilleri, Evli Olma Süreleri ve Çocuk Sayıları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	ss	F	p
Yaş	18-25 yaş	10	43,22	8,511	0,619	0,650
	26-35 yaş	59	42,96	10,169		
	36-45 yaş	79	40,38	10,616		
	46-55 yaş	40	42,37	11,715		
	56 yaş ve üzeri	9	39,63	6,696		
Eğitim durumu	Okur-yazar	12	36,83	11,846	1,480	0,210
	İlköğretim	18	45,22	7,705		
	Lise	29	39,90	15,541		
	Üniversite	106	40,87	10,765		
	Yüksek lisans/ Doktora	33	43,09	6,331		
Gelir durumu	Düşük	29	38,39	14,177	1,682	0,189
	Orta	137	42,38	10,476		
	Yüksek	32	40,47	9,347		
Evlenme şekli	Görücü usulü	65	41,16	11,597	2,376	0,043*
	Anlaşarak	126	42,21	10,147		
	Zorla (Ailenin ya da başkalarının zorlaması)	4	29,75	20,189		
	Kaçarak	2	31,00	,000		
Evlilik süresi	1-5 yıl	57	41,79	11,962	0,556	0,695
	6-10 yıl	41	40,68	12,128		
	11-15 yıl	31	40,21	10,442		
	16-20 yıl	31	43,66	8,359		
	21 yıl ve üzeri	38	42,86	9,419		
Çocuk sayısı	Yok	35	44,52	9,107	1,213	0,307
	1 çocuk	47	41,29	9,790		
	2 çocuk	67	41,16	11,631		
	3 çocuk	29	41,43	12,321		
	4 ve üzeri çocuk	19	37,61	11,991		

*p<0,05

Katılımcıların yaşları ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik Tablo 10'da yer alan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının yaşlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,650$; $p>0,05$). Buna göre bireylerin yaşlarının evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,210$; $p>0,05$). Buna göre bireylerin eğitim düzeyleri evlilik uyumlarını etkilememektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının gelir durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,189$; $p>0,05$). Buna göre bireylerin gelir durumlarının evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların evlenme şekilleri ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının evlenme şekillerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p=0,043$; $p<0,05$). Buna göre bireylerin evlenme şekillerinin evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farklılığın hangi grubun lehine olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan post-hoc (LSD) analizi sonucunda; görücü usulü evlenenlerin ortalama puanlarının ($\bar{x}=41,16$) ve anlaşarak evlenenlerin ortalama puanlarının ($\bar{x}=42,21$) zorla evlenenlerin ortalama puanlarından ($\bar{x}=29,75$) ve anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, zorla evlendirilen bireylerin evlilik uyumlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcıların evli olma süreleri ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının evli olma sürelerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,695$; $p>0,05$). Buna göre bireylerin evli olma sürelerinin evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Katılımcıların çocuk sayıları ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin evlilik uyumlarının çocuk sayılarına göre de farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,307$; $p>0,05$). Buna göre

bireylerin çocuk sayılarının evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

5.3.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Eşlerin evlilik uyumları ile affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevaplarının aranmasına yönelik korelasyon analizi yapılmış elde edilen sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Evlilik Uyumları İle Affedicilik Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	\bar{x}	ss	1	2	3	4	5
(1) Evlilik Uyumu	41,25	10,914	-	0,178*	0,179*	0,215**	-0,010
(2) Affedicilik Düzeyi	3,12	0,568		-	0,069	0,014	0,161*
(3) Bilişsel Esneklik Düzeyi	3,52	0,409			-	0,776**	0,271*
(4) Bilişsel Esneklik Düzeyi Alternatif Üretme Alt Boyutu	3,74	0,945				-	0,000
(5) Bilişsel Esneklik Düzeyi Kendini Kontrol Etme Alt Boyutu	2,69	0,823					-

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Bireylerin evlilik uyumları ile affedicilik düzeyleri arasındaki istatistiksel ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda, affedicilik düzeyi ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p=0,013$; $p<0,05$). Buna göre, bireylerin affedicilik düzeyi arttıkça evlilik uyumlarının da pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, bireylerin affedicilik düzeyinde meydana gelen 1 birimlik artış evlilik uyumlarını 0,178 birim artırmaktadır.

Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki istatistiksel ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin

olduğu tespit edilmiştir ($p=0,013$; $p<0,05$). Buna göre, bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça evlilik uyumlarının da pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, bireylerin bilişsel esneklik düzeyinde meydana gelen 1 birimlik artış evlilik uyumlarını 0,179 birim artırmaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyinin alternatif üretme alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki istatistiksel ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda, alternatif üretme alt boyutu ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p=0,002$; $p<0,05$). Buna göre, bireylerin alternatif üretme becerileri arttıkça evlilik uyumlarının da pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, alternatif üretme becerisinde meydana gelen 1 birimlik artış evlilik uyumlarını 0,215 birim artırmaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin kendini kontrol etme alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki istatistiksel ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yapılan analizler sonucunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,890$; $p>0,05$).

5.3.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Affedicilik ve bilişsel esneklik evlilik uyumunu yordar mı?” sorusunun cevaplarının aranmasına yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Affedicilik ve Bilişsel Esnekliğin Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	R²	Düzeltilmiş R²	F	p
Sabit Katsayı	18,473 (2,432)*	7,597	0,051	0,041	5,006	0,008
Affedicilik Düzeyi	2,956 (2,212)*	1,337				
Bilişsel Esneklik Düzeyi	3,936 (2,105)*	1,870				

* $p<0,05$ ve parantez içindeki değerler t testi değerlerini temsil etmektedir.

Bireylerin affedicilik ve bilişsel esneklik evlilik uyumlarını yordayıp yordadığının belirlenmesine yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; bireylerin affedicik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumlarını yordadığı tespit edilmiştir ($p=0,028$,

p=0,037; p<0,05). Buna göre, bireylerin affedicilik düzeyinde meydana gelen değişim evlilik uyumunu 2,956 birim ve bilişsel esneklik düzeyinde meydana gelen değişim 3,936 birim kadar artırmaktadır. Kurulan matematiksel model aşağıda belirtilmiştir.

Evlilik Uyumunu = 18,473 + 2,956 * Affedicilik Düzeyi + 3,936 * Bilişsel Esneklik Düzeyi

Yapılan çoklu regresyon analizinde ayrıca düzeltilmiş R² değeri 0,041 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre, kurulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler olan affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi, bağımlı değişken olan evlilik uyumu varyansının yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle bireylerin evlilik uyumunda meydana gelen değişimin %4'ü affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Bu kapsamda, affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyinin evlilik uyumuna düşük düzeyde etki ettiği ifade edilebilir.

6. TARTIŞMA

Bu bölümde, bireylerin affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumuna etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

Çalışmada, katılımcıların evlilik uyum ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevaplara göre bireylerin en çok ortalama puanları “Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)” (4,03), “Aile bütçesini idare etme” (3,96) ve “Eşin akrabalarıyla anlaşma” (3,69) ile “Cinsel ilişkiler” (3,69) sorularına verdikleri, en az ortalama puanları ise, “Boş zaman etkinlikleri” (3,56) ve “Duyguların ifadesi” (3,57) sorularına verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamasının 41,25 (Min=0; Max=58) ve buna göre katılımcıların evlilik uyumlarının “iyi” seviyede olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, evli bireylerin en çok toplum kurallarını önemsedikleri, -ki toplumumuzda mahalle baskısı olarak ifade edilmektedir- aile bütçesine hakim olmayı ve akrabalarıyla iletişim kurmayı tercih ettikleri, ancak, boş zamanı değerlendirme ve duyguları ifade etmede bazı sorunlarla karşılaştıkları söylenebilir.

Çalışmada, katılımcıların affedicilik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevaplara göre; bireylerin en çok ortalama puanları “Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür” (3,89), “Affedici bir insanım” (3,57) ve “Birisine bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım” (3,02) ile “İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim” (3,02) sorularına verdikleri, en az ortalama puanları ise, “Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim” (2,19) ve “Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir” (2,58) sorularına verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin affedicilik ölçeği ortalama puanlarını 3,12 olduğu ve buna göre katılımcıların daha çok “kararsızım” a yakın seviyede affediciliklerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu cevaplara göre, evli bireylerin diğer bireyleri affetme ile kendisine yapılan davranışa aynı oranda cevap verme arasında kaldıkları ve affetmeden daha çok herhangi bir refleks davranış göstermese de ortaya konan tutum ve davranışları kolay kolay unutmama eğiliminde oldukları ifade edilebilir.

Çalışmada, katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğini oluşturan sorulara verdikleri cevaplara göre; bireylerin en çok ortalama puanları “Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir” (3,98), “Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım” (3,85) ve

“Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir” (3,83) sorularına verdikleri, en az ortalama puanları ise, “Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem” (2,17) ve “Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam” (2,27) sorularına verdikleri tespit edilmiştir. Bireylerin bilişsel esneklik ölçeği ortalama puanlarının 3,52 olduğu ve buna göre katılımcıların daha çok “kararsızım” ile “uygun” arasında ve uyguna yakın seviyede bilişsel esnekliklerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ölçeği alt faktörler ortalama puanları incelendiğinde ise alternatif üretim alt boyutu ortalama puanının 3,72 ve kendini kontrol etme alt boyutu ortalama puanının 2,70 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin alternatif üretim becerilerinin kendilerini kontrol etme yeteneklerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın birinci alt problemi olan; “Eşlerin sosyo-demografik özellikleri evlilik uyumları üzerinde etkili midir?” sorusunun cevaplarının aranmasına yönelik yapılan analizlerde; bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p=0,977$; $p>0,05$), bireylerin evlilik uyumlarının çalışma durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p=0,006$; $p<0,05$). Buna göre, bireylerin cinsiyetlerinin evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisi yokken, çalışma durumlarının evlilik uyumu üzerinde önemli etkilerinin olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklılığın hangi grubun lehine olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan incelemede, herhangi bir işte çalışan bireylerin ortalama puanlarının ($\bar{x}=42,02$), bir işte çalışmayan bireylerin ortalama puanlarından ($\bar{x}=42,02$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda bir işte çalışan bireylerin evlilik uyumlarının bir işte çalışmayan bireylere göre daha yüksektir. Yine, bireylerin evlilik uyumlarının yaşlarına ($p=0,650$; $p>0,05$), eğitim düzeylerine ($p=0,210$; $p>0,05$), evli olma süreleri ($p=0,695$; $p>0,05$), çocuk sayıları ($p=0,307$; $p>0,05$) ve gelir durumlarına ($p=0,189$; $p>0,05$) göre istatistiksel olarak farklılaşmazken, evlenme şekillerine göre farklılaştığı ($p=0,043$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Bu kapsamda, bireylerin yaşlarının, eğitim düzeylerinin, gelir durumlarının, evli olma sürelerinin ve çocuk sayılarının evlilik uyumları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı, bireylerin evlenme şekillerinin ise evlilik uyumları üzerinde belirleyici etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan post-hoc analizi sonucunda, görücü usulü evlenenlerin ortalama puanları ($\bar{x}=41,16$) ile anlaşarak evlenenlerin ortalama puanlarının ($\bar{x}=42,21$) zorla evlenenlerin ortalama puanlarından ($\bar{x}=29,75$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu

sonuca göre, zorla evlendirilen bireylerin evlilik uyumları diğer gruplara göre daha düşüktür.

Literatürde, bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilere yönelik, farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Akpınar (2019) tarafından yapılan çalışmada bireylerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri ve ailede çalışan birey durumuna göre evlilik uyumlarının değişmediği tespit edilmiştir. Çabukça (2002) ve Kublay'ın (2013) çalışmalarında da kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. Nalbant'ın (2017) araştırmasında ise erkeklerin evlilik uyumunun kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Toksöz ve Kolburan (2018) tarafından yapılan çalışmada da, eşlerin evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet ve evlenme durumu açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmelerinin karşılıklı ilişki doyumunda önemli rol oynadığı, erkeklerin bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları olumlu değerlendirebildikleri, görücü usulü ile arkadaş aracılığı ve flört ortalamalarının farklı; diğer ile arkadaş aracılığı ve flört ortalamalarının farklı ve son olarak arkadaş aracılığı ile flört ortalamalarının farklı sonuçlar verdiği görülmüştür. Ayrıca, evlilik yaşam ölçeğinin en düşük ortalaması görücü usulü ($27,30 \pm 3,73$), en yüksek ortalaması ise flört ($42,05 \pm 7,88$) grubunun çıkmıştır. Rıza (2016)'nın araştırmasında, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılıklar belirlemiştir. Buna göre kadınlar, erkeklere oranla daha fazla düşünceye odaklanmakta ve olumsuz olaylarla ilgili düşünceleri taze kalmaktadır. Altunkol (2011)'un araştırmasında da erkek çocuklarının küçük yaşlardan itibaren birçok zor olayla karşı karşıya kaldıklarını ve bu olaylara uyum sağlama becerilerini, daha korumacı yetişen kız çocuklarına göre daha iyi geliştirdiklerini ortaya konmuştur. Canel (2007) çalışmasında, demokratik ortamda evlilik gerçekleştiren kadınların evlilikte daha yüksek oranda doyum sağlayabildikleri belirtilmiştir. Bunların yanında (Akar, 2005; Hasta, 1996; Hersberger ve Walsh, 1990; İlketenci, 2005, Nalbant, 2017) erkeklerin evlilik uyumunun kadınların evlilik uyumundan yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalardandır.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan; "Eşlerin evlilik uyumları ile affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?" sorusunun cevabının aranmasına yönelik yapılan analizlerde; bireylerin affedicilik düzeyi ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ,bilişsel esneklik düzeyi ile evlilik

uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça evlilik uyumlarının da pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir.

Evlilik uyumu aslında eşlerin kendisi için belirlediği kriterlere ne derece yakın bir yaşam sürdürdüğünün göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bilişsel esnekliği olan kişilerin kendi evlilikleri için daha esnek beklentiler geliştirebildiğini, istekleri gerçek hayatla uyuşmadığında yeniden değerlendirmeler yaptığını, sorunlarla karşılaştıklarında baş etme becerilerinin yüksek olduğunu, karşılarındaki bireyi daha kolay affedebildiklerini ve bu sebeplerden dolayı evliliklerindeki mutluluğu ve uyumu daha yüksek olarak nitelendirdiklerini söyleyebiliriz. İnsan herhangi bir problemle karşılaştığında kontrolün kendinde olduğunu ve kendi tercihleriyle bu sorunun üstesinden gelebilecek potansiyelinin olduğunu hissettiğinde, kendisinden, hayatından ve evliliğinden genel olarak bir memnuniyet hissetmesi beklenen bir neticedir. Bilişsel esnekliği iyi olan bir eşin arzuları ve gereksinimleri doğrultusunda önüne çıkan engelleri atlatabilecek alternatif çözümler üretebildiği ve yaşantılarını daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirebildiği düşünüldüğünde, eğer bu kişi bağışlayabiliyorsa hayatında değiştirmeyi çok arzuladığı şeylerin daha az olabileceği ve bundan dolayı daha az pişmanlık duyacağı belirtilebilir.

Öte taraftan, bir problemle karşı karşıya geldiğinde, bu sorunu çözecek potansiyele sahip olmadığını düşünen, arzu ve gereksinimlerine erişmek için bilinmedik yolları tecrübe etmek istemeyen bir kişinin, yaşama dair hissettiği katı tutumu sebebiyle pişmanlıklar duyduğu, bağışlamakta zorlandığı ve bu sebepten ötürü kendinden, hayatından ve evliliğinden daha az memnuniyet yaşadığı belirtilebilir. Affedicilik ve evlilik uyumunun ilişkisine yönelik ise literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularının desteklendiği görülmektedir (Solomon, Dekel ve Zerach, 2009; Mirzadeh ve Fallahchai, 2012). Affediciliğin eşler arasındaki yakınlık, güven ve bağlanma hissini artırdığı için evlilik uyumu ile pozitif düzeyde ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan; “Affedicilik ve bilişsel esneklik evlilik uyumunu yordar mı?” sorusunun cevaplarının aranmasına yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre, affedicik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumlarını yordadığı tespit edilmiştir ($p=0,010$, $p=0,013$; $p<0,05$). Yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna

göre regresyon modelindeki bağımsız değişkenler olan affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi, bağımlı değişken olan evlilik uyumu varyansının yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır (Düzeltilmiş $R^2 = 0,041$). Bu kapsamda, affedicilik düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi evlilik uyumuna düşük düzeyde etki etmektedir. Literatürde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Toksöz ve Kolburan (2018)'ın çalışmalarında, bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ile evlilik yaşam ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu, bilişsel esnekliğin, bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerine katkı sağladığı ve bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun da daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde evlilik uyumu ve affedicilik alanında ortaya konan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Çalışmalara bakıldığında affedicilik müdahalelerinin depresyonu (Freedman ve Enright, 1996), anksiyete ve öfkeyi azalttığı, yaşam kalitesini (Hansen vd., 2009) ve umudu (Al - Mabuk, Enright ve Cardis, 1995) artırdığı ifade edilmiştir. Affedicilik ve evlilik uyumu arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik yapılan çalışmalarda ise affediciliğin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Gümüş ve Kışlak,2019). Bu doğrultuda, çalışmanın affediciliğin evlilik uyumunu yordayan bir özellik olduğu şeklindeki bulgusunu literatürün desteklediği ifade edilebilir.

7. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada toplum hayatının temeli olarak görülen aileyi oluşturan eşler arasındaki evlilik uyumunu etkileyen etmenler arasında sayılabilecek iki değişken olan, affedicilik ve bilişsel esnekliğin yordayıcı rolleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, katılımcıların Evlilik Uyum Ölçeği puanlarının ortalaması 41,25 ile “iyi”, Affedicilik Ölçeği ortalama puanı 3,12 ile “kararsızım”a yakın ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ortalama puanı 3,52 ile “kararsızım” ile “uygun” arasında ve uyguna yakın seviyede bulunmuştur.

Bireylerin demografik özelliklerinin evlilik uyumları üzerinde etkili olup olmadığına yönelik yapılan incelemede; eşlerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, eğitim durumlarının, gelir durumlarının, evlilik sürelerinin ve çocuk sayılarının evlilik uyumu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı, ancak eşlerin çalışma durumlarının evlilik uyumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunduğu ve buna göre bir işte çalışan bireylerin evlilik uyumlarının bir işte çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu; bireylerin evlenme şekillerinin evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu ve buna göre zorla evlendirilen bireylerin evlilik uyumlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yine çalışmada, affedicilik düzeyi ve bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu, affedicilik ve bilişsel esneklik düzeylerinin evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda geliştirilen öneriler ise aşağıda ifade edilmiştir;

- Eşlere danışmanlık hizmeti veren uzmanların, danışanlarının evlilik uyumlarını artırabilmek için evlilik uyumu odaklı çalışmalarının yanında affedicilik ve bilişsel esnekliğin artırılması odaklı çalışmalar da planlamaları sağlanabilir. Bu konularda psiko-eğitsel müdahale programları geliştirilebilir.
- Evlenme aşamasındaki bireylere yönelik uygulanan sağlık kontrolü aşamasında, evlilik uyumuna etki eden temel faktörler ve bireysel özellikler konusunda seminer vb. eğitimler verilmelidir. Ayrıca, bu eğitimlere katılımın zorunlu hale getirilmesi önem taşımaktadır.
- Yapılan araştırmada evlilik uyumuna etki eden iki faktör (affedicilik ve bilişsel esneklik) üzerinde durulmuştur. İlerde yapılacak araştırmalarda diğer faktörlerin de incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (2000). *İnsan Tabiatını Tanıma*, Türkiye İş Bankası Yay., Çev. Yörükán, 2.Baskı, İstanbul.
- Akar, H.(2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyum ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Akbaş, M. (2008). *Endüstri Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Evlilik Uyumları İle Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçay, V. H. (2011). Pozitif psikolojik sermaye kavramı ve işletmelerde sürdürülebilir rekabet üstünlüğünü sağlamadaki rolü, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13 (1).
- Akgün, R. ve Polat Uluocak, G. (2010). Evlilikte Etkili İletişim Ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*. 11(6), 9-22.
- Akıncı, A. (2005). Hayata Anlama Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.
- Akpınar, Y.T. (2019). *Bağlanma Stilleri Ve Affetme Düzeyinin Evlilik Uyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akpınar, B., & Kırılıoğlu, M. (2020). Bazı Değişkenler Açısından Evlilik Uyumunun İncelenmesi ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumunun Evlilik Uyumuna Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736-746.
- Aktaş, S. (2009). *Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Evlilik Uyumuna Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Al - Mabuk, R.H., Enright, R.D., & Cardis, P.A. (1995). Forgiveness education with parentally love - deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Altuğ, S. (2019). *Evlilik Sorunlarının Yaşanmasında Eşlerin Aile Bireylerinin Müdahalelerinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altuntas, I., Delibas, N., Doguc, D., Ozmen, S. ve Gultekin, F. (2003). Role of reactive oxygen species in organophosphate insecticide phosalone toxicity in erythrocytes in vitro, *Toxicology in vitro*, 17(2), 153-157.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1980). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı (DSM-III)* (Çev. Ed.: E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM-IV)* (Çev. Ed.: E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM-V)* (Çev. Ed.: E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ar, Ö.F. (2014). *Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizmli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıkan, Ç. (1999), *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Ankara.
- Aydın, A. (2005). *Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Öğrencilerinin Değer Hiyerarşileri ile İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Hiyerarşilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

- Aydın, F.T. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aydın, M.Z. ve Akyol-Gürler, Ş. (2013). *Okulda değerler eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aytaç, S. (2001). Çift Kariyerli Eşler Ve Çalışma Yaşamındaki Yeri. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Philadelphia, PA: Foundation Press, 79–104).
- Bayer, A. (2018). Ailede Yaşanan Anlaşmazlıklar ve Çözüm Önerileri. *AntakiyatHatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 215-234.
- Berry, J.W., & Worthington, E.L., Jr., (2001). Forgiveness, relationship quality, stresswhile imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bharambe, K.D., Baviskar, P A. (2013). A Study of Marital Adjustment in Relation to Some Psycho-socio Factor. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2, 08-10.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-152.
- Boran, F. (2003). *Aşk ve Evlilik*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences İn The Tendency To Forgive: Construct Validity And Links With Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Bulut, İ. (1991). *Türkiye 'de Erken Evlenme*, Türk Aile Ansiklopedisi 2. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara.
- Burleson, B.R. ve Denton, W.H. (1997). The Relationship Between Communication Skill And Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and theFamily*, 59, 884-902.

- Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canel, A.N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*, Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F.P. (2005). When Simplifying Life Is Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events, And Mental Health In An Undergraduate Population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197.
- Coşkun, A. (2005). *Sosyal Değişme ve Dini Normlar*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakırlar, Ayşe, (2012). *Polislerde Evlilik Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çapan, B.E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik, *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176(39), 347-354.
- Çoban İçağasıoğlu, A., & Özbesler, C. (2009). Türkiye’de Aileye Yönelik Sosyal Politika Ve Hizmetler. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(18), 31-41.
- Delius, H. (2001). *Etik, Günümüzde Felsefe Disiplinleri*, Derleyen-Çeviren: Doğan Özlem, İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Demir, M. (2016). *Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Dennis J.P., & Vander Wal J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, E. (1998). *Evlilerde Yalnızlık, Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı İnancı*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Dunlop, F. (1996). *Democratic Values and the Foundations of Political Education. Values in Education and Education in Values*, (Ed. J.M. Halstead & M.J. Taylor). London: Falmer Pres.
- Durmuş, E., & Manap, A. (2018). Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2033-2049.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumunu İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., ve Alpkan, R. L. (2005a). Evlilik Uyumunu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L. ve Eradamlar, N. (2005b). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: Üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(2), 72-81.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumunu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- Ermer, A.E., & Proulx, C.M. (2015). Unforgiveness, depression, and health in later life: The protective factor of forgivingness. *Aging & Mental Health*, 2, 1-14.
- Eşer, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi*. (Ed. Hayati Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Dem Yayınları.
- Fenell, D. (1993). Characteristics Of Long-Term First Marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-22.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincan, C.M. (2019). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Affediciliği ile Umut Ve İyimserlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Firestone, R.W., & Catlett, J. (1999). *Fear of Intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Freedman, S.R., & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors, *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983.
- Freud, S. (1997). *Psikanaliz üzerine*. (Çev: Öneş, A.). İstanbul: Say Yayınları.
- Friedberg, J.P., Suchday, S., & Srinivas, V.S. (2009). Relationship Between Forgiveness And Psychological And Physiological Indices İn Cardiac Patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 205-211.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness İn Younger, Middle-Aged And Older Adults: Age And Gender Matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192-203.

- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831.
- Glenn, N.D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-Year Marriage Cohorts. *Journal of Marriage and Family*, 60 (3), 569- 576.
- Goel, S., & Narang, D.K. (2012). Gender Differences in Marital Adjustment, Mental Health and Frustration Reactions During Middle Age. *Journal of Humanities and Social Science (IOSRJHSS)*, 1:3,42-49.
- Gömlüksiz, M.N. (2007). Lise Öğrencilerinin Toplumsal Değerlere İlişkin Tutumları: Elazığ İli Örneği. *Değerler ve Eğitimi*. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. Arslan, ve M. Zengin (Ed.). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları. 727-741.
- Güçlü-Ergin, N. (2008). *Evli Ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu Ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülüm, I.V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Gumus, I. G., & Kislak, S. T. (2019). The predictive role of forgiveness and the level of repetitive thinking on mental health and marital adjustment in married individuals. *Dusunen Adam*, 32(3), 236-245.
- Gürses, İ. (2006). *Dindarlık İle İlgili Tutumlar ve Otoriteryen Kişilik İlişkisi*. (Ed. H. Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (1985). Dini Kişiliğin Kurulusunda İradenin Rolü. *Diyanet İlmi Dergisi*, C.21.
- Hall, J.H., & Fincham, F.D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hallowell, E.M. (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs İn Marital Satisfaction And Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.

- Hansen, M.J., Enright, R.D., Baskin, T.W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51-60.
- Heaton, T.B. & Albrech, S.L. (1991). Stable Unhappy Marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 53(55), 747-758.
- Hoşgör-Tüfekçi, E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hudson, W.W., & Murphy, G.J. (1980). The Non-Linear Relationship between Marital Satisfaction and Stages of the Family Life Cycle: An Artifact of Type I Errors?. *Journal of Marriage and Family*, 42 (2), 263-267.
- Hünler, O.S. ve 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.
- Işığışok, Ö. (2005). *XXI. Yüzyılda İstihdam ve İnsana Yakısr İş*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- İcli, T. (2001). *Ailede Kadına Karşı Şiddet Ve Diğerleri*, Ankara. KSSGM Yayınları.
- İlericiler, N. K. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik tramvanın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlkketenci, R. (2004). *Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, programa katılan eşlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kaner, S. (2010). Psychometric Properties Of Revised Parental Social Support Scale. *Education and Science*. 35(157), 15–29.

- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik Uyumu İlişkisinde Aile İçi İletişimin Rolü: Konya Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karakaya. S. (2018, 10 Ocak) *Yeni Evliliklerde Uyum Nasıl Sağlanır?*, <http://www.yesiltopuklar.com/yeni-evliliklerde-uyum-nasil-saglanir.html>.
- Karpuz İ.N. (2015). *Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Psikolojik Travmanın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karlı, E. (2019). Modernleşme Sürecinde Çözülen Aile Yapısı Ve Kadının Yeniden İnşası. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., Ouwerkerk, J.W., & Kluwer, E.S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role Of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kendler, K.S., Liu, X.Q., Gardner, C.O., McCullough, M.E., Larson, D., & Prescott, C.A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Kılavuz, M.A. (2006). *Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi*. (Ed. Hayati Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Dem Yayınları.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri, *İlköğretim Online*, 11 (3), 578-595.
- Kızmaz, Z., & Altuğ, S. (2019). Aile Sorunlarının Ortaya Çıkmasında Ebeveyn Müdahalelerinin Etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 538-557.
- Kimberly, C.L. (2009). *An Exploratory Study of Religious Conversion Motivated by Marriage: Adult Attachment Style and the Marital Relationship*. Yüksek Lisans Tezi, California School of Professional Psychology at Alliant International University, San Diego.

- Knafo, A., & Schwartz, S.H. (2004). Identity Status and Parent-Child Value Congruence In A Dolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 22, 439-458.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study, *Journal of personality and social psychology*, 42 (1), 168.
- Kolaç, E. ve Karadağ, R. (2012). Türkçe Öğretmeni Adaylarının "Değer" Kavramına Yükledikleri Anlamlar ve Değer Sıralamaları. *İlköğretim Online Dergisi*, 762-777.
- Konstam, V., Marx, F., Schurer, J., Lombardo, N.B.E., & Harrington, A.K. (2002). Forgiveness in practice: What mental health counselors are telling us. In Lamb, S., & Murphy, J.G. (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*, New York, NY: Oxford University Press, 54-71.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M.H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.
- Kublay, D. (2013). Evlilik Uyumu: *Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kulaksız, F. (2016). Yordama nedir? Yordama geçerliliği nedir?, <https://yordama.com/yordama-nedir-yordama-gecerliliği-nedir/#:~:text=Yordama%2C%20k%C4%B1saca%20bir%20C5%9Feyi%20C3%B6nceden,veya%20istatistiksel%20y%C3%B6ntemlerle%20tahmin%20etmektedir>, Erişim tarihi: 28.07.2021.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kula, N. (2006). *Gençlik Döneminde Kimlik ve Din*. (Ed. Hayati Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Dem Yayınları.
- Locke, H.J., & Wallace, K.M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*. C.21, 251-255.
- Larson, J.H. (2002). *The Great Marriage Tune-Up Book*. San Francisco: Jossey- Bass.

- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W.H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- Lawrence, E., Pederson, A., Bunde, M., Barry, R.A., Brock, R.L., Fazio, E., Mulryan, L., Hunt, S., Madsen, L., Dzankovic, S. (2008). Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(3), 445-466.
- Lovat, T. (1990). Multifaceted Religious And Values Education: Apparent Of Real? Background to Research. *Religious Education*, 90, 3-4.
- Makvana, S.M. (2014). Marital Adjustment among Serving and Non-Serving Married Couples. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(3), 6-14.
- Maltby, J., Day, L., Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness, *Journal of Happiness Studies*, 6 (1), 1-13.
- Martin, A., State, M., Anderson, G.M., Kaye, W.M., Hanchett, J.M., McConaha, C. W., North, W.G., & Leckman, J.F. (1998). Cerebrospinal fluid levels of oxytocin in Prader–Willi syndrome: a preliminary report, *Biological psychiatry*, 44 (12), 1349-1352.
- Martin, M.M. & Anderson, C.M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Maslow, A.H. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (Çev. H.K. Sönmez). İstanbul: Kuraldışı yayınevi.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In McCullough, M. E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*, New York, NY: Guilford Press, 1–14.
- 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.

- Mehmetoğlu, U. (2006). *Gençlik, Değerler ve Din. Küreselleşme, Ahlak ve Değerler*. (Ed. Mehmetoğlu & Mehmetoğlu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Miller, A.J., Worthington, E.L., & Mcdaniel, M.A. (2008). Gender And Forgiveness: A Meta-Analytic Review And Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876
- Mirzadeh, M., & Fallahchai, R. (2012). The relationship between forgiveness and marital satisfaction. *Journal of Life Sciences and Biomedicine*, 2(6), 278-82.
- Mullet, E., Neto, F., & Rivière, S. (2015). Personality And Its Effects On Resentment, Revenge, Forgiveness, And Self-Forgiveness. In Everett, J., & Worthington L. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, New York, NY: Routledge, 159-181.
- Nalbant, H. (2017). *Evlilik Uyumunun Yordayıcılarından Ahlaki Olgunluk Ve Değerler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Nathawat, S., & Mathur, A. (1993). Marital Adjustment And Subjective Well Being In Indian Educated Housewife Sandworking Women. *Journal of Psychology*. 127(3), 353-358.
- Okanlı, A., Tortumluoğlu, G., ve Kırpınar, İ. (2003). Gebe Kadınların Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(2),98–105.
- Ödemiş, H. (2008). *İlköğretim Öğretmenlerinin İş Tatminleri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumuna İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, Ö. (2016). *Evlilik Uyumuna İle Tolerans Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Özden, Ç.N. (2014). *Evlilik Uyumu Ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik Ve Aile Terapisi*. Ankara: PDR.
- Özuğurlu, K. (1996). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Pargament, K.I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness, *Psychological inquiry*, 13(3), 168-181.
- Piaget, J. (1950). *Psychology of intelligence*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Piaget, J. (1973). *The child and reality: Problems of genetic psychology*. Oxford, England: Grossman.
- Polat, D. (2006). *Evlili bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Poyraz, H. (2004). Değerlerin Kuruluşu ve Yapısı, 26-28 Kasım 2004 tarihli Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu Yayınlanmamış sempozyum metni, *DEM*, İstanbul.
- Rokeach M. (1973). *The nature of human values*. Free press.
- Rıza, Ö. (2016). *Evlili Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı.
- Sabatelli, R.M. (1988). Measurement Issues in Marital Research: A Review and Critique of Contemporary Survey Instruments. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 891-915.
- Sagiv, L., & Schwartz, S.H. (2000). Value Priorities and Subjective Well-being: Direct Relations and Congruity Effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198.
- Samanlı, S., Cuhadaroglu, D., & Hwang, J. (2011). An investigation of particle size variation in stirred mills in terms of breakage kinetics, *Energy Sources, Part A: Recovery, Utilization, and Environmental Effects*, 33(6), 549-561.

- Schaffer, H. (1997). *Social development*. UK, Oxford: Blackwell Publishing.
- Seawell, A.H., Toussaint, L.L., & Cheadle, A.C. (2014). Prospective associations between unforgiveness and physical health and positive mediating mechanisms in a nationally representative sample of older adults. *Psychology & Health, 29*(4), 375-389.
- Seybold, K.S., Hill, P.C., Neumann, J.K., & Chi, D.S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 20*(3), 250-259.
- Solomon, Z., Dekel, R., & Zerach, G. (2009). Posttraumatic stress disorder and marital adjustment: *The mediating role of forgiveness*. *Family Process, 48*(4), 546-558.
- Spanier, J.W. (1972). *Games nations play: analyzing international politics*, Nelson London.
- Spanier, G.B., Lewis, R.A. (1980). Marital Quality A review of the Seventies. *Journal of Marriage and Family, 42*(4), 825-839.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing The Quality of Marriage and Similiar Dyads. *Journal of Marriage and The Family, 38*, 15-28.
- Sprecher, S., & McKinney, K. (1993). *Sexuality*. Newbury Park, California: Sage Publications, Inc.
- Stutzer, A., & Frey, B.S. (2006). Does Marriage Make People Happy, Or Do Happy People Get Married?. *The Journal of Socio-Economics, 35*, 326–347.
- Suğur, S. ve Cangöz, İ. (2016). Üniversite Yönetiminde Kadınların Eksik Temsili Üzerinde Toplumsal Cinsiyet İlişkilerinin Rolü, *Amme İdaresi Dergisi, 49*(3).
- Şafak-Öztürk, C. ve Arkar H. (2014). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler*, Literatür Sempozyum, 1(3), 16-24.
- Şardağ, S. (2010). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle başa çıkma tarzları ve aile sosyal desteğinin evlilik uyumlarını yordaması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması, *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara*.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Şentürk, Ü. (2012). *Sosyolojik Açıdan Parçalanmış Aile Ve Çocuk İlişkisi*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 7-32.
- Şişman, M. (2011). *Örgütler ve Kültürler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik Uyumu Ve Yüklemelerin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25, 40-52.
- TDK. (2021). Yordamak, <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 28.07.2021.
- Thompson, L.Y., & Shahan, P.E. (2001). Forgiveness İn The Workplace, *Handbook Of Workplace Spirituality And Organizational Performance*, New York: Routledge.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., & Roberts, J.C., (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations, *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş.G. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi*. Aydın Toplum ve İnsan Dergisi, Yıl 4 Sayı 2 – Aralık, 17-34.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). *Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Aile ve Toplum Dergisi, 2, 40-46.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeği Adaptasyon Çalışması, *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.

- Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vandamme, S., Maes, G., Raeymaekers, J., Cottenie, K., Imsland, A., Hellemans, B., Lacroix, G., Mac Aoidh, E., Martinsohn, J., & Martínez, P. (2014). Regional environmental pressure influences population differentiation in turbot (*Scophthalmus maximus*), *Molecular Ecology*, 23(3), 618-636.
- Weishaus, S., & Field, D. (1988). A Half Century of Marriage: Continuity or Change? *Journal of Marriage and the Family*, 50(3), 763-74.
- Winemiller D. R. & Mitchell M. E. (1992). Development Of A Coding System For Marital Solving Efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32 (1), 159-164.
- Worthington, E.L. (2015). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Routledge.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yapıcı, A. ve Zengin, Z.S. (2003). İlâhiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M. (2015). *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerinin, Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, Sezgin, A. (2009). *Ömür Boyu Evliliğin Sırları*. İstanbul: Ares Kitap.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Karatay Üniversitesi Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans programında tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Sizden istenen, aşağıda yer alan bilgileri işaretlemenizdir. Yanıtlarınız sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve grup olarak istatistiksel açıdan değerlendirilerek yorumlanacaktır. Elde edilen bilgileri, araştırmacı dışında hiç kimse görmeyecektir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, cevaplar kişiden kişiye değişebilir. Ankette yer alan soruları cevaplarken eşinizle olan ilişkinizi düşünerek size en uygun cevabı vermeye özen gösteriniz ve lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir. Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemekte olup, LÜTFEN ANKET FORMLARININ ÜZERİNE ADINIZI VE SOYADINIZI YAZMAYINIZ. Katılımınız ve araştırmaya yapmış olduğunuz katkı için çok teşekkür ederim.

Murat ŞİMŞEK

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaşınız:...

3. Çalışma Durumunuz:

Çalışıyorum

Çalışmıyorum

4. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar İlköğretim Lise

Üniversite Yüksek Lisans/Doktora

5. Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?

Düşük

Orta

Yüksek

6.Eşinizle nasıl evlendiniz?

Görücü usulü

Anlaşarak

Zorla (Ailenin ya da başkalarının zorlaması)

Kaçarak

7. Ne kadar süredir evlisiniz?

1-5 yıl arası 6-10 yıl arası 11-15 yıl arası 16-20 yıl arası 21 ve sonrası

8. Sahip olduğunuz ocuk sayısı:

Yok

Bir ocuk

İki ocuk

Üç ocuk

Daha fazla :(Kaç ocuğunuzun olduğunu yazınız).

9. Kaçıncı evliliğiniz:...

EK-2 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

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.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığı mız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
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 inandığımız 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
- () Bazılarını
- () Çok azını
- () 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
- () Arada sırada
- () Çok seyrek
- () 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
- Nadiren
- Çoğu konularda
- Her konuda

EK-3 AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.					
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.				
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.				
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.				
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.				
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.				
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.				
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.				
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.				
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.				
10	Affedici bir insanım.				

EK-4 BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Murat ŞİMŞEK

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :2015, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, Sosyoloji

Yüksek Lisans Öğrenimi :2017, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Tezsiz

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2017, Stajyer Öğretmen, Nevşehir Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : 2017-devam ediyor, Koruma ve Güvenlik Sorumlusu,

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Tarih: 05 Temmuz 2021