T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

EVLİLİK UYUMUNUN İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, ALEKSİTİMİ VE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ BAĞLAMINDA YORDANMASI

Gül MUHTAR

19999001

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır 2022

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

EVLİLİK UYUMUNUN İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, ALEKSİTİMİ VE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ BAĞLAMINDA YORDANMASI

Gül MUHTAR

19999001

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır 2022

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Evlilik Uyumunun İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Aleksitimi ve Algılanan Eş Desteği Bağlamında Yordanması" adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

15/06/2022

Gül MUHTAR

ÖNSÖZ

Bireyler yaşamları boyunca farklı değerler, hedefler ve beklentilerle diğerleriyle ilişki kurmaktadırlar. Evlilik, bireylerin yaşamlarında kurduğu en önemli ve en yakın kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul görmektedir. Evliliklerin sağlıklı bir biçimde sürmesini, ilerlemesini sağlayan etmen olan evlilik uyumu, hem bireysel hem toplumsal açıdan ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkileri bakımından önemki bir rol üstlenmektedir. Son yıllarda artan boşanma oranları evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devamının önemini ortaya çıkarmaktadır. Evlilik uyumunu yalnızca eşler arasında değil, evlilik kurumuna dahil olan çocukları da kapsayan sonuçlarının olduğu bilinen bir gerçektir. Bu gerekçelerden hareketle, evlilik uyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerin incelenmesinin faydalı sonuçları olacağı ve alanyazına katkı sunabileceği düşünülmüştür.

Yüksek lisans sürecim boyunca mesleki ve hayattaki duruşuyla her alanda bana destek ve örnek olan, vicdanın, dayanışmanın, adaletin ve şeffaflığın önemini bir kez daha öğrendiğim, Diyarbakır'dan İzmir'e uzanan yolculuğumda eksikliğini hissettirecek kadar hayatıma dokunan, her zaman olduğu gibi tez sürecinde de bana sabır ve anlayış gösteren, destekleyen ve bana her zaman güvenen çok değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN'a üzerimdeki emek ve değerli katkıları için tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Değerli katkıları, önerileri ve yönlendirmeleri için jürimde yer alan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma KANDEMİR ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nimet Serap GÖRGÜ AKÇAY hocalarıma çok teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez yazım sürecinde de bana destek olan seçilmiş ailem sevgili dostlarım... Tez sürecinde her düştüğümde beni cesaretlendiren, aradıklarında telefonlarına cevap veremediğimde beni sonsuz bir anlayışla kucaklayan, sevgilerini ve güvenlerini her daim hissettiğim, her koşulda yanımda olan, bana her zaman ışık tutan, onlar olmasa hayatımda koskocaman bir boşluk olacak olan canlarım Ezgi Tanık Acar, Özge Güvenç, Merve Cesur, Elçin Tanık, Lerzan Yılmaz, Onur Erdemir, Kağan Kiriş... İyi ki varsınız..

Diyarbakır'ın bana kattığı en güzel şeylerden biri kurduğumuz arkadaşlık olan, iyi kötü birçok anı paylaştığımız güzel kalpli sevgili sınıf arkadaşlarım ve meslektaşlarım Esranur Çelik, Berfin Değer ve İpek Aktepe'ye çok değerli arkadaşlıkları için tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Ayrıca tez sürecim boyunca teknik desteği için Toygar Alçıtepe'ye teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, yoluma ışık tutan, dertlerimi paylaşan, her zaman yanımda olduğunu hissettiren sevgili babam Hüseyin Avni Kurtoğlu'na; yıllar sonra aynı şehirde bulunduğumuz halde tez yazarken oldukça ihmal etmek zorunda kaldığım ancak beni her zaman anlayışla karşılayan ve sevgisini her daim hissettiğim sevgili halam Gülden Erdiker'e; hayatımın her alanında dokunuşu olmasa bugünlere gelemeyeceğim, beni okutan, büyüten, üzerimdeki emeği ödenmeyecek, bana sonsuz destek olan çok sevgili canım babaanneciğim Gülseren Kuyum'a çok teşekkür ederim.

Koşulsuzca arkamda duran, varlığı olmasaydı hayatımda önemli olan hiçbir şeyi yapmama asla olanak olmayacak olan, hayatın getirdiği iyi kötü tüm sürprizlerde varlığıyla güven bulduğum, sevgisini ve desteğini yürekten hissettiğim, beni büyüten ve sahip olduğum değerleri bana öğreten, tezimi yazabilmem için bir seneden fazladır kendinden ödün veren ve bu konuda kendisine minnettar olduğum canım annem Harika Bayburt'a; bundan otuz sene önce hayatıma girmiş olan her koşulda desteğini, sevgisini benden esirgemeyen, her zaman motivasyonumu yükselten sevgili kardeşim Göksel Kurtoğlu'na tüm kalbimle teşekkür ederim.

Hayatımı paylaştığım, can yoldaşım, desteğini benden hiç esirgemeyen sevgili hayat arkadaşım Hüseyin Muhtar'a, gösterdiği sonsuz anlayış, sevgi, hoşgörü ve sabrı için, beni her zaman cesaretlendirdiği ve bana güvendiği için, her zaman yanımda olduğu için teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimin ikinci yarısından beri daha karnımdayken akademik çalışmalarıma eşlik eden, hayatımı güzelleştiren, beni geliştiren ve dönüştüren, varlığına şükrettiğim canım kızım Defne'me sonsuz teşekkür ederim.

Ve son teşekkürüm ise, tüm masa başı çalışmalarımda ve okumalarımda beni yalnız bırakmadan sevgisini hissettiren, bu yıl bizi bırakıp sonsuzluğa gidip ışık olan sevgili tüylü kızım Mintage'a... Bu çalışmamı bana desteğini ve sevgisini hiç esirgemeyen canım annem, sevgili eşim ve biricik kızıma ve ışık olan tüylü kızıma ithaf ediyorum.

Gül MUHTAR

Diyarbakır, 2022

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini en az 1 yıldır evli olan, Türkiye'nin farklı şehirlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 24-73 yaş aralığında 465 (262 kadın, 203 erkek) evli birey oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Eş Destek Ölçeği (EDÖ) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde evlilik uyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır. Evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş, eğitim düzeyi, evlenme şekli, evlenme yaşı, eş ile aradaki yaş farkı, evlilik süresi, çocuk sayısı ve gelir durumu değişkenlerine göre farklılaştığı; cinsiyet, yaşam yeri, evlilik sayısı ve çalışma durumu değişkenlerine göre ise farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmanın korelasyon analizi sonuçları, evlilik uyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve aleksitimi ile olumsuz yönde, eş desteği ile olumlu yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre; bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, aleksitiminin alt boyutlarından duyguları tanımada güçlük, eş desteğinin alt boyutlarından duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteğinin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Evlilik Uyumu, Bilişsel Çarpıtmalar, Aleksitimi, Algılanan Eş Desteği

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between interpersonal cognitive distortions, alexithymia, perceived spousal support and marital adjustment. The sample of the study consists of 465 (262 female, 203 male) married individuals between the ages of 24-73 who have been married for at least 1 year and voluntarily participated in the research from different cities of Turkey. In this study, Personal Information Form, Revised form Dyadic AdjustmentScale (DAS-R), Interpersonal Cognitive Distortions Questionnaire (ICDQ), 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Spousal Support Scale (SSS) were apply to the participants. In the analysis of the data obtained, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to examine whether marital adjustment differed according to demographic variables. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationships between the variables. Hierarchical regression analysis method was applied to determine the variables predicting marital adjustment. Marriage adjustment of married individuals differs according to age, education level, type of marriage, age of marriage, age difference with spouse, duration of marriage, number of children and income status; it was concluded that there was no difference according to the variables of gender, place of residence, number of marriages, and working status. The correlation results of the study revealed that marital adjustment has a negative relationship with cognitive distortions and alexithymia, and a positive relationship with spousal support. As a result of the hierarchical regression analysis; the sub-dimensions of avoidance of intimacy from cognitive distortions, difficulty in recognizing emotions due to alexithymia, emotional support, financial and information support, esteem support and social interest support from spousal support were found to be significant predictors of marital adjustment. The findings of the study were discussed in the context of the relevant literature and the results and recommendations were presented.

Keywords: Marital Adjustment, Cognitive Distortions, Alexithymia, Perceived Spousal Support

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ ..... **I**
ÖZET ..... **IV**
ABSTRACT ..... **V**
İÇİNDEKİLER ..... **VI**
TABLO LİSTESİ ..... **X**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **XIII**
KISALTMALAR ..... **XIV**
GİRİŞ **1**
BİRİNCİ BÖLÜM **4**
1.1. EVLİLİK UYUMU 4
1.1.1. Evlilik Uyumunun Tanımlanması 4
1.1.2. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörler 9
1.1.3. Evlilik Uyumu Değerlendirme Araçları 13
1.1.4. Evlilik Uyumu İle İlgili Çalışılan Konular 14
1.2. BİLİŞSEL KURAM 16
1.2.1. Albert Ellis'in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi Modeli 17
1.2.2. Aaron Beck Bilişsel Terapi Modeli 21
1.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar 24
1.2.4. Bilişsel Süreçler ve Evlilik 25
1.3. ALEKSİTİMİ 28
1.3. Duygunun Tanımı 28
1.3.1 Aleksitimi Tanımı 30
1.3.2 Duyguları Fark Etme ve İfade Etmede Güçlük 32
1.3.2.2. Düşlem (Fantezi), Hayal Kurma Yaşantısında Kısıtlılık 33
1.3.2.3. İşlemsel (İşe vuruk) Düşünme 33
1.3.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Yapı 34
1.3.3. Aleksitiminin Özellikleri 34
1.3.4. Aleksitimi ve Evlilik Uyumu 37
1.4. EŞ DESTEĞİ 38
1.4.1. Sosyal Destek Tanımı ve Özellikleri 38
1.4.2. Eş Desteği Tanımı 42

1.4.3. Algılanan Eş Desteği ... 46
1.5. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALAN YAZIN ... 47
1.5.1. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Bilişsel Çarpıtmalar Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 47
1.5.2. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Aleksitimi Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 53
1.5.3. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Eş Desteği Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 55
1.5.4. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Bilişsel Çarpıtmalar Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 59
1.5.5. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Aleksitimi Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 61
1.5.6. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Eş Desteği Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar ... 65
İKİNCİ BÖLÜM ... 69
2.1. ARAŞTIRMA ... 69
2.1.1. Araştırmanın Problemi ... 69
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri ... 73
2.1.3. Araştırmanın Önemi ... 74
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ... 76
2.1.5. Araştırmanın Sayıltıları ... 76
2.2. YÖNTEM ... 77
2.2.1. Araştırmanın Modeli ... 77
2.2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi ... 77
2.2.3. Veri Toplama Araçları ... 77
2.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu ... 78
2.2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ... 78
2.2.3.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ... 79
2.2.3.4. Toronto Aleksitimi -20 Ölçeği (TAÖ-20) ... 80
2.2.3.5. Eş Destek Ölçeği ... 81
2.2.4. İşlem ... 82
2.2.5. Verilerin Analizi ... 82
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ... 84
BULGULAR ... 84
3.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLGİLİ BULGULAR ... 84
3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi ... 84
3.2. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER ... 88
3.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ... 88

3.3. YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 89
3.3.1. Evlilik Uyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 89
3.3.2. Evlilik Uyumunun Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 90
3.3.3. Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 92
3.3.4. Evlilik Uyumunun Hayatın Büyük Bölümünün Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 96
3.3.5. Evlilik Uyumunun Evlenme Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 97
3.3.6. Evlilik Uyumunun Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 99
3.3.7. Evlilik Uyumunun Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 101
3.3.8. Evlilik Uyumunun Evlilik Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 103
3.3.9. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 103
3.3.10. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 105
3.3.11. Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 108
3.3.12. Evlilik Uyumunun Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 109
3.4. ÖLÇEKLERDEN ALINAN PUANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ VE EVLİLİK UYUMUNUN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR 111
3.4.1.1. İlişkilere İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 112
3.4.1.2. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 115
3.4.1.3. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 116
3.4.1.4. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 116
3.4.1. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanının Bilişsel Çarpıtma, Aleksitimi ve Eş Desteği Tarafından Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının İncelenmesi 117
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM **125**
TARTIŞMA 125

4.1. EVLİLİK UYUMUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ 125
4.1.1. Evlilik Uyumunun Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi 125
4.1.2. Evlilik Uyumunun Yaş Bağlamında Değerlendirilmesi 126
4.1.3. Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Bağlamında Değerlendirilmesi 126
4.1.4. Evlilik Uyumunun Yaşam Yeri Bağlamında Değerlendirilmesi 127
4.1.5. Evlilik Uyumunun Evlilik Şekli Bağlamında Değerlendirilmesi..... 127
4.1.6. Evlilik Uyumunun Evlilik Yaşı Bağlamında Değerlendirilmesi 128
4.1.7. Evlilik Uyumunun Eşler Arasındaki Yaş Farkı Bağlamında Değerlendirilmesi..... 129
4.1.8. Evlilik Uyumunun Evlilik Sayısı Bağlamında Değerlendirilmesi..... 129
4.1.9. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Bağlamında Değerlendirilmesi..... 130
4.1.10. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısı Bağlamında Değerlendirilmesi 130
4.1.11. Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Bağlamında Değerlendirilmesi 131
4.1.12. Evlilik Uyumunun Gelir Düzeyi Bağlamında Değerlendirilmesi..... 131
4.2. EVLİLİK UYUMUNUN YORDANMASI VE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERE DAİR TARTIŞMA..... 132
4.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler 132
4.2.2. Aleksitimi ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler 134
4.2.3. Eş Desteği ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler..... 136
4.2.4. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Yorumlar..... 137
4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER..... 140
4.3.1. Sonuçlar 140
4.3.2. Öneriler 142
4.3.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler..... 142
4.3.2.2. Araştırmacılar İçin Öneriler 143
4.3.2.3. Uygulamacılar İçin Öneriler 144
KAYNAKÇA 146
EK 1..... 171
EK 2..... 173
EK 3..... 174
EK 4 175
EK 5 176

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar **.....84**

Tablo 2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Güvenilirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Katsayıları **..... 88**

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T Test Sonuçlar **90**

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....90**

Tablo 5. Doyum ve Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....91**

Tablo 6. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....92**

Tablo 7. Doyum, Uzlaşım, Görüş Birliği ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **....93**

Tablo 8. Hayatının Büyük Bölümünün Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....96**

Tablo 9. Evlenme Şekli Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....97**

Tablo 10. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....98**
Tablo 11. Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....99**
Tablo 12. Doyum ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....100**
Tablo 13. Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....101**
Tablo 14. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....102**
Tablo 15. Evlilik Sayısı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....103**
Tablo 16. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....104**
Tablo 17. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....104**
Tablo 18. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....106**
Tablo 19. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **.....107**
Tablo 20. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T Testi Sonuçları **.....108**
Tablo 21. Gelir Durumu Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları **.....109**

Tablo 22. Uzlaşım, Görüş Birliği, Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları **110**
Tablo 23. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları **112**
Tablo 24. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği,Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Doyum Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....**117**
Tablo 25. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Uzlaşım Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları **119**
Tablo 26. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Görüş Birliği Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları **121**
Tablo 27. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları **122**

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Larson'un Evlilik Üçgeni Modeli.....……..12

Şekil 2. Beck Bilişsel Modeli 23

KISALTMALAR

MÖ.	Milattan önce
Bkz.	Bakınız
çev.	Çeviren
Ed.	Editör
Eds.	Editörler
SPSS	Statistical Packet for Social Science
s.	Sayfa
ve diğ.	Ve diğerleri
ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
vb.	Ve benzerleri
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
YÇUÖ	Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği
İİBÇÖ	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
TAÖ-20	Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 maddelik
EDÖ	Eş Destek Ölçeği
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi

GİRİŞ

Evlilik, bireysel ve toplumsal açıdan bireylerin kurduğu ilişkiler içinde en temel ve en yakın kişilerarası ilişkidir (Larson ve Holman, 1994). Evlilik ilişkisinin anlaşılması zor ve karmaşık yapısı göz önüne alındığında diğer kişiler arası ilişkilerden önemli ölçüde farklılaştığı görülmektedir. Eşlerin birbirlerine karşı esnek olmalarını gerektirmesi, farklı iki bakış açısının bir araya gelmesinin kabul edilmesi, geçmiş, gelecek ve şu anı bir arada barındırması, eşlerin birbirlerine sağladığı desteği içermesi ve her bir eşin bireyselliğine saygı duyulmasının gerekliliği evlilik ilişkisini diğer ilişkilerden ayıran özellikler arasında sayılmaktadır (Bubenzer ve West; 1993). Evlilik, eşlerin birbirleriyle derin ve anlamlı bağlar kurmasına olanak tanıyan bir ilişki türüdür. Bu kurulan bağlar ve yakın ilişkiler; bireylerin yaşamlarını anlamlandırması, duygusal desteği barındırması, evli bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkileri bağlamında değerlendirildiğinde evlilik ilişkisinin bireylerin yaşamı üzerinde oldukça önemli rol oynayan bir yapı olduğu söylenebilmektedir (Sweeney ve Replodle). İlgili alanyazında gerçekleştirilen önceki araştırmalar mutlu evliliklerin yüksek yaşam doyumu, benlik saygısı ve daha düşük düzeyde psikolojik sorunlar ve sağlık problemleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Choi ve Marks, 2008; Lucas ve diğ., 2003; Taghizadeh ve Kalhori, 2015). Bu açıdan evliliklerin nasıl geliştiğini ve işlediğini araştırmak ve anlamak, evlilikteki işlev bozukluklarına müdahale ve önlemeye de katkı sağlayacaktır (Karney ve Bradbury, 1995). Karmaşık ve dinamik bir konu olması nedeniyle halen ortaya çıkarılması gereken bilinmeyenler ve gizemlerle dolu bir alandır. Evlilik uyumu, evlilik etkileşiminin bir boyutu veya evlilik işleyişinin bir göstergesi olarak evlilikle ilgili alanyazında geniş çapta çalışılan yapılardan biridir. Evlilik ilişkisinin değerlendirilmesi ile ilgili bazı tutarsızlıklar ve anlaşmazlıklar olsa da, evlilik alanyazınında en sık ele alınan ve muhtemelen en sık çalışılan bağımlı değişkenlerden dördü evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik kalitesi ve evlilik uyumudur. Bu terimlerin farklı kullanımları da vardır; bazı yazarlar doyum, mutluluk ve uyumu ayrı alt boyutlar olarak evlilik kalitesine dahil etmeyi tercih ederken,

diğerleri evlilik uyumunu doyum ve daha fazlasını kapsayan bir şemsiye terim olarak kullanmayı ve geri kalanı bunları birbirinin yerine kullanmayı tercih etmektedir (Spaniner ve Cole, 1976). Spainer (1976), evlilik uyumu kavramını, evlilik ilişkisini anlamlı bir şekilde değerlendirilmesi olarak ifade etmiş ve evlilik işleyişinin kalitesiyle ilgili deneysel olarak desteklenen dört bileşeni çift doyumu, ikili fikir birliği, ikili uyum ve sevgi ifadesi olarak belirtmiştir. Şimdiye kadar birçok araştırma, sağlıklı ve iyi işleyen bir evliliğin bileşenlerini sayısız teori ve varsayım kullanarak açıklamaya ve keşfetmeye çalışmıştır. Evlilik uyumuna ilişkin alanyazında sözü edilen karmaşık faktörler yelpazesi göz önüne alındığında evliliklerin kalitesinin nasıl ve neden farklılaştığını keşfetmenin sosyal önemi nedeniyle gelişmeye devam etmektedir (Fincham ve Rogge, 2010).

Evlilik bireylerin iletişim ve etkileşim içinde oldukları bir yapı olması nedeniyle bilişler evlilik ilişkini etkileyen bir unsurdur. Evlilik ilişkilerinde meydana gelen sorunlar üzerinde bilişsel etmenlerin etkisi olduğu bilinmektedir (Ellis, 1995). Evlilikte duygu, düşünce ve davranış arasındaki etkileşimler odak noktası olmakla beraber evlilik ilişkisinin tüm alanlarında değerlendirme yapılarak çift iletişimini, problem çözme becerilerini, çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi gibi süreçlere de önem verilmektedir. Bu bağlamda, yapılan araştırmalarda işlevsel olmayan inançlar ve düşünce hataları azaldıkça, bireylerin evlilik uyumlarında artış olduğu sonucuna ulaşıldığı bilinmektedir (Addis ve Bernard, 2002; Ebrahimi, Zeinodini ve Merasi, 2012; Slavinskiene ve Lithuania, 2012).

Evlilik ilişkisinde olan bireyler için ortak bir yaşamı paylaşmalarından kaynaklı en yakın sosyal destek türü eş desteğidir. Bu nedenle evlilik kültürel farklılık göz etmeksizin en yaygın sosyal destek türü olarak belirtilmektedir (Caplan, 1976). Evlilikte eşlerin birbirlerini destekleyici tutumlarının stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkmada, evlilik ilişkisinde bağlılığın sağlanmasında ve ilişkiye dair olumlu inançlar geliştirmesinde önemli bir rolde olduğu bilinmektedir (Mickelson, Claffey ve Willams, 2006; Rakwena, 2010). Eş desteği, evli bireylerin eşlerinin yaşadığı bir probleme veya güçlük yaşadığı bir duruma ilişkin yardım etme eylemi, davranışsal ve psikolojik olarak yanıt verme süreci anlamına gelmektedir (Beach ve Gupta, 2006). Yapılan çalışmalar, eş desteğinin evlilik uyumunu ve doyumunun

en önemli yordayıcılarından olduğunu ortaya koymaktadır (Baldwin, Ellis ve Baldwin, 1999;Boeding ve diğ., 2014;Yıldırım, 2004).

Duyguların anlaşılması, tanımlanması ve ifade edilmesi tüm ilişkilerde olduğu gibi evlilik ilişkisinde de oldukça önemli bir roldedir (Qualter ve diğ., 2009). Duyguların tanımlanması ve söze dökülmesinde yaşanan zorluklar, ilişkilerde işlevsizliğe ve yetersizliğe neden olması yüzünden evlilik ilişkisi için de ele alınması gereken konulardan birisidir. Bu bağlamda; duyguları tanımada ve bedensel duyumları arasında ayrım yapmada güçlük, duyguları diğerlerine ifade etmekte zorlanma, hayal gücünde bozulma ve dışa dönük düşünme biçim özellikleri taşıyan aleksitimi de evlilik ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Aleksitimi çiftlerin evlilik uyumu, etkili iletişim becerileri, evlilik doyumları üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir (Epözdemir, 2012; Humpreys, Wood ve Parker, 2009; Panahi ve diğ., 2018).

Alanyazındaki araştırmalar ışığında mevcut araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenecektir. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmaların, aleksitiminin ve eş desteğinin evlilik uyumunu ne düzeyde öngördüğü araştırılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmada incelenen değişkenlere ilişkin teorik bilgiler ve alanyazında yer alan yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Bu bağlamda, araştırmada temel değişken olan evlilik uyumu ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiş olup daha sonraki bölümlerde ise, evlilik uyumu ile bağlantılı olduğu düşünülen değişkenlerden ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği hakkında kuramsal bilgiler özetlenmiştir. Son bölümde ise, araştırmada ele alınan tüm değişkenlere ilişkin yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalara değinilmiştir.

1.1. EVLİLİK UYUMU

1.1.1. Evlilik Uyumunun Tanımlanması

Toplum; kadın, erkek ve çocuklardan meydana gelen organize bir sistemdir. Topluma dahil olan tüm kurumlar gibi aile de toplumsal sistemde yer alan parçalardan biridir (Gül, 2019:20). Aile; anne, baba ve çocukların (geniş ailelerde diğer yakınlar) yakın ve sıcak ilişkiler kurduğu, toplumsal sisteme dahil olma sürecine ilk ve etkin adımların atıldığı, finansal aktivitelerin gerçekleştiği toplumsal bir kurumdur (Ozankaya, 1979: 233). Evlilik esasına dayanan aile kurumunun geçmişi M.Ö. 2000 yıllarına kadar uzanmaktadır. Yüzyıllar önce Mısır'da toplumun düzeni, kültürel özellikleri ve geleneklerin devamlılığının sağlanması ve gelecek nesillerin eğitilmesinin ve bakımının sağlandığı, devlet tarafından da desteklenen aile kurumu (Özgüven, 2020: 25), insanlık tarihi süresince toplumların en temel yapıtaşı olma özelliğini ve evrenselliğini sürdürmüştür (Gül, 2019). Evlilik ve aile kavramları, sosyoloji, felsefe, psikoloji gibi beşeri bilimlerin en sık çalıştığı konulardan birisidir (Levinger ve Huston, 1990: 22).

İnsanlar yaşamları boyunca farklı değerler ve beklentilerle farklı ilişkiler kurmayı öğrenirler. Bu ilişkilerden biri de aile kurumunun temelini oluşturan evlilik ilişkisidir. Evlilik, hem bireysel hem de toplumsal açıdan, bireylerin kurdukları kişilerarası ilişkilerin en temel ve en önemlilerinden biri olarak görülmektedir (Larson ve Holman, 1994). Evlilik, eşlerin doğuştan getirdikleri ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşan bireysel özellikleri, kendi kök ailelerine ilişkin özellikler bakımından bütüncül ve bireyselliğe olanak tanıyan bir ilişki şeklidir (Dökmen, 2010). Evlilik ilişkisi, bireyin yetişkinlik döneminde deneyimlediği zor ve karmaşık süreçlerden birisidir ve bazı özelliklerden dolayı diğer bireylerle kurulan ilişkilerden farklılaşmaktadır. Bu özelliklerden ilki, evlilik ilişkisinin süreç içinde gelişen, isteyerek yürütülen ve bireylerin esnek olmasını gerektiren bir ilişki olmasıdır. İkincisi, evli olmak, farklı değerler ve dünya görüşünden meydana gelen iki bakış açısının ve iki kişinin geçmişinin birbiriyle birleşmesi anlamına gelmektedir. Böylelikle, evlilik ilişkisinde her bir konu üzerinde konuşup uzlaşılabilmektedir. Üçüncüsü, evlilik ilişkisi geçmiş, şimdi ve geleceği bir arada barındırmaktadır. Evli bireyler geçmiş hikayeleriyle geleceğe bağlanırken ilişkinin şimdi ayakta kalması için geleceğe yönelik planlar yapmaktadırlar. Dördüncüsü, evlilik ilişkisinde destek alış verişi vardır. Her eş, kendi gereksinimi kadar diğer kişinin de ihtiyaçlarını göz önüne almakta ve destek olmaktadır. Son özellik ise evlilikte, evli bireylerin her birinin bireyselliğine saygı duyulur ve eşlerin bireysellikleri desteklenir (Bubenzer ve West, 1993: 3-6). Evlilik, toplumsal ögeleri barındırmasının yanında eşlerin birbirleriyle derinlemesine ve anlamlı bağ kurduğu bir ilişki olarak açıklanmaktadır (Seligman, 2003: 121). Evlilik ilişkisinin; bireylere hayatlarına anlam yüklemeleri, eşlerin birbirlerine duygusal olarak destek vermeleri ve evli bireylerin her birinin fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olmaları bakımından önemli bir yardımı dokunduğu ifade edilmektedir (Rhyne, 1981; Sweeney ve Replogle, 2002).

Evlilik bireylerin hayatını etkileyen ve evlilikle beraber yeni bir aile kurulması bakımından oldukça önemi bir yaşam olayıdır. Evliliğin devamlılığında en önemli etmenlerden biri evlilikte uyum olarak nitelendirilmektedir (Robinson ve Blanton, 1993: 39). Bireylerin sosyal yaşamda uyum sağlama süreci; birey ve çevrenin karşılıklı birbirini etkilediği bir süreçtir. Bu süreci olumlu bir şekilde tamamlayan bireylerin daha iyi ve çatışmanın az olduğu sosyal ilişkiler kurduğu

ifade edilmektedir (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001). Bireyler sosyal yaşamlarında ilişkilerinin devamlılığının sağlanması için diğer bireylerle uyum içinde yaşamaları gerektiği gibi, evlilik ilişkilerinde de uyum içinde olmaları mutlu bir evlilik ilişkisi için bir gereklilik olarak görülmektedir (Çelik, 2009: 9).

Evlilik uyumu son 40 yılda evlilik ve aile araştırmalarında, çalışmalara en sık konu olan ve en sık karıştırılan kavramlardan biridir (Iafrate, Donato ve Bertoni, 2014; Spainer ve Cole, 1976: 121). Evlilik uyumunun tanımlanmasında araştırmacıların fikir birliğine varmakta zorlandıkları görülmektedir (Fışıloğlu ve Demir, 2000: 214). Evlilik uyumunu tanımlamaya yönelik ilk girişimler, "uyumlu" evlilikler hakkındaki varsayımlara dayanmakta olup Burgess ve Cottrell (1939) uyumlu evlilikler hakkında bazı varsayımlardan söz etmişlerdir. Bunlardan ilki, uyumlu eşler, evlilik birliklerini sürdürmek için kritik olan konularda etkili bir anlaşmaya sahip olmaları gerektiğidir. İkincisi, ortak faaliyetlerin ve ilginin paylaşılmasının, evlilik ilişkisinde büyümenin, ilerlemenin bir parçası olduğudur. Üçüncüsü, sevgi ve karşılıklı güvene ilişkin davranışsal paylaşımlar evli çiftlerin rutin ve sıradan sorunlarla başa çıkma yeteneklerini desteklemesidir. Sonuncu varsayım ise, evlilik ilişkilerinden mutlu ve memnun olan çiftlerin evlilik ilişkileri hakkında şikayetlerinin az olduğu ve evliliklerinin başarı olacağına ilişkin şüphe duymamalarıdır. Locke ve Wallace (1959: 251), evlilik uyumunu, "eşlerin belirli bir zamanda birbirlerine uyum sağlamaları" olarak tanımlamıştır. Ayrıca; Locke ve Williamson (1958: 567) ve Locke ve Wallace (1959), evlilik uyumunun çatışma çözümü ve yönetimi, doyum ve mutluluk, arkadaşlık ve fikir birliğinden oluşan üç temel boyutundan bahsetmektedir. Lively (1969: 111), evlilik ilişkileri üzerine yazdığı bir makalede, evlilik uyumunu evli bireyler arasında sürekli aktif ve gelişen bir süreç olarak değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra, evlilik uyumu kavramını, eşler arasındaki ilişkinin sürekli gelişimine atıfta bulunmak için kullanılabilecek genel bir ifade olarak ele aldığı görülmektedir. Burgess, Locke ve Thomes (1971); evliliklerin değerlendirilmesinde süreklilik, mutluluk, evlilik doyumu, cinsel uyum, evlilik uyumu, bütünleşme, fikir birliği ve arkadaşlık unsurlarını içeren sekiz kriterden söz etmişlerdir. Spainer ve Cole (1976), evlilik uyumuna ilişkin yapılan araştırmalarda kavramın tanımlanmadığı, doyum, başarı, mutluluk, istikrar gibi kavramlar arasındaki ilişkilere de çok az önem verildiğini ifade etmiştir. Spainer ve Cole (1976:

127), evlilik uyumu kavramını, sürekli değişen bir değerlendirmeyi barındıran ve sonucunun; "zahmetli evlilik farklılıkları, eşler arasındaki gerginlikler ve kişisel kaygı, evlilik doyumu, ikili uyum, evlilik işleyişi için önemli olan konularda fikir birliği" unsurlarının derecesine göre belirlendiği bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu beş bileşenin evlilik uyumunu etkileyen temel ölçütler olduğunu ve evlilik ilişkisi kadar diğer kişilerarası ilişkileri de kapsadığını belirtmiştir. Başka bir deyişle, evlilik uyumu, evli çiftlerin evlilikteki süreklilik süresince ileri geri hareket etmelerini sağlayan durum, şart ve olaylar ve etkileşimden meydana gelen, sözü edilen hareketlilik ile ayırt edilen bir süreçtir.

Evlilik uyumuna ilişkin alanyazında farklı tanımlamalara rastlanmaktadır. Yılmaz (2001), çiftlerin evliliğe ilişkin konularda fikir birliğine varabilen ve sorunları olumlu bir biçimde sonuca bağlayabilen çiftlerin sahip oldukları evliliği uyumlu olarak tanımlamaktadır. Benzer olarak Tutarel-Kışlak (1999), çiftlerin karşılıklı olarak bir diğeri ile iletişim içinde olması, evlilik hakkındaki konular karşısında ortak bir noktada buluşabilmesi ve aralarındaki sorunları olumlu bir biçimde çözüme ulaştırabilmesi durumunda bu çiftlerin evliliğini uyumlu bir evlilik olarak değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra, evlilik uyumu kavramının tanımlanmasında evliliğin gönüllü ve zorunlu niteliklerinin dengesi ele alındığı görülmektedir. Haley'e (1988: 188) göre bir evliliğin zorunlu ve gönüllü boyutları dengeye ulaştığı zaman, bu evliliğin iyi gittiği ve evli bireylerin ilişkilerinden doyum sağlamaya başladıkları bildirilmiştir. Evliliklerini mutlu olarak nitelendiren çiftler birbirlerini istedikleri için birlikte yaşadıklarını belirtmelerine rağmen, her evlilikte gelenek, görenek ve yasal nedenlerden ötürü bazı zorunlu özellikler bulunmaktadır. Eşlerin boşanması kolayca gerçekleşirse, eşlerin sorunlara göğüs germesi için ortada bir neden kalmayacağı gibi; boşanmanın oldukça zor olduğu durumlarda da eşler gerçekten birbirleriyle olmak isteyip istemedikleri konusunda şüpheye düşebilmektedirler. Özetle, bir evlilik tamamen gönüllü ya da tamamen zorunlu bir ilişki haline geldiyse, bu evlilikte sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Alanyazında evlilik ilişkisinin açıklanmasına dair yapılan çalışmalar yer almaktadır. Fenell (1993), evlilikleri 20 yıldan fazla süredir devam eden 147 çiftle gerçekleştirdiği çalışmasında uzun süreli evliliklerin on önemli özelliğinden söz etmektedir. Bu özellikler; ömür boyu evliliğe bağlılık, iyi ebeveyn olma arzusu, eşe

bağlılık, güçlü ahlaki değerler, eşe karşı duyulan saygı, cinsel olarak eşe bağlılık, Tanrı'ya inanç, eşi memnun etme ve destekleme arzusu, eş ile iyi bir arkadaş olma, affetme ve affedilme isteği olarak belirtilmiştir. Crohan ve Veroff (1989: 378), evlilik uyumunun yorumlanmasında dört nitelikten söz etmektedir. Bu dört boyutlu yapı; bireylerin evlilik ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk, evlilik ilişkisinde çiftlerin algıladıkları eşitlik duygusu, eş rolünün gerektirdiklerini yeri getirilmesine ilişkin çiftlerin algıladıkları başarı hissi, evlilik ilişkisinde meydana gelen tüm sonuçlar ile ilgili kontrol duygusu olarak açıklanmaktadır.

Evlilik uyumunun evrensel olarak geçerli tek bir tanımlamasına ilişkin bir fikir birliğine ulaşmak zor olsa da; evlilik uyumuna dair bazı ortak özelliklerden söz etmek mümkündür. İlk olarak; evlilik uyumu durağan bir yapıdan ziyade dinamik bir süreç olarak açıklanmaktadır. Bunun yanında, evlilik uyumunun ele alınmasında eşlerin bireysel yaşamlarına ilişkin öznel değerlendirmeler yerine eşlerin evlilik sürecinde beraber deneyimledikleri yaşantılara yer verilmektedir. Son olarak, evlilik uyumu, genel olarak, evli çiftler arasındaki ortak aktiviteler, çatışma çözümü, iletişim, fikir birliğine ulaşma, ikili uyum gibi kavramlarla birlikte ele alınmaktadır (Geçioğlu, 2019: 2185).

Evlilik uyumu kavramının ilgili alanyazında tek ve genel geçer ve bilim insanları tarafından fikir birliğine varılmış bir tanımlamasının olmamasından kaynaklı tartışmalı bir konu olmaya devam etmektedir. Evlilik uyumunun kavram kargaşasından arındırılmış bir tanımın imkansızlığı tartışması sürerken bir yandan ise evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik kalitesi kavramlarının birbirleri yerine kullanılmasına yönelik girişimlerin devam ettiği görülmektedir. Öte yandan, sözü edilen kavramların evlilik uyumundan net bir şekilde farklılaştığını ve ayrıştığını iddia eden araştırmacılar da bulunmaktadır (Aracı-İyiaydın, 2018). Başka bir deyişle, ilgili alanyazında evlilik mutluluğu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu gibi kavramların bir diğerinin yerine kullanıldığı bilinmektedir. Bu bağlamda, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik mutluluğu gibi sıklıkla birbiri yerine kullanılan bu kavramların açıklanmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Evlilik doyumu çoğunlukla evlilik uyumu kavramı ile karıştırılan ve birbirleri yerine kullanılan bir kavramdır. Hawkins (1968: 648), evlilik doyumunu, evli bireylerin evliliğinin tüm yönleri

düşünüldüğünde yaşadığı öznel mutluluk, doyum ve haz duyguları olarak tanımlamaktadır. Evlilik doyumu Tezer'e göre (1986) bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılaşama derecesine dair algısı olarak tanımlanmaktadır. Nichols (2005) ise evlilikte doyumu, kişinin kendi evlilik ilişkisini algılama şekli, evliliğine dair düşünceleri başka bir deyişle evlilik ilişkisini nasıl gördüğü ile ilgili olup bu ilişkiden elde ettiği mutluluk ve tatmin duygusu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Evlilik doyumuna ilişkin tanımlar gözden geçirildiğinde evlilik doyumu ve evlilikte mutluluk kavramlarının içerik bakımından yakın anlam taşıdıkları düşünülmektedir. Ancak evlilik doyumu kavramının temelinde bilişsel özellikler yer alırken evlilik mutluluğunda duygusal özelliklerin ön plana çıktığı belirtilmektedir (White, 2003:111). Evlilik uyumunda, evlilik doyumuna kıyasla, evli bireylerin kendi duygu ve düşünceleri yerine çift ilişkilerindeki niteliğe ve çiftlerin evlilik ilişkilerini nasıl daha iyi ilerlemesinin yollarını bulma konusundaki gayretlerine vurgu yapılmaktadır (Kalkan, 2002: 29). Spainer ve Cole (1976: 125), evlilik uyumu, doyum, mutluluk, başarı vb. terimlerle adlandırılan evlilik deneyimlerini ifade eden şemsiye benzeri bir terimin diğer kavramlar arasındaki kafa karıştırıcı ayrımları ortadan kaldırması bakımından kapsayıcı bir ifade olduğunu öne sürmüşlerdir. Ayrıca, evlilik uyumunda ikili (dyadic) sözcüğüne de yer vererek evlilik dışında kurulan ilişkilerdeki yapı, işlev ve etkileşimin evlilik ilişkilerindeki yapıya benzerliği nedeniyle kapsayıcılığının arttığını ifade etmişlerdir. Özetle; evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik uyumunun bileşeni olarak ele alınmaktadır. Başka bir ifadeyle, evlilik uyumu çeşitli durumlar veya duygularla karakterize bir süreçtir. Doyum ve mutluluk bu durumlardan biri olarak düşünülebilir. Öte yandan, evlilik doyum seviyeleri yüksek olan evli çiftlerin, evlilik uyum seviyeleri yüksek olan çiftler olduğu göz önüne alındığında, aralarında var olan yüksek ilişki düzeyi nedeniyle evlilikte doyum ve uyum kavramlarının benzer anlamlar taşıdığı bakış açısı da ortaya konmaktadır (Yılmaz, 2001).

1.1.2. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörler

Evlilik uyumu, çift ilişkilerini anlamaya yönelik bilimsel çalışmalarda sıkça araştırılan bir kavram olarak alanyazında uzun bir geçmişe sahiptir. Evlilik uyumunun tanımlanmasında farklı görüşler yer almakla birlikte tanımı konusunda

fikir birliğine ulaşılmamıştır. Evlilik uyumunun tanımlanması girişimlerinin yanı sıra evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi de kavramın açıklanmasında önemli konulardan birisidir. Halford, Kellly ve Markman (1977: 8), sağlıklı ve uyumlu bir evliliğin özelliklerine değinmişlerdir. Bu özelliklerden biri, evlilikteki yüksek oranda olumlu etkileşimlerdir. Yani, çiftlerin birlikte daha fazla zaman geçirmesi, birlikte daha zevkli aktivitelerde bulunup birbirlerine karşı daha olumlu davranmasıdır. Etkili bir iletişim ve çatışmayı başarılı bir şekilde yönetmek iyi işleyen bir evliliğin ikinci özelliğidir. Evlilik uyum düzeyleri yüksek olan çiftlerin, eşlerine yönelik bakış açılarının daha pozitif olması ise üçüncü özelliktir. Buna karşın, evlilik uyum düzeyi düşük bireylerin, eşlerinin olumsuz davranışlarına odaklanmakta seçici olduklarıdır. Dördüncü ve son özellik ise, bireylerin zamanla eşlerine ve evlilik ilişkilerine dair geliştirdikleri inancı içeren ilişki şemaları ile ilgilidir. Çiftin evlilik uyum düzeyinin yüksekliği, ilişkilerine ilişkin olumlu inançlarının olmasıyla pozitif yönde bir korelasyon olduğu ifade edilmektedir. Özetle, Halford, Kellly ve Markman (1977), sağlıklı ve kalıcı bir ilişkiyi; her bir eşin ve varsa çocuklarının bireysel refahını destekleyen, her bir eşin yaşam streslerine uyum sağlamasına yardımcı olan, eşler arasında ortak bir duygusal ve cinsel yakınlık duygusu yaratan ve uzun süreli ilişkiyi teşvik eden ve eşler arasında gelişen bir etkileşimler dizisi olarak ifade etmektedir.

Evliliğin temel işlevleri hakkında gerçekleştirilen çalışmalarda Nichols'in (1988, aktaran Nichols 2005:35), evlilik yaşam döngüsü (marital life cycle) olarak adlandırdığı evli çiftlerin temel ilişki görevlerini içeren görevler aşağıda açıklanmıştır:

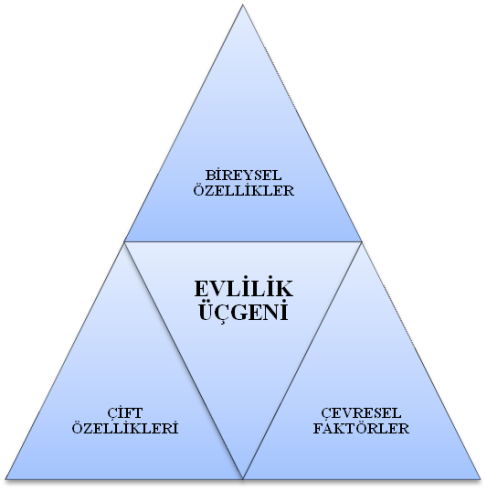
- Bağlılık: Çiftlerin evlilik ilişkisine nasıl ve ne ölçüde değer verdiklerini ve bu ilişkinin sürdürülmesi ve ilişkiyi sürdürme çabalarına ilişkin niyetlerini ifade etmektedir.
- İlgi: Çiftleri birbirine bağlayan bir tür duygusal bağlılıktır. Bu terim, sevgi, saygı gösterme ve evliliğin sürdürülmesi için gerekli ve yeterli ilgi ve özenin gösterilmesini içermektedir.

- İletişim: Çiftlerin, ilişkilerini gerçekleştirmek ve onu güçlendirmek için kullandıkları, sözel, sözel olmayan veya sembolik olarak, ortak anlamları paylaşma yeteneklerini içermektedir.
- Çatışma ve uzlaşma: Çiftin herhangi bir yakın ilişkide kaçınılmaz olan anlaşmazlıkları ve acıları tanıyabilme ve bunlarla başa çıkabilme boyutudur. Bu aşamadaki görev, çiftlerin çatışmaları nasıl çözeceklerini ve nasıl uzlaşacaklarını öğrenmeleridir.
- Anlaşma: Çiftlerin bilinçli ve sözlü olarak, bilinçli ve sözel olmayan ve farkında olmadıkları beklentilerini keşfetmek, netleştirmek ve çatışmaları çözmeye çalışmalarıyla ilgilidir. Bu aşamadaki iki görev, kendi kök ailelerinden ayrılarak bir çift kimliği geliştirmeyi ve karşılıklı olarak tatmin edici duygusal ve cinsel ilişki kurmayı içermektedir.

Feldman (1989: 363), evlilik ilişkisini bir süreç olarak ele almış ve bu sürecin, evliliğin ilk yılları, çocuklu aile, çocukların evden ayrılması gibi üç aşamaya ayrıldığını belirtmiştir. Birinci aşamada, eşler evliliğin getirdiği sorumluluklar ve sorunlarla yüzleşmektedir. Bu aşamada evli bireyler daha çok ev ile ilgili sorumlulukların paylaşımı ile ilgili konularda çatışma yaşamaktadır. İkinci aşamada, evli eşler çocuk sahibi olup olmama konusunda karar verip çocuğun sağlıklı bir şekilde büyütülmesi ile ilgili sorumlulukları yerine getirmektedirler. Üçüncü aşama ise çocukların evden ayrıldığı ve eşlerin yalnız kaldığı aşamadır. Bu aşamada bireyler eşleriyle birlikte daha fazla zaman geçirmekte ve değişimlerle daha çok mücadele etmektedirler.

Adams, Austin ve Highfield (1943), sağlıklı bir evlilik ilişkisini başarılı ve başarısız olarak iki kutuplu bakış açısıyla ele aldığı görülmektedir. İyi işleyen ve doyum düzeyi yüksek evliliklerin herhangi bir memnuniyetsizlik veya sıkıntının olmaması ile karakterize edildiği belirtilmektedir. Buna göre; kadınlar bakımından değerlendirildiğinde başarılı bir evlilik kriterleri evinden memnun olma, kocasının fikirlerine değer verme, doğru erkekle evlendiğini düşünme, eğlenecekleri ortak aktivitelerde bulunma, kocasıyla ortak arkadaşlara sahip olma, evliliğinin tatmin edici olduğunu düşünme olarak ifade edilmektedir.

Evlilik uyumuna etki eden faktörler Larson'ın (2003: 17) geliştirmiş olduğu evlilik üçgeni modeline göre üç temel faktöre bağlı olarak açıklanmaktadır (Bkz. Şekil 1). Başka bir ifadeyle, evlilik uyumunun üç faktöre bağlı olduğu belirtilmektedir. Bunlar; bireysel özellikler, çift özellikleri ve çevresel faktörler olarak ifade edilmektedir. Bireysel özellikler eşlerin birey olarak olumlu ve olumsuz sahip olduğu özelliklerini temsil etmektedir. Kişilik özellikleri, tutumlar ve becerileri kapsamaktadır. Cesaret, özgüven, iddialı olma, dışadönük olma, işlevsellik, psikolojik dayanıklılık, esneklik, girişkenlik, stresle baş edebilme gibi özellikler olumlu; aşırı tepki verme, öfkeli olma, şiddet eğilimi, mantık dışı düşünceler, depresyon eğilimi, yüklemeler, kendine yönelik olumsuz algılar, içe kapanıklık gibi özellikler olumsuz özelliklerdir. Çift özellikleri; eşlerin çift olarak olumlu ve olumsuz sahip olduğu özelliklerini içermektedir. Ayrıca çift iletişimi, cinsel uyum, çatışma çözme becerisi gibi özellikleri de içinde barındırmaktadır. Yakınlık, empati, güvenli bağlanma, dengeli güç paylaşımı, çatışma çözüm becerisi, uzlaşı sağlama gibi özellikler olumlu; yetersiz iletişim şekilleri olumsuz ve evlilik uyumunu azaltıcı özelliklerdir. Çevresel faktörler ise; evli bireylerin dış ortamdan etkilenerek edindiği ya da çevresinden etkilendiği durumları temsil etmektedir. Kök aileden edinilen deneyimleri ve mevcut stres düzeylerini de içermektedir. Aile ve arkadaşların onayı, aile kökeninin etkileri, aileden bağımsız olabilme, iş sahibi ve ebeveyn olma stresi, borçlanma, ev dışındaki uğraşların gerilimi, eşin diğer akrabaları gibi etkenlerdir. Bu etkenlerin doğru yönetilmesi, evlilik uyumunun artmasını sağlamaktadır.



Şekil 1: Larson Evlilik Üçgeni Modeli (Larson, 2003)

1.1.3. Evlilik Uyumu Değerlendirme Araçları

Evlilik ilişkisinin veya işleyişinin değerlendirilmesi, evlilik uyumuna etki eden faktörler, bağıntıları ve sonuçlarının çalışılmasında kullanılan ölçüm araçları uzun süredir evlilik üzerine çalışan araştırmacılar için bir gündem olmuştur. Alanyazında evlilik araştırmacıları tarafından evliliğin değerlendirilmesine ilişkin kabul edilen, kişilerarası süreçlere odaklanan ve içsel süreçlere odaklanan olmak üzere iki ana yaklaşım mevcuttur (Aracı-İyiaydın, 2018). Fincham ve Rogge (2010: 228), kişilerarası yaklaşımda çoğunlukla çatışma, iletişim, arkadaşlık gibi etkileşim kalıplarıyla ilgilenildiğini ve bu kalıpları temsil etmek için uyum teriminin tercih edildiğini ifade ederken, içsel süreçlere odaklanan yaklaşımda ise eşlerin memnuniyet veya mutluluk terimlerine karşılık gelen bireysel yargıların vurgulandığını belirtmektedir.

Evlilik uyumunu karakterize eden kavramsal netliğin eksikliği, değerlendirme ölçütlerine yansımaktadır. Evlilik uyumunu ölçmek için birçok ölçme aracından yararlanıldığı görülmektedir (Iafrate, Bertoni ve Donato, 2014a). Evlilik Memnuniyeti Envanteri (Snyder, 1979), Evlilik Kalitesi Indeksi (Norton, 1983), Evlilik Uyum Testi (Locke ve Wallace, 1959) ve Çift Uyum Ölçeği (Spainer, 1976) en sık kullanılan değerlendirme araçları arasındadır. Evlilik Uyum Testi (Locke ve Wallace, 1959), toplam puan ölçüsü kullanılan, farklı kavramları ölçen çeşitli maddelerden oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Türkiye 'de geçerlik güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçek eşlerin uyum düzeyleri, çatışma çözme tarzları, paylaşılan aktiviteler, genel mutluluk düzeyi gibi alanları kapsayan on beş maddeden oluşmaktadır. Fincham ve Bradbury'nin (1990) ortaya koyduğu yaklaşıma göre, küresel evlilik kalitesi algısının bağımlı değişken olarak ele alınarak değerlendirilen ölçüm aracı Evlilik Kalitesi İndeksi (Norton, 1983) olarak belirtilmektedir. Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, çift doyumu, çift bağlılığı, duygusal ifade, çift uyumu alt boyutlarını içeren Çift Uyum Ölçeği (Spainer, 1976), evliliğe ilişkin iyi tanımlanmış alt boyutları değerlendirme yoluyla evlilik kalitesini ölçülmesine ilişkin yaklaşıma örnek olarak gösterilmektedir.

1.1.4. Evlilik Uyumu İle İlgili Çalışılan Konular

Alanyazında belirtildiği üzere evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında yüksek ilişki göz önünde bulundurularak, bu bölümde evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarının her ikisi ile ilişkili değişkenler hakkında bilgilerin aktarılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Bradburry, Fincham ve Beach (2000), evlilik uyumuna ilişkin 1990'lı yıllarda yapılan bilimsel çalışmaların üç temel konuda odaklandığını ifade etmişlerdir. İlki, evlilik içinde işleyen biliş, duygulanım, fizyoloji, sosyal destek, davranışsal kalıplar gibi etmenleri içeren kişilerarası süreçlerdir. İkincisi grup, çocukların varlığı, yaşam stresleri, yaşam döngüsü geçişleri gibi mikro bağlamlar ve ekonomik faktörler, eş seçimi, kültür gibi konuları içeren makro bağlamlardan oluşmaktadır. Son temel konu grubu ise iki boyutlu, yönergeye dayalı, sosyal ve bilişsel yaklaşımlar dahil olmak üzere evlilik uyumunun kavramsallaştırılması ve ölçülmesinden meydana gelmektedir.

Evlilik uyumu, alanyazında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama, evlilik şekli, evlenme yaşı gibi farklı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. 1100 evli bireyin katıldığı bir araştırmada, cinsiyet, yaş, ilk evlenme yaşı, sağlık durumu, kendisinin ve eşinin fiziksel görünüşünden memnuniyeti ve eğitim seviyelerinin evlilik uyumunda etkili olduğu bulunmuştur (Yıldırım, 1992). Evlilik uyumuyla ilişkisi en çok çalışılan değişkenlerden biri cinsiyet değişkenidir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar cinsiyetin evlilik uyumunu yordamada önemli bir değişken olduğunu göstermekle beraber, bu konuda birbiriyle uyumlu olmayan bulguların ortaya konduğu bilinmektedir. Fowers (1991), erkeklerin evlilik doyum düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna erişmiştir. Faulkner, Davey ve Davey (2005) 13.008 katılımcının dahil olduğu yedi senelik boylamsal çalışmalarının sonucunda kadınların işlevselliklerinin erkeklere göre, evlilik doyumu ve çatışma bakımından, daha önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Öte yandan, Jackson ve diğ., (2014) tarafından yapılan 226 araştırmanın gözden geçirildiği bir meta analiz çalışmasında, sadece klinik örneklemde erkeklerin kadınlara göre evlilik doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca; kadınların evlilik

uyum düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek bulunduğu çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Kargın, 2014; Çakmak-Tolan, 2015; Jaisiri ve Joseph, 2013). Kalpana ve Baviskar (2013) ise 60 çift ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyetin evlilik uyumu ile anlamlı bir farklılığın bulunmadığını belirtmiştir. Bazı araştırmalarda ise evlilik uyumu bakımından kadın ve erkek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir (Demir-Erbil, 2018; Şendil ve Korkut, 2012). Evlilik uyumunda ele alınan bir diğer değişken ise yaştır. Çakmak-Tolan (2015) tarafından yapılan çalışmada; 21-30 yaş arası bireylerin evlilik uyumlarının, 31-40 yaş arası ve 41 yaş üstü bireylere göre daha yüksek olduğu bu bağlamda evlilik uyumunun evli bireylerin yaşlarına göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Jose ve Alfons (2007), Demiray (2006) yaşın artmasıyla evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Manyam ve Junior (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, eğitim seviyesi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde, eğitim seviyesi arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, eğitim seviyesi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Dursun, 2019; Tulum, 2014). Gelir seviyesi ile evlilik uyumu ilişkisinin incelendiği çalışmalarda; yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin düşük gelir seviyesine sahip bireylere göre daha evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kinnunen ve Feldt, 2004; Zainah ve diğ.., 2012).

Evlilik süresi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler bakımından alanyazında iki farklı yaklaşımın yer aldığı görülmektedir. Bazı çalışma bulguları, evlilik uyumunun zaman içinde azaldığını ortaya koyarken bazı çalışmalarda ise zamanla arttığı bulguları elde edilmiştir. Dursun (2019) yaptığı çalışmada, evlilik süresi 1 ile 5 yıl arasında değişen katılımcıların evlilik uyumlarının, 5 yıl ve üzeri evlilik süresi olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. 1886 katılımcının yer aldığı boylamsal bir çalışmada çocuk sahibi olan evli kişilerin evlilik doyumunun çocuğu olmayanlara göre düşük olduğu (Sanders, 2010), öte yandan bazı çalışma bulgularında da çocuk sahibi olma ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir (Berk, 2009).

İlgili alanyazında, demografik değişkenlerden farklı olarak evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile birlikte ele alınan ve sık çalışılan bireysel etmenler olduğu

görülmektedir. Bağlanma (Çakmak-Tolan, 2021; Meyers ve Landsberger, 2002), kişilik özellikleri (Mirgain ve Cordova, 2007), psikolojik belirtiler (Heene, Buysse ve Van Oost, 2007), akılcı olmayan inançlar (Basar, 2021) ile evlilik uyumu arasında ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Çift ilişkisine ilişkin ele alınan değişkenler incelendiğinde, problem çözme becerileri (Serpen ve Mackan, 2017), iletişim ve çatışma çözme tarzları (Çakmak-Tolan, 2015) empati becerilerinin (Paleari, Regalia ve Fincham, 2005) evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

1.2. BİLİŞSEL KURAM

Araştırma değişkenlerinden biri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar, evlilik araştırmalarında sıkça çalışılan bir değişkendir. Bu bağlamda öncelikle bilişsel yaklaşım hakkında bilgilerin aktarılmasının izleyen bölümde ise bilişsel çarpıtmalar kavramı üzerinde durulmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Son bölümde ise bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumu ile arasındaki ilişliler ele alınacaktır**.**

Son yıllarda insan zihninin nasıl çalıştığına dair bilgilerin çoğalmasıyla birlikte, evlilik ve yakın ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar için doğrudan uygulanabilecek bir bilişsel modelin varlığı önemli bir adımdır. Bilişsel kelimesinin Latince'deki karşılığı düşünmedir. Yani, bireylerin ne şekilde yargıya vardığı, karar verme şekilleri, diğerlerinin davranışlarını nasıl yorumladıkları ile bağlantılıdır. 1960'lardan önce, davranışçı terapi bilimsel klinik psikolojide baskın yaklaşım olarak görülmekte olup içsel düşüncelere, inançlara veya duygulara atıfta bulunmadan davranışı açıklamak ve değiştirmek için klasik ve edimsel koşullandırma ilkelerini kullandıkları ifade edilmektedir. Objektif ölçümlerin ve dikkatle kontrol edilen deneylerin kullanılması yoluyla, davranışsal yaklaşım psikoloji alanını daha ampirik bir bilime doğru hareket ettirmesine karşın 1960'lar ve 1970'ler boyunca, psikoloji alanı büyük bir paradigma kaymasına uğramıştır. "Bilişsel devrim", gözlemlenebilir davranışların incelenmesinden düşünce içeriği ve düşünme ile ilgili süreçlerin çalışmasına doğru bir kaymaya işaret etmiştir. Bilişsel devrimin, davranışçı yaklaşımdaki çeşitli eksikliklere dayandığı belirtilmektedir (Dobson, Poole ve Beck, 2018: 30). İlk olarak, aracı olmayan bir yaklaşımın (yani, içsel deneyimleri hesaba katmayan bir yaklaşımın) tüm insan davranışlarını açıklamak için yetersiz olduğu

giderek daha açık hale gelmiştir (Mahoney, 1974). İkincisi, bazı psikiyatrik semptomlarla (örneğin obsesyonlar) ilgili gözlemlenebilir davranışların yokluğunun, bilişsel olmayan teorileri ve müdahaleleri ilgisiz hale getirdiği belirtilmektedir. Davranışa özel bir odaklanma, tüm psikiyatrik bozukluklar için yetersiz olarak düşünülmüştür. Bilişsel teoriler ayrıca psikodinamik kişilik ve terapi modeline bir alternatif sağlamış olup psikanalitik modellerin uzun süredir oldukça etkili olmasına rağmen, 1960'ların başlarında ortaya çıkan bilişsel model sözü edilen yaklaşıma şüpheyle yaklaşılmasına neden olmuştur. Psikanalitik modelin temel bileşenlerinin (örneğin bilinçdışı süreçler) deneysel olarak incelenemeyeceği, çünkü bu bileşenlerin işlevsel olarak tanımlanamayacağı tartışılmıştır. Deneysel araştırma denendiğinde, psikanalitik modelden türetilen tahminlerin genellikle doğrulanmadığı görülmüştür (Beck, 1988). Gerçekten de, erken dönem bilişsel kuramcıların, birincil psikanalitik ilkelerin birçoğunu açıkça reddettikleri bilinmektedir (Beck, 1979; Ellis, 1987). Özetle, bilişsel model, bireylerin duygu, davranış ve fizyolojilerinin olaylara ya da durumlara karşı algılarından etkilendiğini öne sürmektedir. Bilişsel modele göre, bireylerin duygusal açıdan nasıl hissedip ne türlü davrandıkları, durumu ne şekilde yorumlayıp durumla ilgili nasıl düşündükleri ile ilişkilidir (Beck, 2005). Bilişsel modelin erken dönem kuramcılarından Aaron T. Beck ve Albert Ellis'in çalışmaları bilişsel kuramın temelini oluşmasını sağlamıştır. 1980'li yıllardan sonra, zaman içinde psikoterapi ve eğitim alanlarında kullanılan farklı modeller ortaya konmuş olup Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi ve Beck'in Bilişsel Terapi kuramları ile ortaya çıkan bilişsel davranışçı terapiler günümüzdeki halini almıştır (Türkçapar, 2007).

1.2.1. Albert Ellis'in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi Modeli

Albert Ellis tarafından 1950'li yıllarda ortaya konan Akılcı Terapi yaklaşımı; bireylerin deneyimlediği olayları yorumlama şekillerinin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin ortaya çıkmasında belirleyici olması görüşüne dayanmaktadır. Ayrıca, düşüncelerin, duygu ve davranışların karşılıklı olarak birbirlerini etkiledikleri ve aralarında neden-sonuç ilişkisi olduğuna dikkat çekmektedir (Corey, 2008). Akılcı Terapi yaklaşımına duygu (1961) ve davranış (1993) bileşenleri eklenmesiyle yaklaşım Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) adıyla anılmaktadır (Spencer, 2005). ADDT, başlangıçta, bireylerin birincil ve ikincil sorunları da dahil olmak

üzere duygusal rahatsızlıklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için öncü bir bilişsel davranışçı terapi (BDT) biçimi olarak geliştirilmiştir. Aynı zamanda bu yaklaşımın, esnek, dogmatik olmayan, titiz bir şekilde bilimsel düşüncenin kullanılmasıyla başarılı olabilen ve geliştirilebilen bir yaklaşım olduğu ifade edilmektedir. ADDT, insanların daha uzun yaşamalarına, duygusal rahatsızlıklarını ve işlevsel olmayan davranışlarını en aza indirgemelerine ve var oluşsal açıdan daha tatmin edici, daha mutlu bir yaşama sahip olmaları için kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış bir psikoterapi sistemi olarak açıklanmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985).

Ellis'e göre, bireylerin düşünceleri, duygu ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Ruhsal problemlerin ortaya çıkış nedeni, var olan gerçekliğin doğrudan çarpıtılması yoluyla yanlış sonuçlara ulaşılması veya ulaşılan sonuçların yanlış yorumlanması olarak açıklanmaktadır (Türkçapar, 2007). ABC modeline göre, A, olay, durum veya davranışı temsil eder. C, bireyin davranışsal veya duygusal tepkileri ve bunların sonuçlarını ifade ederken B, kişinin A'ya (olay, durum veya kişinin davranışı) ilişkin inancı ile olayın yorumlanmasını yansıtmaktadır. ABC modeline göre, C'nin ortaya çıkmasında etkili olan süreç, kişinin bir olayın kendisine yani A'ya ilişkin inancı B'dir (Ellis, 1995). Özetle; A, harekete geçiren olay, B, bireyin A'ya ilişkin inançları ve sözel olarak ifade ettiklerini temsil etmektedir. C ise ortaya çıkan sonuç veya bireyin duygusal tepkisi olarak ele alınmaktadır. ABC'den sonra tartışmayı temsil eden D gelmektedir. Psikoterapi sürecinde D, danışanların akılcı olmayan inançlarının altından kalkmalarına yardımcı olacak terapötik tekniklerin uygulanması olarak karşılık bulmaktadır (Nelson-Jones, 2000). Bu yaklaşıma göre, insanların inançlarının büyük ölçüde A'ya getirdiği ve bu inançların ayrıca duygusal sonuçlarının (C) ışığında olduğu gibi öznel ve kendine özgü olarak gördükleri ve deneyimledikleri belirtilmektedir. Bu nedenle bireyler, C olmadan A'yı neredeyse hiç deneyimlemezler ancak aynı zamanda A olmadan C'yi de nadiren deneyimleyebilmektedir (Ellis, 1987).

Ellis, inançları, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin nedeni, devam ettiricisi ve yaratıcı olarak ifade etmektedir. İçsel konuşmalar, düşüncelerin ve duyguların ifadesi olmakla beraber inanç sistemini oluşturan bileşenlerdir. ADDT

yaklaşımı inanç sistemini akılcı inançlar ve akılcı olmayan (akıldışı) inançlar olmak üzere iki şekilde açıklamaktadır (Corey, 2008). İnanç terimi işlevsiz duygulara ve davranış kalıplarına neden olduğu görülen düşünme etkinliğinin çeşitli özelliklerine atıfta bulunmak için kullanılmaktadır. Bernard ve Joyce (1984) inançların kendine has özelliklerini şu şekilde özetlemişlerdir:

- İnanç, bilişsel etmenlerin en az üç farklı alt başlığını kapsayan çok geniş bir varsayımsal yapı olarak görülebilir. Bu üç farklı alt başlık; bireyin belirli bir zamanda düşündüğü ve farkında olduğu düşünceler, bireyin hemen farkında olmadığı düşünceler ve bireyin genel olarak sahip olabileceği daha soyut inançlar olarak belirtilmiştir.
- Bireylerin sahip olduğu daha soyut inançlar dile getirilmezler ve kendilerine, başkalarına ve çevrelerindeki dünyaya ne olduğunu gözlemledikleri ve değerlendirdikleri varsayımsal çerçeveyi oluştururlar.
- Soyut inançlar, mutlak ve zorunlu nitelikleri (irrasyonel) ve ya göreceli ve koşullu nitelikleri (rasyonel) yansıtıp yansıtmadıkları temelinde farklılaşabilmektedir.

Akılcı inançlar, bireylerin kendileri için mutluluk veren değerler, amaçlar, hedefler veya idealler belirleyerek veya seçerek daha uzun ve mutlu yaşamalarına yardımcı olan düşünceler olarak tanımlanır. ADDT'ye göre, bireyler temel hedeflerini hayatta kalmak, gerekli olmayan acılardan kaçınmak ve kendilerini gerçekleştirmek olarak belirlediklerinde bireylerin, çoğu rasyonel tutumlar olarak düşünülebilecek aşağıda sıralanan değerleri elde etmek ve içselleştirmek için çaba gösterecekleri varsayılmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985): Kişisel çıkar, sosyal ilgi, kendini yönetme, engellenme eşiğinin yüksek olması, esneklik, belirsizliği kabul etme, yaratıcı arayışlara bağlılık, bilimsel düşünme, kendini kabul etme, uzun vadeli hedonizm, risk alma, ütopyacılığın yokluğu (nonutopianism) ve kendi duygusal rahatsızlıklarından dolayı kendi sorumluluğunu alma.

Akıl dışı inançlar, bireylerin hedeflerine ulaşma ve yaşam mutluluklarıyla ilişkili duygu ve düşüncelerini olumsuz olarak etkileyip başarmalarına engel teşkil eden inançlar olarak ele alınmaktadır (Corey, 2008). Akıldışı inançlar, gerçeklikle tutarsız, gereklilik ve zorunluluk barındıran, esneklikten uzak ve dogmatik özellikler

taşımaktadır. Aynı zamanda bireylerin öfke, depresyon, kaygı gibi duyguları yaşamalarına neden olarak bireylerin kendilerine zarar veren ve hedeflerine ulaşmalarında yollarına engel çıkaran inançlardır (Dryden ve Neeanan, 1996). Nelson-Jones (2000), ADDT'de akılcı olmayan inançların temelinde yer alan sıkça görülen bazı özellikleri aşağıdaki şekilde tanımlamıştır:

- Aşırı Genelleme: Bu özellikte, bireyler kendilerine veya diğerlerine ilişkin belirgin bir özelliği referans alarak aşırı genellemelerle değerlendirmeler yapılmaktadır. "Hata yaptım" düşüncesi yerine "Ben aptal bir insanım" ifadesini kullanılmaktadır.
- Talepkarlık: Birey -meli/-malı şeklinde düşünmekle birlikte gereklilik ve zorunluluk, aynı zamanda mükemmelik içeren katı inançlar taşımaktadır. Bu aşırı talepkarlık durumu bireyin ego gücüne zarar vermekte ve duygusal sorunların altında aşırı talepkarlığın yattığı düşünülmektedir. Bu aşırı talepkarlık durumu bireyin kendisine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin olmak üzere üç farklı şekilde gerçekleşebilmektedir (Ziegler, 2003).
- Felaketleştirme: Felaketleştirme, talepkarlıkla birlikte de ele alınmaktadır. Birey için bir durum istenilen düzeyde veya biçimde olmadığında birey daha kötü bir durumun yaşanamayacağına yönelik aşırı ve abartılı bir değerlendirmeye sahiptir.
- Kendini Derecelendirme: Kişinin kendini irrasyonel bir biçimde değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkiler, zaman ve enerji kaybına, mükemmeli hedefleyerek performans göstermede karmaşıklıklara ve tutarsız olma eğilimine yol açmaktadır.
- Tekrarlama: Akılcı olmayan inançların bir kez ortaya çıkmış olması sonucunda farklı durumlarda tekrarlı ve yineleyici bir şekilde meydana gelme özelliğine sahip olduğu belirtilmektedir.
- Yükleme Hataları: Bireylerin kendilerinin ve diğerlerinin tepkilerinin nedenlerini, dışsal faktörlere ve içsel bedensel durumlara yüklemesi olarak adlandırılmaktadır.

Ellis (1995) akıl dışı inançların bazılarının örtük ve karmaşık olduğunu ve bu yüzden bu inançları ortaya çıkarılmasında ve değiştirilmesinde zorlanılabileceğini

ancak bazı akıl dışı inançların psikoterapi sırasında daha kolay belirlenip üzerinde çalışılabileceğini ifade etmiştir. Sözü edilen bu inançlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Belirgin Akıl Dışı İnançlar: (Ellis, 1995)
- Önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde yerine getirmeyi şiddetle arzu ettiğim için, görevleri her zaman ve kesinlikle iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.
- Önemli gördüğüm insanlar tarafından onaylanmayı şiddetle arzu ettiğim için mutlaka her zaman onların onayını almalıyım.
- İnsanların bana karşı anlayışlı ve adil davranmasını çok arzu ettiğim için, her zaman ve her koşulda mutlaka böyle davranmalı gerekir.
- Güvenli, rahat ve tatmin edici bir yaşam sürmeyi şiddetle arzu ettiğim için, içinde yaşadığım koşullar her zaman kolay, elverişli ve tatmin edici olmalıdır.
- Örtük ve Karmaşık Akıl Dışı İnançlar (Ellis, 1995)
- Önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde yerine getirmeyi şiddetle arzu ettiğim ve bu işlerde sadece belirli zamanlarda başarılı olmak istediğim için, bu görevleri kesinlikle iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.
- Önemli bulduğum insanlar tarafından onaylanmayı şiddetle arzu ettiğim için ve onlardan sadece az bir onay istediğim için kesinlikle buna sahip olmalıyım.
- İnsanların bana düşünceli ve adil davranmasını şiddetle arzu ettiğim için ve neredeyse her zaman başkalarına karşı düşünceli ve adil olduğum için, bana kesinlikle iyi davranmaları gerekir.
- Güvenli, rahat ve tatmin edici bir yaşam sürmeyi şiddetle arzu ettiğim ve başkalarının bu tür bir yaşam sürmesine yardımcı olmaya çalışan iyi bir insan olduğum için, içinde bulunduğum koşullar kesinlikle kolay, uygun ve memnuniyet verici olmalıdır.

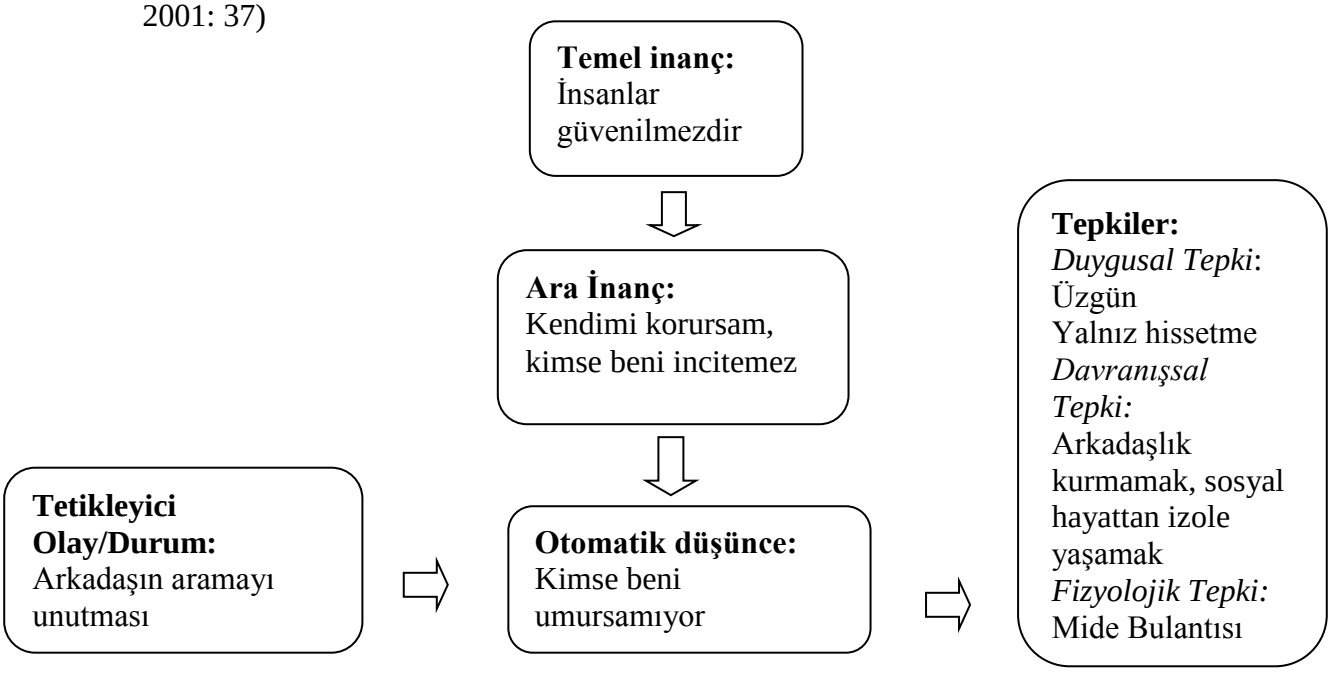
1.2.2. Aaron Beck Bilişsel Terapi Modeli

1960'lı yıllarda psikiyatrist Aaron Beck'in depresyon hastalarıyla gerçekleştirdiği çalışmaları bilişsel modelin ortaya çıkışının temelini oluşturmaktadır. Beck, bireyleri asıl rahatsız eden şeyin durum veya olayın kendisinden ziyade bireylerin olay ve durumları nasıl algıladığı ve yorumladığı ile

ilgili olduğunu belirtmektedir (Hackney ve Cormier, 2005). Başka bir ifadeyle, bireylerin olaylar karşısında verdiği duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerin olayları algılama biçimleriyle bağlantılı olduğu bildirilmektedir. Bilişsel modele göre; biyolojk, çevresel ve davranışsal nedenlerin birbirlerini etkilemeleriyle meydana gelen psikolojik rahatsızlıkların kökeninde ve devam etmesinde, bilişsel yapıda meydana gelen problemler ve bireylerin olayları algılama, yorumlama ve değerlendirme sürecindeki bilişsel çarpıtmaların sürdürücü işlev üstlenmesi yatmaktadır (Dobson, Poole ve Beck, 2018: 32).

Beck (1995b: 31), bilişsel modelin geliştirilmesinde etkili olan depresyon çalışmalarında, depresyonun ortaya çıkış sürecinde dört etmenden söz etmektedir. Bunlardan ilki, bireyin kendisine, dünyaya ve yaşantılara ve geleceğe ilişkin olumsuz algıları olarak adlandırılan *bilişsel üçlüdür*. Diğer üç etmen ise, n*egatif otomatik düşünceler*, bilginin işlenmesi ve algılama sürecinde yapılan sistematik mantık hataları olarak tanımlanan *bilişsel çarpıtmalar ve negatif temel inançlardır***.** Beck'e göre (1995), bilişsel yapı, otomatik düşünce, ara inanç ve temel inançtan oluşan üç temel bölümden oluşmaktadır. Otomatik düşünceler, tüm bireylerde var olan, bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe dair içsel konuşmalardan meydana gelmektedir. Sıklıkla, olaylar ve durumlar karşısında hızlıca ortaya çıkan, uçuşan, fark edilmesi zor ve mantıksal süzgeçten geçirip değerlendirilmeksizin olduğu gibi doğru kabul edilen düşünceler veya imgesel yapılar olarak ifade edilmektedir. Otomatik düşüncelerin bireylerin zihninde birden bire, duygularla birlikte ortaya çıktığı veya duyguların bir anda meydana çıkmasına neden olduğu görülmektedir. Bu düşünceler mantıksız bile olsa, bu durum bireyin onlara inanmasının ve onları engellemesinin önüne geçememektedir (Beck, 2001). "Sınavdan geçemedim, salağın tekiyim", "Eşim beni terk etti, insanlar güvenilmezdir", "Projemi yetiştiremedim, beceriksiz bir insanım" gibi içsel konuşmalar olumsuz otomatik düşüncelere örnek olarak gösterilebilir. Ara inançlar, kurallar, varsayımlar ve tutumlardan oluşmaktadır. Bilişsel yapıda otomatik düşüncelerden sonra gelen ara inançlar, bireyin kendisine ve diğerlerine dair yaşantılar ve davranışlarla dünyaya ilişkin değişmez duruma gelmiş, kalıcı kurallar ve beklentilerden oluşmaktadır. "Eğer ... ise...." kalıbı ile bireylerin zihinlerinde oluşan ifadeler kurallara örnek oluşturmaktadır. "Eğer eşime beni kırdığını söylersem bana gücenir" ifadesi örnek olarak gösterilebilir. Ara inançlar

içerisinde yer alan bir diğer bileşen tutumlardır. Tutumlar, geçmiş yaşantılardan edinilen çıkarımlar sonucu meydana gelirler. "Eşimin bana surat asması, benim yanlış yaptığımı düşünüyor demektir" gibi ifadeler ara inançlardaki tutumlara örnek olabilir. Son olarak, varsayımlar, zorunluluk, kurallar ve yasaklardan meydana gelmektedir. Örnek olarak "Değersizim, ancak çok anlayışlı olursam değersizliğim anlaşılmaz" ifadesi gösterilebilir (Beck ve Newman, 2005). Bilişsel yapının son katmanında, ara inançların altında temel inançlar bulunmaktadır. Bireylerin erken dönem yaşantılarıyla meydana gelen, daha sonraki yıllarda benzer yaşantı ve öğrenmeler tarafından pekiştirilen, aşırı genellenen, katı ve koşulsuz mutlak önermeler olarak tanımlanmaktadır. "Çaresizim" temel inanca örnek gösterilebilir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Beck (1995b), olumsuz temel inançların çaresizlik ve sevilmezlik şeklinde iki gruba ayrılabileceğini ifade etmektedir. Sevilmezlik temel inancına örnek olarak "sevilmeyecek bir insanım, çekici değilim, değersizim, istenmeyen biriyim, terk edileceğim" inançları verilebilirken; çaresizlik temel inancına örnek olarak ise "zayıfım, beceriksizim, yetersizim, kontrolü kaybederim, başarılı olmak için olması gereken özelliklere sahip biri değilim" inançları gösterilmektedir. Bireylerin kendilerine yönelik olmayan ancak diğerlerine ve dünyaya ilişkin olumsuz temel inançlar, "insanlar güvenilmezdir" şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Beck, 2001). Beck'in bilişsel modeli Şekil 2'de gösterilmiştir (Beck, 2001: 37)



Şekil 2. Beck Bilişsel Modeli (Beck, 2001: 37)

1.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar

İşlevsiz temel inançlar, bireylerin düşünce şekillerini etkilemekte ve bireyde psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilecek bilişsel hatalara yol açabilmektedir. Tüm insanların bilişsel hataları yapma eğilimine sahip olduğu ancak duygusal sorunları olan bireylerin bilişsel hataları sıklıkla gerçekleştirmeye meyilli olduğu ve bu durumun da bireyin yaşamının işlevinin bozulmasına neden olduğunu ileri sürülmektedir (Beck, 1979). Bireylerde sıklıkla görülen bilişsel çarpıtmalar aşağıdaki sıralanmıştır (Beck, 1979: 68; Dobson, Poole ve Beck, 2018: 31; Leahy, 2010: 26):

- Ya hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Siyah-beyaz düşünme veya iki kutuplu düşünme olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin bir durumu sadece iki olası sonuca sahipmiş gibi görmesidir. "Bana bir gün bile yardım etmedin ki"
- Falcılık: Eldeki sınırlı kanıtla geleceğin tahmin edilmesidir. "Evliliğimizin ilk günlerinde kavga ettiğimize göre evliliğimiz kötü gidecek"
- Felaketleştirme: Bireyin gelecekteki olası olumlu bir durumu görmezden gelerek gelecekteki felaketi tahmin etmesidir. "Eşiyle arasında çıkan büyük bir tartışma sonrasında; benden tamamen uzaklaşmış olmalı"
- Zihin Okuma: Bireylerin, yeterli bir kanıt olmadan, başkalarının ne düşündüğünü veya zihinlerinden ne geçtiğini bildiğini varsayması veya inanmasıdır. "Eşim benim değersiz bir insan olduğumu düşünüyor"
- Olumluyu Yok Sayma: Olumlu yaşantıların göz ardı edilmesi, yok sayılmasıdır. Tünel bakış açısına benzetilmektedir. "Eşimin bana sevgi dolu davranması zaten her elin yapması gereken bir şey, bu yüzden bana sevgi dolu davranması göz önünde bulundurulması gereken bir durum değil."
- Büyültme / Küçültme: Olumsuz bilgiyi hak ettiğinden daha fazla büyütmek; olumlu bilgilerin ise hak ettiği değeri en aza indirmektir. Eşlerin birbirlerinin olumsuz özelliklerini olması gerekenden fazla büyütmek ve olumlu özellikleri ise hak ettiğinden fazla değersizleştirmek örnek olarak gösterilebilir.
- Seçici Soyutlama: Olumsuz zihinsel süzgeç olarak da adlandırılmaktadır. Büyük resim yerine tek bir ayrıntıya odaklanılmasıdır.

- Aşırı Genelleme: Bir örneğe veya sınırlı sayıda örneğe dayanarak abartılı sonuçlar çıkarılmasıdır. "Eşimle farklı düşündüğümüz birçok nokta olduğu için, birlikte olamayız"
- Kişiselleştirme: Bireylerin, diğer nedenleri incelemek yerine olumsuz sonuçlara neden olduğunu düşünmesidir. "Ben başarısız biri olduğum için boşandık"
- Duygusal Akıl Yürütme: Bireyin, bir şey kötü hissettirdiği için durumun kötü olması gerektiğini savunması ve karşıt tüm olasılıkları yok saymasıdır. "Kendimi çok sıkıntılı hissediyorum, demek ki evliliğimiz kötü gidiyor"
- Etiketleme: Bireyin, mevcut olumlu kanıtları yok sayarak kendisini ve diğerlerini yargılayıcı, genelleme içeren, olumsuz sıfatlarla ifade etmesidir. "Pantolon ütülemeyi bilmiyorum, demek ki beceriksiz bir eşim".

1.2.4. Bilişsel Süreçler ve Evlilik

Bilişsel davranışçı yaklaşım ilk ortaya çıktığı zamandan günümüze kadar farklı psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılmakla beraber, evliliğe ilişkin teorik, araştırma ve terapi alanlarında etkisini ortaya koymaya başlamıştır (Epstein, 1992). 1970 yılların sonlarından itibaren, evlilik ve çift terapisine ilişkin gerçekleştirilen klinik pratikler ve araştırmaların ilişki sorunlarıyla bağlantılı bilişsel faktörler üzerinde durduğu görülmektedir. Bilişsel yaklaşım, evlilikle ilgili sorunların, eşlerin her birinin kişilerarası davranışlarına ilişkin algılarının ve davranışsal beklentilerinin ürünü olduğunu öne sürmektedir (Dattilio ve Padesky, 1990). Epstein (2018), bilişsel terapi uygulayıcılarının, biliş, duygu ve davranış arasındaki etkileşime odaklanarak her alanda değerlendirme ve müdahaleye önem vererek, eşlerin bilişlerini ele almak için geleneksel bilişsel terapi yöntemlerinin yanı sıra çift iletişimini, problem çözmeyi, öfke gibi duyguların yapıcı ifadelerini geliştirmek için davranışsal evlilik terapisi prosedürlerini de uyguladıklarını belirtmiştir. Bu bağlamda bilişsel davranışı terapi, eşlerin sürekli olarak birbirlerini etkiledikleri etkileşim döngülerini izleyerek daha sistemik hale gelmiştir. Örneğin; eş B, eş A'nın davranışını saygısızca olarak yorumladıktan sonra öfkeleniyor ve B'nin davranışını haksız olarak algılayan ve olumsuz davranışa karşılık veren eş A'ya karşı

kindar davranıyor. Bu örüntü bu şekilde devam ederek kendi kendini gerçekleştiren bir kısır döngünün sürmesine neden olmaktadır.

Ellis (1995), evlilik ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlara ilişkin bilişsel unsurların etkisi olduğunu vurgulamaktadır. ADDT, evlilik ilişkilerinde bozulmaların ve ortaya çıkan sorunların, eşlerin kendilerine, diğer eşe ve evlilik ilişkisinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduklarını belirtmektedir. Bu bağlamda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunlarda gerçekçi olmayan beklentilerin rolünün büyük olduğu söylenmektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk'ün (2003), geliştirdikleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğini, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma olarak üç faktörlü bir yapı olarak belirtmişlerdir. Zihin okuma, kişilerarası duygu, düşünce ve ilişkiyi anlamaya çalışmayı içerirken yakınlıktan kaçınma, diğer insanlarla yakın olmanın olası olumsuz sonuçlar doğuracağı inancı olarak ifade edilmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ise bireyin kendisine ve diğerlerine ve davranışlarına ilişkin yüksek beklentiler olarak açıklanmıştır.

Kayser ve Himle (1994), evlilik ilişkilerindeki akıl dışı inançların altında ilişkide yakınlık kurmaya ilişkin sekiz tane işlevsel olmayan inancın varlığını ifade etmiştir. Sözü edilen işlevsel olmayan inançlar şu şekildedir: 1- İnsanlarla yakınlaşırsam terk edilebilirim, 2- insanlarla ilişkilerimde yakınlık kuramamamın nedeni benim, 3- kurduğum ilişkilerde çatışma yaşarsam yakınlık kuramam, 4-iyi bir ebeveyn olmam evliliğimde yakınlık kurabileceğim anlamına gelir, 5- ilişkilerimde yakınlık kurmam kontrolü ve gücü kaybetmem demektir, 6- eşimle olan ilişkimde yakınlık kurmadan önce eşime karşı daima sevgi dolu duygulara sahip olmalıyım, 7- eşimle yakınlık kurabilmem için eşimin her istediğini yapmalıyım, 8- romantik bir ilişkide cinsellik yoksa yakınlık kuramam. Bu akılcı olmayan inançların, kaçınma davranışlarına neden olabileceği ve çiftler için yakınlık ve bağ kurmalarına da engel olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, akıl dışı inançlar yukarıda açıklanan yakınlık korkularından bazılarına yol açmakla da bağlantılı olabilmektedir. Bunun gibi inançlar, çiftleri ilerlemekten ve ilişkilerinde değişiklik yapmaktan alıkoymaya hizmet etmektedir.

Baucom ve diğ. (1989) çiftlerin ilişki sorunlarıyla ilgili olduğu düşünülen ilişkisel biliş tipolojisinden söz etmektedir. Biliş tipolojisi beş şekilde kendini göstermektedir. Bunlardan ilki, seçici dikkattir. *Seçici dikkat,* bireylerin evlilik ilişkisinde meydana gelen olayların belirli yönlerini fark ederken diğerlerini gözden kaçırma eğilimini içermektedir. İkincisi; kişinin kendisinin ve partnerinin eylemlerini etkileyen faktörler hakkında yaptığı çıkarımlar olarak ifade edilen *yüklemelerdir*. Örneğin, bir partnerin, dinlemeyi yeterince umursamadığı için bir soruya yanıt vermediği çıkarımında bulunması gibi. Üçüncü olarak *beklentiler*, bir kişinin eşine üzgün hissettiğini söylemenin eşinin geri çekilmesine yol açacağını düşünmesi örneğinde olduğu gibi bireyin ilişkisinde belirli olayların meydana gelme olasılığı hakkında tahminlerini içermektedir. Dördüncü düşünce biçimi, *varsayımlardır*. Bireylerin ve ilişkilerin doğal özellikleri hakkında inançlar şeklinde ifade edilmektedir. Erkek olan eşin, kadınların erkekleri kontrol etmekten hoşlandığına dair genelleştirilmiş bir varsayımda bulunması durumu, varsayımlara örnek olarak gösterilebilinir. Sonuncu düşünce biçimi ise kişilerin "olması gereken" özelliklere ve ilişkilere ilişkin inançları içeren *standartlardır.* Buna örnek olarak ise, bir kişinin eşini önemsediğinde, çoğu durumda eşinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaya istekli olması gerektiği düşüncesi verilebilir.

Bradbury, Fincham ve Beach (2000) tarafından öne sürülen bağlamsal modele göre, eşlerden birinde oluşan ve hızlı bir şekilde ortaya çıkan duyuşsal ve bilişsel değişimler, diğer eşin açık bir eylemde bulunmasıyla ilişkilidir. Bu değişimlerin eylemde bulunan eşin oluştuğu bağlamla ilgili olduğu belirtilmektedir. Bağlam, evlilik ilişkisinde eşlerin eylemleri üzerinde etkili olan psikolojik şartlardan veya değişkenlerden oluşmaktadır. Araştırmacılar, bağlamın yakın bağlam ve uzak bağlam olmak üzere iki bileşeninin olduğunu ifade etmektedir. Yakın bağlam, birey eşinin davranışlarıyla karşı karşıya olduğundaki duygu ve düşüncelerini içermektedir. Başka bir deyişle, bireyin eşinin davranışının öncesindeki öznel duygu durumudur. Bu durumdan dolayı yakın bağlamda, bağlamla ilişkili etmenlere yönelik farkındalığın fazla olması söz konusudur. Buna karşın, uzak bağlam, daha çok değişmeyen kalıcı kişilik özellikleriyle bağlantılı olup birçok ilişki durumu üzerinde etkili olabilmektedir. Bağlamsal modele evlilik doyumunu, yakın ve uzak bağlam

arasındaki ilişkiye göre açıklamaktadır. Buna göre, yakın bağlam uzak bağlam ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü üstlenmektedir.

Epstein ve Eidelson (1982), ilişkilerdeki doyumu azalttığını öne sürdüğü ilişkiye ilişkin beş işlevsel olmayan inançtan söz etmektedir. Bu inançlar aşağıdaki gibidir:

- Eşlerin ilişkilerinde deneyimledikleri anlaşmazlıklar yıkıcıdır.
- Eşler ihtiyaçları ve tercihleri ile ilgili karşılıklı zihinlerini okuyabilmelidir.
- Eşler ilişkilerinin değişimi üzerinde bir güce sahip değildir.
- Eşlerin birbirileriyle yaşadıkları sorunların kaynağı, kadın ve erkek arasındaki doğuştan gelen cinsiyet farklılıklarıdır.
- Eşler arasındaki cinsellik ilişkisi mükemmel olmalıdır.

İlgili alanyazında evlilik ile ilgili yapılan çalışmaların sıklıkla işlevsel olmayan inançlar ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine odaklandığı görülmektedir. Akıl dışı inançlar ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Bu bakış açısından hareketle, gerçekleştirilen çalışmaların çoğunda işlevsel olmayan ilişki inançlarının evlilik uyumu üzerinde önemli düzeyde etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Debord, Romans ve Krieshok, 1996; Filipovic, Vukosavljevic´-Gvozden, ve Opac˘ic´, 2016; Sharp ve Ganong, 2000).

1.3. ALEKSİTİMİ

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden biri de aleksitimidir. Bu bağlamda ilk olarak duygunun tanımı ve aleksitimi kavramını tanımlayan farklı açıklamalara yer verilmiştir. İzleyen bölümde ise, aleksitimik özellikler ve aleksitiminin evlilik uyumu ile olan ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

1.3. Duygunun Tanımı

Yüzyıllar boyunca felsefe, psikoloji, sosyoloji gibi disiplinlerce çalışılan duygular bireylerin düşünceleri ve davranışları üzerinde etkilidir. Bir kişi bir duruma dikkat ettiğinde ve onu kendi amaçlarıyla ilgili gördüğünde duygular ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirmeyi destekleyen hedefler kalıcı (hayatta kalmak) veya

geçici taraftarı olunan takımın kazandığını görmek olabilir. Duygular, bireylerin benliklerinin merkezinde (iyi bir çalışan olmak) veya çevresel (bir salça kavanozunu açmak) olabilirler. Hedefler bilinçli ve karmaşık (sınıftaki bir zorbadan intikam almak) veya bilinçsiz ve basit (bir yumruk atmak) olabilir. Yaygın olarak paylaşılabilir ve anlaşılabilir (arkadaşlara sahip olmak) veya son derece kendine özgü (koleksiyon için yeni bir sabun bulmak) olabilirler. Amaç ve birey için durumsal anlamın kaynağı ne olursa olsun, duyguyu ortaya çıkaran bu anlamdır. Bu anlam zamanla değiştikçe (durumun kendisindeki değişikliklerden veya durumun taşıdığı anlamdaki değişikliklerden dolayı), duygu da değişecektir. Duygular, öznel deneyim, davranış ve bedensel ögeleri de içeren çok yönlü olgulardır (Gross ve Thompson, 2006: 3). Duygunun öznel yönü, duygudan ne anlaşıldığı ile o kadar sıkı bir şekilde bağlantılıdır ki, günlük kullanımda "duygu" ve "his" terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. Ancak duygular bireylere sadece bir şeyler hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda bir şeyler yapıyormuş gibi hissetmelerini de sağlar. Bu, duyguları tanımlamak için kullanan dile yansımaktadır: "Deliriyorum, gözyaşlarım sel oldu gibi. Belirli şekillerde hareket etmeye yönelik (ve diğerlerinde hareket etmeyen) bu dürtüler, hem ilişkili davranışsal yanıtı öngören (böylece eylem için metabolik destek sağlayan) hem de genellikle duygusal tepki ile ilgili motor aktivitenin bir sonucu olarak onu takip eden otonomik ve nöroendokrin değişikliklerle ilişkilidir. Duyguya dahil olan davranışsal ve fizyolojik tepki sistemlerindeki olgunlaşma değişiklikleri, özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde duygunun gelişiminde temel bir rol oynamaktadır (Campbell-Sills ve Barlow, 2006). Duyguyla ilişkili çoklu sistem değişiklikleri nadiren zorunludur. Duygular, Frijda'nın (1986) "kontrol önceliği" olarak adlandırdığı, zorunlu bir niteliğe sahiptir, yani yapılan şeyi kesintiye uğratabilir ve kendilerinin fark edilmeleri konusunda bireyleri zorlayabilirler. Bununla birlikte, duygular genellikle, tipik olarak içinde yer aldığı sosyal bağlamın da neden olduğu diğer tepkilerle rekabet etmek zorundadır. Bu durum, duyguların şekillendirilebilirliği, duyguları çok sayıda yolla değiştirilebilen tepki eğilimleri olarak gören William James'ten (1884) beri vurgulanmıştır (Coleman ve Snarey, 2011).

Duygu ilgili alanyazında (duygulanım, refleks, ruh hali, duygu durum, dürtü, his vb.) yer alan onlarca terimin duygunun tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. Scherer

(1984), iyi-kötü ayrımlarını içeren çeşitli durumlar için duygulanım ifadesini bir üst kategori olarak kullanmıştır. Bu tanım şunları içermektedir. 1- Zorlayıcı koşullara karşı genel stres tepkileri, 2- öfke ve üzüntü gibi duygular, 3- depresyon ve öfori gibi ruh halleri ve 4- yeme, cinsellik, saldırganlık veya ağrı ile ilgili olanlar gibi diğer motivasyonel dürtüler. Hem stres hem de duygu, önemli olaylara tüm vücudun verdiği tepkileri içerirken, stres tipik olarak olumsuz duygusal tepkileri ifade etmektedir. Duygu hem olumsuz hem de olumlu duygusal durumları yansıtmaktadır (Gross, 2002). Duygular ayrıca duygu durumdan da ayırt edilebilir. Duygu durum genellikle duygulardan daha uzun sürer ve yaklaşma veya geri çekilme gibi geniş eylem eğilimlerine yol açabilmektedir. Duygu durum eylemlerden ziyada biliş üzerinden hareket etmektedir (Lang,1995). Duygular ayrıca diğer motivasyonel dürtülerden (örneğin, açlık, susuzluk, sinsellik gibi) ayırt edilebilir. Duygular gibi, bu motivasyonel dürtülerin her birinin, davranışı yönlendiren ve harekete geçiren bir değeri ve itici gücü vardır (Ferguson, 2000). Ancak duygular, uygulandıkları esneklik ve çok daha geniş potansiyel hedefler yelpazesi nedeniyle diğer motivasyonel dürtülerden farklıdır. Alanyazında duygulanım ve duygu sözcükleri birbirleri yerine kullanıldığı görülmekle beraber, duygulanım teriminin hiyerarşinin en üstünde yer almasının daha uygun olduğu belirtilmektedir. Öte yandan, duygulanım sözcüğünün, duygunun davranışsal ve deneyimsel bileşenlerine atıfta bulunmak üzere kullanıldığı da görülmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

Power ve Dalgleish (2016), duyguları amaca yönelik olmaları ve evresellik özelliği bakımından ele alarak, temel duygular ve temel duygulardan türeyen kompleks duygular şeklinde iki gruba ayırmışlardır. Temel duygular korku, öfke, hüzün, mutluluk ve tiksinti olarak belirtilmiştir. Korkudan türeyen *mahcubiyet ve endişe*, hüzünden türeyen *keder*, öfkeden türeyen *kıskançlık ve kibir*, mutluluktan türeyen *keyif, aşk* ve *özlem*, tiksintiden türeyen *utanma ve suçluluk* duyguları ise ikinci grupta yer almaktadır.

1.3.1 Aleksitimi Tanımı

Aleksitimi, bireyin duygusal süreçlerinde ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerinde deneyimlediği zorluklarla kendini belli etmektedir. Bireylerin içinde bulundukları an'a ilişkin hissettiği duyguların tanımlanması ve yorumlanmasında

yaşanan güçlükleri açıklayan bir kavramdır. Aleksitimi terimi, ilk kez, 1972 yılında düzenlenen 11. Avrupa Psikosomatik Araştırmalar Konferansı'nda Sifneos tarafından kullanılmıştır. Sifneos'un (1972), psikosomatik bozukluğu olan bireylerle olan çalışmalarında, bireylerin terapi sürecinde duygularını tanımlama, ayırt etme ve ifade etmede güçlük yaşadıklarına ilişkin gözlemlerine ve pratiklerine dayanarak aleksitimi terimini ortaya koyduğu belirtilmektedir. Aleksitimi sözcüğü, Yunancada "a" eksiliklik, "lexis" kelime ve "tymos" duygu anlamlarına gelen sözcüklerden türetilmiştir (Sifneos, 1973: 256). Aleksitimi terimi dilimize Dereboy (1990: 157) tarafından "duygular için söz yokluğu" olarak çevrilmiştir. Ayrıca, Şahin (1991) aleksitimiyi, duygulara karşı sağır ve dilsiz olma anlamını taşıyan "duygusal ahrazlık" olarak tanımlamıştır. Dökmen (2000) ise, aleksitimi teriminin Türkçe karşılığı olarak "düşünce köleliği" ifadesini öne sürmüştür. Aleksitiminin duygu eksikliğinden, kişinin duygularını başkalarına ifade etmeyi reddetmesinden veya duygularının hiç olmadığı anlamları taşıdığını ifade etmek hatalı ve eksik bir açıklama olacaktır (Thompson, 2009: 13). Aleksitimiye ilişkin tanımlamalar ve açıklamalardaki belirsizlik ve farklılıkları ortadan kaldırmak için Taylor, Bagby ve Parker (1991) tarafından aleksitiminin dört özelliği ile tanımlanmaya başlanmıştır: 1- duyguları tanımada ve duygular ile duygusal uyarılmanın bedensel duyumları arasında ayrım yapmada güçlük, 2- duyguları diğerlerine ifade etmekte zorlanma, 3- hayal gücünde bozulma ve - dış dünyaya bağlı, dışa dönük düşünme biçimi.

Aleksitimiyle iligili alanyazında yapılan çalışmalar, aleksitiminin sadece psikosomatik rahatsızlığı olan klinik örneklemde görülmediğini, aynı zamanda sağlıklı popülasyonda da aleksitimik özelliklere rastlandığı ifade edilmektedir (Koçak, 2002; Ogrodniczuk, Piper, ve, Joyce, 2011). Sadece psikosomatik rahatsızlığı olan bireylere özgü olmadığı anlaşılan aleksitiminin kişilik özelliği mi yoksa psikolojik bir belirti mi olduğuna ilişkin görüş ayrılıkları vardır. İlk başlarda, aleksitiminin süreklilik gösteren bir kişilik özelliği olduğu (Sifneos, 1973), görüşü olmasına rağmen bazı koşullarda aleksitimik özelliklerin geçici olarak meydana gelebileceği ifade edilmiştir (Freyberger, 1977). Freyberger'in (1977), birincil ve ikincil aleksitimi ayrımı ile sözü edilen tartışmalı ve muğlak duruma açıklık getirilmiştir. Bu ayrıma göre, birincil aleksitimi, psikosomatik bozukluğu olan bireylerde bedensel bozuklukların meydana gelmesi ve sürmesine yatkınlık sağlayan

sürekli ve kalıcı bir faktördür. Diğer taraftan ikincil aleksitimide ise, diyaliz hastaları, yoğun bakımda yatan hayat tehlikesi bulunan hastalar, ağır travma geçiren bireyler ve kanser gibi ağır düzeyde fizyolojik hastalığı olan kişilerde geçici olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Freyberger'in (1977) aksine Taylor (1984), aleksitimiyi kişilik yapısı olarak değerlendirmiş ve dört farklı faktörden bahsetmiştir. Birincisi, aleksitimik bireylerin duygularını derinlikten uzak, yüzeysel ve çoğunlukla bedensel şikayetleri odağa alarak ele almaları olarak açıklanan; duyguları tanıma ve tanımlamada yaşanan zorlanmadır. İkincisi, düşlemsel veya fantezi dünyalarındaki sınırlılıklarının olması, fantezinin yokluğu veya dikkat çekici düzeyde azalmasıdır. Üçüncü faktör, Marty ve de M'Uzan'ın (1963) (aktaran Taylor, 1984: 726) "pensee operatoire" (işe vuruk düşünme) olarak adlandırdığı bir özellik olan dış olayların küçük ayrıntılarıyla ilgilidir. Bireylerin, iç dünyalarına eğilmek yerine zihinlerinin çevresel faktörlerle meşgul olma hali mevcuttur. Son olarak, dışa dönük bilişsel bir yapıya sahiptirler. Bir sorunla yüz yüze geldiklerinde kısa ve somut çözümler bulmaya çalışmakta olup çevreleriyle uyumlu ve sorunsuz ilişkiler kurmaya yönelik büyük bir istek ve çaba sarf etmektedirler.

1.3.2 Duyguları Fark Etme ve İfade Etmede Güçlük

Aleksitiminin en belirgin özelliklerinden biri, öznel duyguları tanımlamada ve duygular ile fiziksel duyumlar arasında ayrım yapmada güçlük çekilmesidir. (Bagby ve Taylor, 1997). Bu, aleksitimik bireylerin duygusal tepkilerin ne olduğunu ve ne anlama geldiğini değerlendirmedeki zorluklarını yansıtır. Buna göre aleksitimik bireylere duyguları sorulduğunda kafa karışıklığı yaşamakta ve fiziksel durumlarını bildirmektedir. Ayrıca, duygularına ilişkin sorularla karşılaştıklarında sözcüklerin anlamlarını bilmiyormuş gibi bir görüntü sergilemektedirler. Bunun yanında bedensel duruşlarında donukluk, duygusal hayatlarında sınırlılık da görülmektedir (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977). Kaukonen, Julkunen ve Saloken (2001: 474) bu zorlukların kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğunu belirtmişlerdir. Aleksitimik bireylerin karşılılaştığı zorluklardan bir diğeri ise bedensel duyumlardan kaynaklanan duyguları diğer insanlara ifade etmek için dili kullanmaktır (Lesser, 1981). Başka bir deyişle, aleksitimik bireyler duygularını tanımlarken karmaşık ve ayrıntılı sözcükler kullanma eğiliminde değildirler. Suslow

ve Junghanns (2002: 548) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, ilgili duygusal uyaranın sunulmasından sonra bireylere sözel olarak duygulara karar verme görevi verilmiştir. Sonuç olarak aleksitimi düzeyi yüksek kişilerin bu süreçte geç kaldıkları ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, aleksitimik bireylerin duygularını ifade etmek için dili kullanmada ileri sürülen zorlukla uyumludur. Özetle; aleksitimik bireyler gündelik hayatlarında ilişki kurabilen, düşünebilen öte yandan duygu ve düşünce arasında ilişki kurmada ve farklılıkları anlamada, bedensel duyumlarıyla duygularının ayrımına varmakta ve tüm bu süreçlerin söze dökülmesinde zorlandıkları belirtilmektedir (Taylor, 2000).

1.3.2.2. Düşlem (Fantezi), Hayal Kurma Yaşantısında Kısıtlılık

Aleksitimi özellikleri taşıyan bireylerin hayal güçlerinin zayıf olduğu, hayal kurmayı vakit kaybı olarak düşünmelerinden dolayı hayal kurma sıklıklarının oldukça az olduğu, hayal kurduklarında ise hayallerinin gerçekliğe bağlı ve renksiz olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, bu bireylerden hayal kurmaları istendiğinde hayallerini duygu yüklü, canlı ve yoğun bir şekilde canlandıramadıkları bilinmektedir. Duyguları anımsatan hayallerden de uzak durdukları görülmektedir. Aleksitiminin sembolik bir iletişim biçimi olmasından ötürü düşünmenin azaldığı ve buna bağlı olarak düşlem yaşantılarının sınırlı ve fakir olduğu belirtilmektedir (Koçak, 2002). Sifneos (1973), aleksitimi özellikleri taşıyan bireylerin düşlemlerindeki eksikliğin; bireylerin, dikkatlerini olayların ayrıntılarına yoğunlaştırmalarına ve işlemsel düşünmelerine yol açtığını ileri sürmüştür. Ayrıca, hayal kurma yeteneklerindeki eksiklikten kaynaklı, bireylerin, yaratıcılıklarının da olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir. Bu bireylerin, ilişki içinde oldukları kişiler tarafından sıkıcı, kibar olmayan, duygusuz ve donuk olarak tanımlandıkları görülmektedir (Swiller, 1988).

1.3.2.3. İşlemsel (İşe vuruk) Düşünme

Aleksitimi özellikleri gösteren bireyler, her ne kadar duyguları tanıma, ifade etme, düşlem yaşantılarında sınırlılıklara sahip olsalar da çevreleriyle uyumlu bir şekilde yaşamlarını sürdürebildikleri bilinmektedir. Bu uyumluluk halinin, yararcı ve mekanik düşünme tarzlarına bağlı olabileceği düşünülmektedir. Aleksitimik

bireylerin mevcut sorunlarla ilgilenmekten ziyade detaylardan uzak, yüzeysel bir biçimde, bir daha aynı sorunla yeniden karşılaşmamak için önlem alarak, somut ve kısa yoldan ulaşacakları çözümler bulma arayışına girebilmektedirler. Olaylar karşısında sergiledikleri bu tutumlar nedeniyle, sosyal çevrelerinde uyumlu ve sorunsuz olarak tarif edilebilirler (Taylor, 1984; Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

1.3.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Yapı

Dışa dönük düşünme, duygusal durumlara odaklanmada zorluk olarak kavramsallaştırılır (Preece ve diğ., 2018). Buna göre aleksitimik bireyler içsel deneyimlerden çok dış uyaranlara odaklanmaktadır. Başka bir deyişle, düşünmelerinin içeriği, olaylar, nesneler ve insanlar gibi dış çevrenin somut ayrıntılarıyla sınırlıdır. Bu nedenle bu bireylerin içsel duygusal deneyimleri yetersizdir (Taylor, 2000). Örneğin, aleksitimik bireyler duygularını tanımlarken fiziksel semptomları, sağlıklarını ve günlük olayların ayrıntılarını ifade edebilirler (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Aleksitimi özelliği taşıyan bireyler, içsel yaşantılarına odaklanmak yerine zihinleri çevreyle meşgul olarak dışa dönük bilişsel bir yapı geliştirmektedirler. Bunun sonucunda da sosyal çevrelerinde uyumlu bir profil çizmektedirler. McDougall (1982), bu sosyal uyumu "yalancı normallik" olarak tanımlamaktadır. Kendi gerçeklikleriyle ilişkileri zayıf ve ilişkilerinin ise mekanik bir şekilde olduğu belirtilmektedir.

1.3.3. Aleksitiminin Özellikleri

Psikosomatik rahatsızlıkları olan bireyler başta olmak üzere diğer psikolojik bozukluklara sahip bireylerde ve bunun yanında sağlıklı bireylerde de görülebilen aleksitimi duygu, düşünce ve ilişkilendirme süreçleri ile ayırt edilen bir yapı şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca her bireyde aynı derecede mevcut olmadığı bilinmektedir (Swiller, 1988). Taylor'ın (1984) işaret ettiği dört özelliği, Krystal (1979: 18), farklı bir bakış açısıyla üç başlık altında ele almıştır. Aleksitiminin bireylerin duygulanımlarında, bilişsel süreçlerinde ve kendilik ve nesne temsillerinde bozulmalara neden olduğunu söylemektedir. Duygulanımda bozulma, bireylerde en göze çarpan sorunlardan biri olup aleksitimik bireylerin duygulanımları birer işaret olarak tanıma ve kullanmada zorlanmasıdır. Bir duygu ile diğerini ayırt

edememektedirler. Kaygı veya depresyon gibi belirli duygular bu bireylerde genellikle kendilerini göstermediği için bireylerin üzgün, yorgun ya da aç mı yoksa depresyon veya kaygı belirtileri mi gösterdiklerini söyleyemedikleri görülmektedir. Bazen duygusal bir tepkinin beklendiği durumlarda belirsiz bir fiziksel sıkıntının farkına vardıkları bazen ise çarpıntı veya "mide bulantısı" gibi duyguların fizyolojik yönlerini bile gözden kaçırma eğiliminde oldukları görülmektedir. Aleksitimik bireyler genellikle duygularını kelimelere dökemedikleri ve çoğu zaman kendilerine çok yakın olması beklenebilecek durumlarda bile duygusal tepkilerinin farkında olamadıkları belirtilmektedir. Bütünlük içinde hangi duyguları deneyimleyebilecekleri önemli ölçüde değişmekle beraber genellikle, duyguların belirsiz kaldığı ve sözelleştirilemediği bir belirsizlik ve kafa karışıklığı "gri bir alanı" var olduğu bilinmektedir. Krystal (1979)'in sözünü ettiği ikinci konu bilişsel bozulmadır. Aleksitimik bireylerin duygularını sözel olarak ifade etme ve duyuşsal tepkilere ilişkin duyumlarını betimlemedeki yetersizliklerinin yanı sıra, düşünceleri, günlük yaşamlarının tüm ayrıntılarından oluşmamaktadır. Gündelik meşguliyetlerinin ötesine geçme kapasitesinden yoksundur. Bu karakteristik bilişsel stil, "pensée opératoire" işe vuruk düşünce olarak adlandırılmıştır. Bu kişiler yaratıcılık kapasitelerinde, özellikle de tatmin edici fanteziler yaratma konusunda belirgin bir bozulma gösterirler. Sembol kullanımları da eşit derecede sınırlıdır. Benzer şekilde, "içsel tutumlar, duygular, dilekler veya yönelimlerle ilgili düşünceler" de yoktur. Son olarak, benlik ve nesne temsillerinde de bozulmalar meydana gelmektedir. Önemsiz ifade, katılık, ve işlemsel düşünce ile bağlantılı olarak, kişi, dış nesnelerden ve aynı zamanda "gerçekten canlı herhangi bir canlıdan" alışılmadık bir kopuş bulur. Bu bireylerin vücutları ve sağlıkları da dahil olmak üzere kendilerine dikkatleri eşit derecede zayıftır. McDougall (1982) aleksitimik bireylerin kendilerine ve genel olarak dünyaya karşı tutumlarını karakterize eden katı ölülüğün niteliği ve bunun "yalnız bir ada" haline gelerek ağrıyı engellemek için tasarlanmış bir uyuşukluk biçimi olduğu hakkında yorum yapmaktadır.

Aleksitimide duyguları tanımlama, işleme ve düzenlemedeki zorluklar belirgindir (Sifneos, 1975: 69). Bu zorluklar, duygusal deneyimlerin bilişsel olarak işlenmesinin bozulduğu varsayımını yansıtmaktadır (Montebarocci ve diğ. 2004). Sağ yarım küre, duygusal tepkilerin oluşumunda, duyguları hatırlamada, duygularla

iletişimde ve duygu düzenlemede uzmanlaşmıştır. Aleksitimik bireylerin sağ hemisferlerinde işlev bozukluğu veya sol hemisferlerinde hiperaktivite gösterdikleri bildirilmiştir (Gainotti, 2001). MacLean (1949), birçok psikosomatik hastanın duygularını sözlü olarak ifade etme konusunda bariz bir yetersizlik gösterdiğine dikkat çekmiştir. MacLean (1949), kendi 'üçlü beyin' modelini neokortekse (buna 'beyin kelimesi' adını verir) iletilmek yerine ve bunun sembolik kullanımında ifade bulduğunu öne sürmüştür. Sözcükler, üzücü duygular, otonomik yollardan anında ifade bulmaktadır ve böylece fiziksel hastalığa yol açabilecek fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır.

Aleksitimik bireylerin, kendi zihinlerinde ve bedenlerinde neler olup bittiğini anlamakta güçlük çektikleri görülmektedir. Kışkırtıcı durumlarda, etkiler onları bunaltmakta ve istikrar duygularını zorlamaktadır. Duygusal deneyimler, onları yoğun panikten uyuşukluğa ve şiddetli öfke patlamalarından kaçınma davranışına kadar değişen, işlevsiz ve çoğu zaman yıkıcı tepkilere yol açan yoğun ama belirsiz huzursuzluk hisleriyle yaşamalarına neden olmaktadır. İçsel uyarılma duyumları yaşarken ve bu duyumların hangi duyguya atıfta bulunduğunu anlamakta sorun yaşadıkları görülmektedir. Duygusal deneyimlerin öznel belirleyicileri üzerinde düşünmek de onlar için zordur ve sonuç olarak zihinsel yaşamları tipik olarak bir boşluk ve tutarsızlık izlenimi verir. Sosyal ve terapötik etkileşimlerde, bu bireyler düşüncelerini kendi zihinsel durumlarından ziyade dış olaylara odaklama eğilimindedir. Genel olarak, duygusal deneyimler hakkında iletişim kurmakta zorlandıkları görülmektedir (Vanheule, Verhaeghe ve Desmet, 2011: 85).

Aleksitimik bireylerin altta yatan tıbbi bir hastalıkla ilgili olmayan durumlarda fiziksel belirtilere yönelik şikayetlerinin olduğu belirtilmektedir. Örnek olarak, ülseratif kolit hastalığına sahip bireyin hastalığın yarattığı ağrıdan çok mide ekşimesi, kas seğirmesi gibi duyumlarından daha fazla şikayet etmesi gösterilebilmektedir. Ayrıca bu bireylerin gerginlik, sinirlilik, hayal kırıklığı, ağrı, can sıkıntısı, huzursuzluk, boşluk gibi şikayetlerinin de olduğu belirtilmektedir. Düşünce içeriklerine bakıldığında düşlem ve fantezilerinin yokluğu veya azlığının yanında önemsiz çevresel ayrıntıların detaylıca açıklamalarına rastlanmaktadır. Duyguları tanımlamak için uygun sözcükleri bulmakta belirgin bir zorluk

yaşamaktadırlar. Bu bireyler çok nadir ağladıkları gibi, ağladıkları zamanda ise üzüntü ya da öfke gibi ağlamayla uyumlu duygularla ilgili değilmiş gibi görünmektedirler. Nadiren rüya gördükleri belirtilmiştir. Dürtüsel olarak harekete geçme eğilimleri vardır. Duruşları serttir ve donuktur. Kişilerarası ilişkileri belli kişilere bağımlılık veya yalnız olmayı tercih etme ve insanlardan kaçma eğilimleriyle karakterizedir (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977; Nemiah ve Sifneos, 1970)

1.3.4. Aleksitimi ve Evlilik Uyumu

Evlilik uyumunun yüksek olduğu ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi, duyguları tanımlamayı ve bu duyguları eşe ifade etmeyi gerektirmektedir. Tüm kişilerarası ilişkilerde duyguların anlaşılması ve söze dökülmesi evlilik ilişkilerinde de oldukça önemli bir role sahiptir (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998; Qualter ve diğ., 2009). Duyguların tanımlanması, ifade edilmesi ve fark edilmesinde yaşanan güçlükler, kişilerarası ilişkilerinde yetersizliğe neden olmakla beraber duygusal işlevlerinde de sorunlara yol açmaktadır (Batıgün-Durak ve Büyükşahin, 2008). Bu bağlamda aleksitimi evlilik ilişkisinde de ele alınması gereken önemli bir kavramdır. İlgili alanyazın incelendiğinde aleksitimi ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda duyguları tanımlamada ve anlamada yaşanan zorlukların çiftin iletişim kurmasında da sorunlara yol açabildiği belirtilmektedir (Kafetsios ve Hess, 2019). Ayrıca, araştırmalar çift uyumu ve aleksitimi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Cordova, Gee ve Warren, 2005; Eid ve Boucler, 2012; Epözdemir, 2012; Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015). Bazı araştırmalar ise yüksek aleksitimi puanını evlilik doyumunda azalma ile ilişkilendirilmiştir (Humpreys, Wood ve Parker, 2009; Miri ve Najafi, 2017; Shah ve Murali, 2019; Panahi ve diğ., 2018). Yapılan başka bir çalışma, kadınların duygu tanıma zorluğu ile erkeklerin evlilik uyumu ilişkili bulunmazken, erkeklerin duygu tanımada yaşadıkları zorluğun kadınların evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Epözdemir'in (2012) yaptığı çalışmada ise, kadınların sahip olduğu aleksitimik özelliklerin, kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.4. EŞ DESTEĞİ

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden biri de eş desteğidir. Bu bağlamda öncelikle sosyal destek kavramı ele alınmıştır. İzleyen bölümde ise, ilgili alanyazında eş desteğine ilişkin yer alan açıklayan farklı tanımlamalara yer verilmiştir. Son olarak ise algılanan eş desteği incelenerek tüm kavramların evlilik uyumu ile olan ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

1.4.1. Sosyal Destek Tanımı ve Özellikleri

Sosyal destek bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları ile bağlantılıdır. Sosyal desteğin bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları üzerindeki etkilere ilişkin yapılan çalışmaların 1950'li yıllar itibariyle arttığı bilinmektedir (Yıldırım, 1997). Ayrıca, sosyoloji bilim uzmanı Durkheim'in 1900'lü yılların başında ortaya koyduğu çalışmalarda, kişilerarası sosyal ilişkilerin ve bağların önemini vurguladığı bildirilmektedir Ayrıca, sosyal ilişkilerin, bireysel patolojilere neden olabileceği gibi sosyal destek eksikliğinin ise bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir (Bolger ve Amarel, 2007; Brown ve diğ., 2003). Bireyin yaşamında yer alan tüm canlılar (ebeveynler, kardeş, eş, partner, arkadaş, evcil hayvanlar vb.) sosyal destek kaynağı olabileceği gibi araştırmalar aile üyelerinden alınan sosyal desteğin diğer destek kaynaklarına kıyasla daha etkili ve önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir (Darcan-Ayer, 2016).

Sosyal destek kavramına ilişkin araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar ortaya konmuştur. Bir kişiyi arzu edilen ve beklenen sonuçlara doğru yönlendiren önemli kişilerden gelen düzeltici geri bildirim olarak tanımlanmıştır (Cassel, 1974). Cobb (1976: 301), sosyal desteği sevildiğini hissetmek, değerli veya saygın hissetmek ve bir sosyal ağa ait olmak üzere üç bileşen ile tanımlanmıştır. Hobfoll ve diğerleri (1996: 414), sosyal desteği, bireylerin ilişki içinde olduğu kişilere sağladıkları destek ve bağlılık ile bu kişiler arası ilişkilerdeki etkileşimleri olarak tanımlamaktadır. Yıldırım (1997: 81; 2004: 19), sosyal destek kavramını, bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek ve bireyin kendisi için önemli olan kişilerle güvenli ve yakın bir bağ kurabilmesi olarak açıklarken; Malecki ve Demaray, (2002) ise sosyal desteği, bireyin kendi sosyal destek ağındaki bir kişiden

algıladığı genel veya özel destekleyici davranışlar bütünü olarak tanımlamaktadır. Procidano ve Heller (1983), diğer tanımlardan farklı olarak sosyal desteği, bireylerin destek, bilgi ve geri bildirim gereksinimlerinin karşılandığına dair inanma düzeyi olarak açıklamaktadır. Bolger, Zuckerman ve Kessler (2000) ise algılanan sosyal destek kavramıyla ilişkili olan, destek gören kişi tarafından fark edilmeyen alınan desteği tanımlamak için *görünmez destek* terimini ortaya koymuşlardır. Görünmez destek alan bireylerin, bu desteği aldıklarını fark etmemeleri ve bir karşılığı olmadan desteklenmenin stresle baş etmelerinde fayda sağladığını belirtilmiştir. Sosyal desteğin ilgili alanyazında farklı tanımlamalarına rastlanılsa da, sosyal destek kavramının ortak bazı özellikleri olduğu söylenebilmektedir. Yapılan tanımların hepsinde, bireylerin sosyal çevresinden aldığı yardım ve ilişkilerdeki etkileşimler dikkat çekmektedir (Cebeci, 2019).

İlgili alanyazın incelendiğinde, sosyal desteğin çok boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. Sosyal desteğin boyutlarına değinmeden önce Cohen ve diğerlerinin (1985), sosyal desteği iki kategoride değerlendirdiğinden söz edilmelidir. İlki, sosyal desteğin kapsamını, destek kaynaklarının (eş, ebeveyn, kardeş, arkadaş vb.) kim oldukları, kaynağın niceliği, destek alan bireye yakınlığı ile ilişkili olan *yapısal destektir*. İkincisi ise, bireyin aldığı sosyal desteğin ihtiyacına uygunluğu, birey için taşıdığı anlam ve önem düzeyi ile ihtiyaç duyduğu desteğin karşılanma derecesi ile bağlantılı olan *işlevsel destektir*. Sosyal desteğin boyutlarına yönelik ilk açıklamalardan biri Caplan'ın (1974) sosyal desteklerin üç boyuttan oluştuğunu ifade etmesidir: Caplan (1974), sosyal destek sürecini şu şekilde açıklamaktadır: Önemli diğerleri, bireyin psikolojik kaynaklarını harekete geçirmesine ve duygusal yüklerinin üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin görevlerini paylaşmaktadırlar ve durumu idare etmesini sağlamak için ona ekstra finansal kaynak, malzeme, araç, beceri ve bilişsel rehberlik sağlamaktadırlar. Ayrıca, bir bireyin dinlenmek ve dış streslerden kurtulmak için geri çekilebileceği bir sığınak görevi görebilmektedirler. Sosyal desteğin boyutlarına ilişkin bir diğer açıklama, House'un (1981) sosyal desteğin dört boyutundan söz etmesidir. Bunlar; ilgi, güven ve empati içeren duygusal destek; mal ve hizmetlerin sağlanmasını içeren araçsal yardım; bilgi vermeyi veya bir soruna çözüm sağlayabilecek bir beceriyi öğretmeyi

içeren bilgi desteği; bir bireyin kişisel performansını değerlendirmesine yardımcı olan bilgileri içeren değerlendirme desteği olarak ifade edilmiştir.

Cohen ve Wells (1985), sosyal desteğin takdir desteği, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık, araçsal destek olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir. Takdir desteği, bireylerin sevgi, anlayış, kabul, özen, değer ihtiyaçlarını içermektedir. Başka bir deyişle, bir kişiye değer verildiği ve kabul edildiği bilgisinin iletilmesidir. Bilgi desteği, bireyin, olaylara ve durumlara ilişkin ortaya çıkan sorunları tanımlaması, anlaması ve bununla başa çıkabilmesi için yardım, öneri ve geribildirim alabilmesi ile ilişkilidir. Sosyal arkadaşlık desteği ise bireyin diğer kişilerle zaman geçirmesi, rahatlaması, ait hissetmesi ile ilgilidir. Son olarak araçsal destek, maddi veya finansal yardımı, maddi kaynakların ve ihtiyaç duyulan hizmetlerin sağlanmasını kapsamaktadır.

Richman, Rosenfeld ve Bowen (1993: 291) sosyal desteğin, diğerlerinin iletişim eylemleriyle ilişkili olduğunu ifade ettikleri sekiz boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu boyutlar aşağıdaki açıklanmıştır:

- Dinleme desteği: Bir diğerinin tavsiye vermeden veya yargılamadan dinlediği algısı
- Duygusal destek: Bir başkasının rahatlık ve bakım sağladığı algısı ve bu kişinin destek alan kişinin tarafında olduğunu belirtmesi
- Duygusal mücadele: Diğerinin, destek alan kişiye tutumlarını, değerlerini ve duygularını değerlendirmesi için mücadele ettiği algısı
- Gerçeği doğrulama desteği: Destek alan kişiye benzeyen ve olayları aynı şekilde gören bir diğerinin, destek alan kişinin dünyaya bakış açısını doğrulamaya yardımcı olduğu algısı
- Görev takdir desteği: Bir başkasının destek alan kişinin çabalarını kabul ettiği ve yaptığı iş için takdirini ifade ettiği algısı
- Görev mücadele desteği: Destek alan kişiyi daha fazla yaratıcılık, heyecan ve katılıma yönlendirmek, motive etmek ve yönlendirmek için bir başkasının destek alan kişinin bir görev veya etkinlik hakkındaki düşünme biçimine meydan okuduğu algısı

- Maddi yardım desteği: Bir başkasının destek alan kişiye finansal yardım, eşya ve/veya hediyeler sağladığı algısı
- Kişisel yardım desteği: Bir ayak işi yapmak veya destek alan kişiyi bir yere götürmek gibi bir başkasının hizmet veya yardım sağladığı algısı

Sosyal destek boyutlarıyla ilgili değerlendirmelere bakıldığında genelinde duygusal destek, araçsal destek, maddi destek, bilgi desteği ve takdir desteğinin ön plana çıktığı görülmektedir. Sosyal destek bireyler arasındaki basit bir destek alış verişi gibi görünmesinden çok daha fazlası olup sosyal desteğin sağlanması, destek alınması, desteğin algılanış biçimi, destekleyici eylemlerin kabulü, destek eylemlerinin ortaya çıktığı sosyal bağlam vb. birçok etkileşimden söz etmek mümkündür.

Sosyal destek kavramı, farklı tanımlamalar ve çok boyutlu yapısına ilişkin açıklamalar yanında Cohen ve Wells'in (1985) temel etkiler modeli ve strese karşı tampon modeli ile ele alındığı görülmektedir.

- *Temel Etki Modeli*: Bireyler, stresli yaşam olayları ile karşılaşması durumunda desteğe gereksinim duyduğu zaman sosyal destek kaynaklarına erişebileceğine ilişkin güven duyması ve destek kaynaklarına erişmesi sonucunda kişiler arasın ilişkilerini olumlu bir biçimde sürdürdüğü görülmektedir. Bireylerin sosyal desteğe sahip olması sosyal ilişkilerinin işlevselliğini korumasını sağlamaktadır. Stresli ve bireyleri güvende hissettirmeyen yaşam olayları ile karşılaşıldığında bireyin ihtiyaç hissettiği sosyal desteğin varlığı ve ulaşılabilir olmasına ilişkin güven duyulması temel etkiler modelini ifade etmektedir (Daş, 2019). Temel etki modeli; doğrudan etkiler ve dolaylı etkiler olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Lakey ve Cohen'e (2000) göre doğrudan etkiler modeli, bireylerin stres düzeyleri hesaba katılmadan sosyal desteğin eylemleri ve bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığını doğrudan etkilediği ile ilgilidir. Bireyler, öz kontrol davranışının desteğiyle hastalıkların üstesinden gelme deneyimi edinmektedirler. Dolaylı etkiler modeli ise, bireylerin öz kontrol davranışlarının sosyal destek tarafından etkilendiğini öne sürmektedir. Bu etkileşime, öz saygı, öz yeterlilik, psikolojik uyum ve iyimserlik aracılık etmektedir.

- *Strese Karşı Tampon Modeli*: Temel etkiler modelinde olduğu gibi, stresin bireyin üzerinde yarattığı bedensel ve ruhsal olumsuz etkileri azalmasında veya dengelenmesinde sosyal desteğin koruyucu bir rolü olduğu ifade edilmektedir. Fakat, diğer modelden ayrışan yanının ise yoğun stresli durumlarda sosyal desteğin etkisinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Wells, 1985). Diğerleri tarafından sağlanan sosyal desteğin veya belirli destekleyici tutumların, bireylerin başa çıkma becerilerinin gelişmesini sağlayarak kronik stres karşısında tampon görevi gördüğü ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Lakey ve Cohen, 2000:30).

1.4.2. Eş Desteği Tanımı

Evlilik ilişkisiyle birbirine bağlı ve ortak bir yaşam paylaşan bireylerin en yakın sosyal destek kaynağı eşleridir. Bu bağlamda evliliğin, tüm toplumlarda en yaygın sosyal destek kaynağı olduğu görülmektedir (Caplan, 1976). Evlilik ilişkisinde bireyler için, eş desteği en az sosyal destek kadar önemli bir etmendir. Sosyal destek kaynaklarının ilk sağlandığı birim ailedir ve aile alt sistemini oluşturan evli bireyler için eşleri esas destek kaynaklarında birinci sırada gelmektedir (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011). Evlilik ilişkisinde eşlerin önemli birer destek kaynağı oldukları ve eşten gelen olumsuz desteğin veya destek yokluğunun telafisinin kolay olmadığı belirtilmektedir. Evlilikte, eşlerin birbirilerinin sosyal ve bireysel alanlarında en yakın destek kaynağı olmasından kaynaklı, eşin sağladığı olumlu yönde destek bireylerin kendilerini güvende ve değerli hissetmesine fırsat yaratmaktadır. Evlilikte destekleyici tutum, eşlerin stresli yaşam olaylarına beraber göğüs germelerini, ilişkiye ilişkin olumlu inanç ve bağlılık duygusu geliştirilmelerini sağlamaktadır (Yoo-Yang ve Cho-Ok, 2001). Eş desteği, evlilik ilişkisinde bireyin eşinin bir sorununa veya zorlandığı bir duruma, yardım etme eylemleriyle, davranışsal ve psikolojik yanıt verme sürecini ifade etmektedir (Beach ve Gupta, 2006). Eş desteğinin farklı özellikleri incelendiğinde ilk olarak eş desteğinin bilişsel ve davranışsal bileşenleri ele alınmaktadır. Bilişsel bileşenler; eşlerin ihtiyaçlarına farklı düzeylerde duyarlılık göstererek, eş desteğinin algılanan varlığına (yani, eşten gelen desteğin geçmişte mevcut olduğuna ve gelecekte olacağına dair inanç) veya eş

desteği algısına (yani şu anki eş desteği algısına) odaklanmaktadır. Davranışsal bileşenler ise (somut destekleyici eylemler), üçüncü kişiler tarafından gözlemlenebilen, destek veren kişi tarafından bildirilebilen veya destek alan kişi tarafından raporlanmasıyla gözlenebilmektedir (Iafrate, Donato ve Bertoni, 2014b).

Evliliğin en önemli öğelerinden biri, eşlerin birbirlerine sağladıkları destektir. Yapılan araştırmalar, eş desteğinin evlilik uyumunun ve evlilik doyumunun yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle eşlerin birbirlerine destek vermeleri evliliklerinde uyumu (Mahoney, 2006) ve doyumu olumlu yönde etkilemektedir (Çağ, 2013; Çiftçi-Arıdağ, Erus ve Ünsal-Seydooğulları, 2019; Jiang ve diğ., 2015; Xu ve Berleson, 2004). Kriz durumlarında bireylerin ilk başvurduğu destek kaynağının eşleri olduğu, bireylerin eşlerinden algıladıkları desteğin yeterli olması durumunda evlilik kalitesinde artış ve aynı zamanda da stres ve depresyon ölçümlerinde azalma gözlendiği belirtilmektedir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Eşlerin birbirlerini tanıyabilmeleri için gösterdikleri özen, açık bir iletişim tarzı benimseyerek ihtiyaçlarının doğru bir şekilde anlaşılması, eşlerin karşılıklı bir biçimde duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarına hassas olması, ihtiyaca uygun olan desteğin sağlanması durumunda evlilik ilişkisinin işlevini koruyucu bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Stresli durumlarda eş desteğinin evli bireylerde duygusal geri çekilmeyi önlerken duygusal yakınlığı da arttırdığı ifade edilmektedir (Curun, 2006)

Evli bireylerin birbirlerinden farklı boyutlarda aldıkları destek bakımından zamanla sosyal yaşantılarında birbirleri için önemli birer destek kaynağı haline gelmektedirler. Bu nedenle de karşılıklı bir şekilde ihtiyaç duydukları boyutlarda destek sağlamaları da oldukça önemlidir (Beach ve Gupta, 2006; Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000). Pearlin ve McCall (1990), eş desteğinin üç aşamasından söz etmektedir. İlk olarak destek sağlayan birey, eşinin bir problemle yüz yüze geldiğini fark etmektedir. İkincisi, destek sağlayacak eş, destek vermenin gerekli olup olmadığını değerlendirmektedir. Eğer eşinin desteğe gereksinim duyduğu sonucuna ulaşırsa, sunacağı desteğin çeşidini ve düzeyini kararlaştırmaktadır. Son olarak, ikinci aşamadan sonra destek sağlayan eş, gerçek desteği sağlayıp sağlamayacağını karara bağlamaktadır. İlgili alanyazında eş desteğinin duygusal destek, takdir desteği,

maddi ve bilgi desteği ve sosyal ilgi desteği şeklinde dört farklı boyutta ele alındığı görülmektedir (Yıldırım, 2004).

- Duygusal Destek: Evli bireylerin sevildiğini, ilgi gördüğünü, değerli olduğunu, anlaşıldığını, kendisine özen gösterildiğini, ihtiyacına uygun şefkat gösterildiğini hissetmesi, eşiyle etkileşimde bulunduğunda ihtiyacına uygun olarak duygusal ve fiziksel yakınlığın kurulması olarak ifade edilmektedir (Cohen ve Wells, 1985). Duygusal destek, bireye yardım edecek kendisine yakın kişiler olduğunu bilmesi nedeniyle özellikle kriz anlarında bireylere oldukça faydası dokunan bir destek türü olduğu belirtilmektedir (Jacobson, 1986). Benzer şekilde, eşin sağladığı duygusal desteğin homeostasisi bozulan bireylerin yaşamlarındaki dengenin tekrar düzenlenmesinde ve bütün stresli yaşam olaylarında etkisinin olduğunu ve depresyon belirtilerinin ve yalnızlık duygusunda azalma sağladığı vurgulanmaktadır (Weiss, 1974; Cutrona, 1997).
- Maddi Destek ve Bilgi Desteği: Maddi destek, bireylerin finansal konular, maddi kaynaklar, eğitim ve bakım ihtiyaçlarının giderilmesi, eşlerden çalışan tarafın çalışmayan eşe ihtiyacına uygun olarak finansal destekte bulunması, eşlerin ikisinin de aktif çalıştığı durumlarda ihtiyaç duyulduğu zamanlarda karşılıklı bir şekilde destek verilmesi olarak açıklanmaktadır. Maddi destek ve duygusal destek birlikte olduğunda evli çiftlerin ilişkisindeki bağlılığın güçlendiği belirtilmektedir (Janetius, 2019; Pukay-Martin, 2007). Bilgi desteği ise, stresli yaşam olaylarına karşısında, sorunlarla baş edebilmek için sorununun tanımlanması ve sorunun çözümüne dair eşler arasında gerçekleşen bilgi alış verişi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, bu bilgi paylaşımı sırasında eşlerin birbirlerinin düşüncelerini önemsemeleri değerli hissetmelerini sağlamaktadır (Cohen ve Wells, 1985; Çağ, 2011). Bazı araştırmacılar, eşlerin birbirlerine rehberlik etmelerini de bilgi desteğini kapsamında ele aldığı görülmektedir (Berkman, 2000).
- Takdir Desteği: Bireyin eşleri tarafından, kendi değerinin, varlığının onaylanması, olumlu yönlerinin takdir görmesi, görüşlerinin değer görmesi, ihtiyaç duyduğu duyguların ve fiziksel görünüşünün kabul edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Eşlerin karşılıklı bir biçimde takdir desteği sağlamaları,

birbirlerine sevildiklerini ve fiziksel olarak beğenildiklerini hissetmeleri sayesinde bireyler yeterli olduklarını düşünmekte ve ortaya çıkarılması beklenen taraflarının ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır (Chapman, 2009; Xu ve Burleson, 2001). Eş tarafından sağlanan takdir desteğinin evlilik kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Katz, Beach ve Anderson, 1996).

- Sosyal İlgi Desteği: Bireyin, boş vakitlerinde sorunlardan uzakta, kendini mutlu hissedeceği bir biçimde istediği kişilerle sosyal etkileşimde bulunmasıyla ilişkilidir. Evli bireylerin günlük yaşamlarının yarattığı stres ve bıkkınlık duygusundan uzaklaşıp rahat hissedeceği ortamlara ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Yedirir ve Hamarta, 2015). Sözü edilen ihtiyaçlar göreceli olduğundan ve kişiye göre farklılaştığından eşlerin birbirlerinin arzu ve isteklerine saygı duymaları ve bu bağlamda birbirlerini desteklemeleri oldukça önemlidir (Satir, 2016).

Eşlerin sözü edilen destek türleriyle destek alış verişinde bulunması bireysel ve ilişkisel olarak oldukça yararlı olduğuna ilişkin alanyazında kabul görmüş bir yaklaşımdır (Boeding ve diğ., 2014; Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000; Rakwena, 2010). Bununla birlikte, eş desteğinin varlığının ilişkisel yararları güvenilir sonuçlarla ilişkilendirilirken eş tarafından sağlanan desteğin niteliksiz oluşu, destek al eş için etkisiz hatta zararlı olabileceği gösterilmiştir. Destek alma, bireysel ve ilişkisel sonuçları farklı şekilde etkilemektedir. Eşi tarafından desteklenmenin etkilerinin bireyler arasında değişkenlik göstermesi, destek almanın etkilerinde bireysel farklılıkların önemini ortaya koymaktadır (Iafrate, Donato ve Bertoni, 2014b). Destek sağlamanın etkisiz hatta başarısız olabileceği gerçeğine ilişkin açıklamalar ve bireysel farklılıkların bulunması sağlanan eş desteğinin etkinliği ve yeterliliğine ilişkin açıklamaları gündeme getirmektedir. Brock ve Lawrance (2009), etkili eş desteğinin desteği alan eş tarafından; miktar ve türü açısından ihtiyaçlarını iyi bir şekilde karşılayan, elde edilmesi zor olmayan, benliği olumsuz etkilemeyen, duygusal, bilgilendirici ve araçsal desteğin ustaca verildiği şeklinde değerlendirilen olarak tanımlamaktadır. Yetersiz desteğin tek bir yapı olmadığını, iki farklı biçimden oluştuğunu ileri sürmektedirler. Bunların desteğin eksik sunulması (miktar ve tür açısından arzu edilen desteğin yeterince alınmaması) ve desteğin aşırı sunulması

(yani, çok fazla destek alma) olarak belirtilmektedir. Dunkel-Schetter ve Skokan (1990), eş desteğinin sağlanmasının dört belirleyicisinden söz etmiştir:

- Desteği alan eşe ilişkin faktörler: Ruh hali, stresörler, öz yeterlilik ve destek arama
- Destek sağlayan eşe ilişkin faktörler: Duygu durumu, stres faktörler, kişilik yapısı
- İlişkiye dair faktörler: Destek alış verişinde bulunan her iki eşin de ilişkiden aldığı doyum, bağlanma stili, geçmişteki destek yaşantıları
- Stresle ilişkili faktörler: nesnel ve değerlendirilmiş stres düzeyleri

1.4.3. Algılanan Eş Desteği

Evlilik ilişkisinde eşlerin karşılıklı olarak ihtiyaçlarını fark edip birbirlerine destek sağlamalarıyla birlikte söz konusu desteğin eşler tarafından algılanması da son yıllarda araştırmalara konu olmaktadır (Ocampo ve diğ., 2018). Bireyler eşlerine büyük ölçüde destek olduğuna inanırken, destek alan eş bu eylemleri destekleyici olarak tanımlamayabilir, eşinin istemeyerek gönülsüzce davrandığını düşünebilir ya da sunulan desteği yeterli olmadığına inanabildiği görülmektedir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Bu nedenle, sunulan desteğin derecesinden ziyade destek alan eşin sunulan desteği ne düzeyde algıladığı daha önemlidir. Başka bir ifadeyle, evlilik ilişkisinde eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine verdikleri desteğin diğer eş tarafından algılanma seviyesi algılanan eş desteği kavramının temelini oluşturmaktadır. Böylece, eşlerin desteği ne düzeyde algıladıkları eşler için bireysel olarak önem arz ederken aynı zamanda da evlilik ilişkisi için de kilit noktadadır (Günsel, 2013). Algılanan eş desteği, bireyin ihtiyaç duyduğu anda ve gelecekte alabileceğine ilişkin inancının olduğu destek olarak açıklanmaktadır (Day ve Livingstone, 2003). Algılanan eş desteğinin bireyler için, stresli yaşam olaylarından ve yalnızca ihtiyaç duyulduğunda sağlanan destekten daha önemli olduğu belirtilmektedir (Helgeson, 1993). Shlaes, (2000), algılanan desteği açıklarken, gerçek destek ve algılanan destek kavramları üzerinde durmaktadır. Gerçek destek, doğrudan gözlemlenerek ya da bireylere kendilerine destek sunulup sunulmadığının sorulması yoluyla değerlendirilebilinirken, algılanan destek ise bireylerin alabileceklerine inandıkları destek olarak ifade edilmektedir. Evlilik ilişkilerinde algılanan eş desteğinin ,

bireylerin evlilik ilişkilerinden doyum elde etmelerini sağlamaktadır (Abery, 2006; Jiang ve diğ., 2015; Yıldırım, 1997)

1.5. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN

1.5.1. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Bilişsel Çarpıtmalar Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Yurt içi alanyazında bu araştırma kapsamında ele alınan evlilik uyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve eş desteği değişkenleriyle ve bu değişkenlere yakın olan kavramlarla yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

Güven (2005) tarafından, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücünün araştırıldığı çalışma, 151'i kadın 154'ü erkek olmak üzere eşleri ile birlikte yaşayan 305 evli bireyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi için, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, evlilikte yaşanan problemleri çözme becerilerini n ölçümünde Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve son olarak evlilik doyumunun belirlenmesi için Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, evlilikte problem çözme becerilerinin ve bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı, cinsiyet ve yaşın evlilik doyumunu yordamadığı ortaya konmuştur.

Hamamcı (2005a) tarafından klinik olmayan örneklemle gerçekleştirilen çalışmada işlevsel olmayan ilişki inançlarıyla evlilik çatışması arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 182 evli birey katılmış olup veri toplama aracı olarak Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizlerde; işlevsel olmayan ilişki inançları, evlilik içi çatışmaların sayısı ve sıklığı ve bu tür çatışmalarla ilgili olarak hissedilen gerilim düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarda zihin okuma ile evlilik çatışmaları ile olumsuz yönde anlamı bir ilişki saptanmıştır.. Ayrıca 30 konudan 10'unda çatışma yaşayan bireylerin yüksek düzeyde işlevsel olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür. Özetle, bu çalışmanın sonuçları, işlevsel olmayan inançların evlilik çatışması üzerindeki olumsuz sonuçlarını göstermiştir.

Hamamcı (2005b) tarafından 190 evli bireyle gerçekleştirilen çalışmada işlevsel olmayan ilişki inançlarıyla evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Çift Uyum Ölçeği, Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; düşük çift uyumuna sahip evli bireylerin, yüksek çift uyumuna sahip olanlardan önemli ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan evli yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma alt boyutunun evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkili içinde olduğu bulunmuştur. Kadınlarda zihin okuma ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kargın-Güner (2014), 120 evli çift ile yaptığı çalışmada, evli çiftlerin erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları değişkenlerinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Veri toplama araçları olarak, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, şema alanları, bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin mükemmelci tutum alt boyutu, yüklemeler ve evlilikte başa çıkma yolları ölçeğinin kaçınma, çatışma ve kendini suçlama alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 11-20 yıl arası evli erkeklerin diğer gruplara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu, yaş değişkeni bakımından ise 41 yaş ve üzeri erkeklerin 23-30 yaş evli erkeklere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğu, bu karşın araştırmadaki evli kadınların demografik değişkenler açısından evlilik uyum düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür

Çakmak-Tolan (2015) tarafından yapılan çalışmada, kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 656 (292 kadın, 364 erkek)evli birey katılmış olup Çift Uyum Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, İlişki İnanç Envanteri Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; kişilik özelliklerinden olumlu çatışma, dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin ve

gelişime açıklık ile evlilik uyumu arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, evlilik uyumu ile olumsuz çatışma, nörotiklik, anlaşmazlık zarar verir, cinsiyetler farklıdır ve eşler değişmez boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlerle evlilik uyum arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise evlilik uyumunun yaş, cinsiyet, evlenme şekli ve çocuk sayısı bakımından anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir.

Küçükçelik (2015) tarafından 240 (176 kadın, 64 erkek)evli bireyle yapılan bir çalışmada, ilişkiye dair inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin evlilik uyumunu yordama gücü araştırılmıştır. İlişkilerde İnanç Envanteri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ilişkilerde inanç envanterinin çaresizlik ve sevilmezlik alt boyutu ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, demografik değişkenlerden yalnızca eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin evlilik uyumuyla anlamlı şekilde farklılaştığı ve evli bireylerin eğitim ve gelir düzeyleri arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçın-Koçkan (2015) tarafından, 90 evli çiftle gerçekleştirdiği çalışmada, otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Başka bir deyişle evli çiftlerde bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler arttıkça evlilik doyumunda azalma olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkileri incelendiğinde ise, erkeklerin evlilik doyumu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu, flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü evlenenlere göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kervancıoğlu'nun (2016) yaptığı çalışmada, evli bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 336 (170 kadın, 166 erkek) evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçları; bilişsel

çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yaş artıkça evlilik doyumunun arttığını, benzer şekilde evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça evlilikteki doyumun da arttığı belirtilmektedir.

Yazıcı-Çelebi (2016) tarafından en az 1 yıldır evli 423 yetişkin bireyle gerçekleştirdiği çalışma, bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordama gücünü araştırmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Eysenck Kişilik Anketi, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, evlilik uyumunun kişilik özelliklerinden nörotisizm, bağlanma biçimlerinden kaçınma ve kaygılı bağlanma, kişilerarası iletişim stillerinden öfkeli tarz ve küçümseyici/alaycı tarz, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma ile anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, yaş ve çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı, görücü usulü evlenenlerin evlilik uyum düzeylerinin, akraba evliliği ve mantık evliliği yapan evli bireylerden yüksek olduğu, ilkokul ve ortaokul mezunu olan grubun evlilik uyumunun lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip gruptan daha yüksek olduğu ve benze şekilde evlilik süresine göre en yüksek evlilik uyumunun 1-5 yıldır evli bireylerde görüldüğü belirtilmiştir.

Soysal (2017) tarafından evli bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkilerinin incelendiği araştırma 183 erkek ve 203 kadın olmak üzere 386 evli bireyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, benzer şekilde yüklemeler ölçeğinin tüm alt boyutlarının evlilik uyumu ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ayrıca, bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunun evlilik uyumuyla pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yurt içinde bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumuna ilişkin Yıldırım (2018) yapılan başka bir araştırmada, evli bireylerin bağlanma şekilleri, bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 138 kadın ve 67 erkek

olmak üzere 205 evli bireyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bağlanmadan kaçınma ve kaygı boyutlarıyla evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, benzer şekilde bilişsel çarpıtmalar arttıkça evlilik uyum düzeyinin azaldığına ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular demografik değişkenler bakımından incelendiğinde, 30 yaş altı bireylerin evlilik uyumlarının 30 yaş üzeri evli bireylere göre daha yüksek olduğu, çocuk sahibi olmayan evli bireylerin çocuğu olanlara göre daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip olduğu ve evlilik süresinin arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmektedir.

Dönmez (2019) tarafından 104 kadın ve 127 erkekten oluşan 231 evli bireyle yapılan bir araştırmada; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, tolerans ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama araçları olarak evlilik uyum düzeyini belirlemek için Evlilik Uyumu Ölçeği, bilişsel çarpıtmaları ölçmek için İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, diğer değişkenlerin ölçümleri için ise Tolerans Ölçeği ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, sadece evlilikte problem çözme becerileri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve tolerans ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Demografik değişkenler ile evlilik uyumu ilişkileri incelendiğinde, çocuk sahibi olma, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve eşlerin eğitim düzeyi değişkenlerinin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aras (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kadınlarda cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 322 evli kadın katılmış olup veri toplama aracı olarak Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsel doyumu yüksek olan kadınların düşük olanlara kıyasla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, bilişsel çarpıtmaları daha fazla kullanan kadınların ise çarpıtmaları az olanlara kıyasla evlilik doyum düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu sonuçlara ek olarak, anlaşarak evlenmiş kadınların görücü usulüne göre evlenenlere, çocuk sahibi olan kadınların çocuğu olmayanlara, aktif olarak iş yaşamına devam eden kadınların çalışmayanlara, lisans

ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan kadınların lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmıştur.

Gürcen (2020) tarafından 90 masektomili ve 90 sağlıklı kadın ile yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada, masektomili kadınlarda bilişsel çarpıtmalar, ruhsal belirtiler ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada; masektomili kadınların sağlıklı kadınlara göre bilişsel çarpıtmaların ve ruhsal belirtilerin istiatiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu, bilişsel çarpıtmalar ve ruhsal belirtilerin evlilik uyum ölçeği anlaşma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Basar (2021), tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumunun bazı demografik değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma 270 (270 kadın, 187 erkek) evli bireyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre; evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişkiye dair inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarıyla evlilik uyumu arasında anlamlı derecede olumsuz yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, tüm değişkenlerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, evli bireylerin evlilik süresi, yaş, gelir düzeyinin artmasıyla evlilik uyumunun azaldığı, flört ederek evlenenlerin diğer evlenme şekillerine göre ve çocuk sahibi olmayanların en az bir ve daha fazla çocuğu olanlara göre evlilik uyumlarının arttığı görülmüştür.

Şahin (2021) tarafından yapılan 375 evli bireyin dahil olduğu araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve ebeveynlik biçimlerinin evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak, Young Ebeveynlik Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonuçları, bilişsel çarpıtmalar arttıkça evlilik doyumunun azaldığını göstermektedir. Ayrıca, bilişsel çarpıtmanın ve algılanan ebeveyn tutumlarından demokratik ebeveynliğin evlilikte doyumu yordadığı belirtilmektedir.

Türkiye'de yapılan bilişsel çarpıtmalara ilişkin çalışmalar incelendiğinde; bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan inanç, ilişki inançları değişkenlerinin evlilik ile ilgili araştırmalara konu edildiği görülmektedir. Evlilik ilişkilerinin incelenmesinde en çok evlilik uyumu ve evlilik doyumu değişkenlerinin ele aldığı dikkat çekmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ile bağlanma, çatışma çözme stilleri ve problem çözme becerileri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine farklı çalışmalarda yer verildiği gözlenmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik uyum ve doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları genel olarak ele alındığında, bilişsel çarpıtmalarla evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Özetle, ilgili alanyazındaki araştırmalardan elde edilen tutarlı sonuçlar ışığında, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumunun azalması üzerinde rol oynayan bir değişken olduğu söylenebilmektedir.

1.5.2. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Aleksitimi Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Epözdemir (2012) tarafından 101 evli çift ile gerçekleştirilen çalışmada, evli çiftlerde aleksitimi ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği'nin veri toplama aracı olarak kullanıldığı çalışmada, aleksitiminin evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca; kadınların aleksitimi düzeyleri hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumunu yordarken benzer şekilde erkeklerin aleksitimi düzeylerinin de kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumlarını yordadığı belirtilmiştir

Ata (2021) tarafından 511 (254 kadın, 257 erkek) evli bireyle yürütülen çalışmada, çift uyumu üzerinde aleksitimi, psikolojik belirtiler ve kişiye özgü duygu düzenleme ve kişiler arası duygu düzenlemenin rolü araştırılmıştır. Veri toplama araçları olarak araştırmacının Türkçe uyarlamasını yaptığı Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Depresyon-Anksiyete ve Stress Ölçeği Kısa Form ve Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; aleksitimi, psikolojik belirtiler, kişiye has ve kişiler arası duygu düzenleme çift uyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Aleksitiminin çift uyumu

üzerindeki etki gücünün negatif yönde olmasından hareketle, aleksitimi seviyesi yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlam (2016) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerde aleksitimi ve bağlanma tarzlarının evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı gücü araştırılmıştır. Araştırmaya 79 çift katılmış olup Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkişerde Yaşantılar Envanteri ve Çift Uyum Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, kadınların aleksitimi düzeyindeki artış eşinin evlilik uyumunu düşürürken; erkeğin aleksitimi düzeyinde artışın eşinin evlilik uyumunda farklılaşma yaratmadığı saptanmıştır. Ayrıca, erkeklerin bağlanma stillerinin ve eşlerden her ikisinin de alekstimi düzeylerinin evlilik uyumunu yordadığı belirtilmektedir.

Eşel (2017) tarafından yürütülen çalışmada, evli çiftlerde alekstimi düzeyi, stresle başa çıkma tarzları ve duygu tanıma ve duygu ayırt etme düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 132 çift katılmış olup, veri toplama aracı olarak, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği, Yüzden Dışavuran Duyguların Tanınması Ölçeği, Yüzden Dışavuran Duyguların Ayırt Edilmesi Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; aleksitimi ile evlilik uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, bireylerin evlilik uyum puanları ile eşlerinin aleksitiminin duyguları tanımada güçlük boyutu arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, evli çiftlerin stresle başa çıkma tarzları ile evlilik uyum arasında olumlu yönde anlamlı ilişki ortaya konmuştur. Ek olarak, evli bireylerin evlilik uyumlarıyla eşlerinin evlilik uyumları arasında da olumlu yönde bir ilişki bulunurken; erkeklerin evlilik uyum puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Başka bir ifadeyle; evli bireylerin aleksitimi seviyeleri, stresle başa çıkma tarzları ve eşin evlilik uyum puanının, evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur

Bingölballı'nın (2020) 100 evli bireyle yaptığı araştırmada, evli bireylerdeki aleksitimik özellikler ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, aleksitimi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde

anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, evli bireylerin aleksitimi puanları arttıkça evlilik doyumunda azalma olduğu belirtilmiştir.

Öztürk (2020) tarafından evli ve çocuğu olan 419 kadınla yapılan çalışmada, aleksimi, ebeveynlik stresi, bağlanma tarzları, evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Ebeveynlik Stres Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; alekstimi ile psikolojik belirtiler ve ebeveynlik stresi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; aleksitimi ile evlilik uyumu arasında olumsuz yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca aleksitimi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye evlilik uyumu, ebeveynlik stresinin aracılık ettiği bulunmuştur.

Türkiye'de aleksitimi konusunda yapılan çalışmalar genel olarak incelendiğinde, ilgili alanyazındaki çalışmaların az sayıda olması dikkat çekmekle beraber aleksitimiyle birlikte stresle başa çıkma tarzları, bağlanma tarzları, psikolojik belirtiler değişkenleriyle birlikte çalışıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, aleksitiminin evlilik uyumu ve evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda, aleksitimi ile evlilik doyumu ve evlilik uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkinin tutarlı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.5.3. Yurt İçinde Evlilik Uyumu ile Eş Desteği Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Çağ (2011) tarafından yürütülen araştırmada, evli bireylerin algılanan destek düzeyleri ve evlilik doyumu cinsiyet, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki durum, ailenin ortalama aylık gelir düzeyi, sorumluluk paylaşımı ve dindarlık gibi demografik değişkenleri bakımından incelenmiştir. 811 (448 kadın, 363 erkek) olmak üzere 811 evli birey çalışmaya katılmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; evli bireylerin eşlerinden algıladıkları destek düzeyi ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Demografik değişkenler bakımından bulgular incelendiğinde; gelir düzeyi, cinsel yaam memnuniyeti, ev içi sorumlulukları

paylaşma düzeyi, dindarlık düzeyi arttıkça algılanan eş desteğinin artarken; benzer şekilde ev içi sorumluluk paylaşımı, cinsel memnuniyet ve dindarlık düzeyi arttıkça evlilik doyum düzeyinin arttığı belirtilmiştir.

Yedirir ve Hamarta (2015) tarafından yapılan bir araştırmada eş desteği ile evlilikte duyguları ifade etme becerisinin evlilik doyumunu ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. 195 evli çiftten oluşan çalışmada katılımcılara Evlilik Yaşamı Ölçeği, Eş Destek Ölçeği ve Duygusal İfade Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre eş desteği ve evlilikte duyguları ifade etme becerisini evlilik doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, eş desteğinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılırken duyguların ifade edilmesi değişkeninin evlilik doyumunu yordamadığı belirtilmiştir.

Darcan-Ayer (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, eş desteği, iletişim şekilleri ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 180 (100 kadın, 80 erkek) evli birey katılmış olup veri toplama aracı olarak Eş Destek Ölçeği, İletişim Şekilleri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Form ve Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; eş desteği ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki ve evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde ancak zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Tan (2016) tarafından yapılan çalışmada, zihin kuramı, evlilik doyumu ve eş desteği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 75 evli çiftle gerçekleştirilen çalışmada ilgili alanyazındaki diğer bulgulardan farklı olarak; eş desteği ve evlilik doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, zihin kuramının evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cebeci (2019) tarafından yürütülen araştırmada, eş desteği ve ilişki içerikli obsesif kompulsif semptomlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştrmaya 259 (141 kadın, 118 erkek) evli birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Eş destek Ölçeği, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre; eş desteği arttıkça evlilik doyumunun azaldığı, evlilik doyum düzeyleri yüksek olan evli bireylerin evlilik doyum düzeyi düşük olanlara kıyasla algıladıkları eş

desteğinin fazla olduğu saptanmıştır. İlişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin evlilik doyumu ve eş desteği ile olumsuz yönde anlamlı ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan eş destek düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Çiftçi-Arıdağ, Erus ve Seydooğulları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan eş desteğinin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşu yordama gücü incelenmiştir. 223 evli bireyin katıldığı çalışmada, Eş Destek Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; duygusal destek, maddi ve bilgi desteği, sosyal ilgi desteği ve takdir etme desteği olmak üzere eş desteğinin tüm boyutlarının evlilik doyumunun ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Daş (2019) tarafından yapılan 300 evli bireyden oluşan bir çalışmada, eş desteği ve evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Evlilikte Uyum Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve EŞ Destek Ölçeği kullanılan veri toplama araçlarıdır. Araştırma sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş düzeyi ile evlilik uyumu ve eş desteği arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken evlilik uyumu ve eş desteği arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca eş desteğinin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Vural-Batık (2019) tarafından yapılan çalışmada, algılanan eş desteğinin, evlilik süresinin evlilik doyumu ile ilişkisindeki sorun çözme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya, Eş Destek Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği uygulanan 212 (117 kadın, 95 erkek) evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; evlilikte sorun çözmenin algılanan eş desteği ve evlilik doyumuna kısmi aracılık ettiği, evlilik süresi ve evlilik doyumu ilişkisine de tam aracılık ettiği belirtilmiştir. Ayrıca, algılanan eş desteği, evlilik süresi ve evlilikte sorun çözmenin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yuca (2019) tarafından yürütülen çalışmada; minimum 6 ay süredir kalp hastalığı tedavisi gören kadınlarda, evlilik doyumu ve eş desteğini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, ayaktan ve yatış servislerine

başvuran 297 evli kadın hasta katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; eş desteği arttıkça evlilik doyum düzeyinin arttığı görülmüştür. Ayrıca, kadınların eşleriyle olan ilişkilerinin durumu ve psikolojik destek ihtiyaçları olduğunu düşünmelerinin evlilik doyumlarını yordadığı belirtilmiştir.

Aydoğan (2021) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş, eş desteği ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya en az 3 yıllık evli 485 (354 kadın, 131 erkek) evli birey katılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılan veri toplama araçlarıdır. Elde edilen sonuçlara göre; psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu, evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin de benzer şekilde olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca eş desteğinin boyutlarından maddi yardım ve bilgi desteği, duygusal destek, takdit etme desteği ve sosyal ilgi desteği ile evlilik doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Demirtaş (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya katılan 390 evli bireye Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre eş desteği arttıkça evlilik doyumunda artış olduğu ve eş desteğinin evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Türkiye'de evlilik ilişkileriyle ilgili eş desteği değişkeniyle yapılan çalışmalar genel olarak incelendiğinde, eş desteğinin en sık evlilik doyumu ile olan ilişkisinin araştırıldığı görülmüştür. Çalışma sonuçları; eş desteği arttıkça evlilikte doyum ve uyumun arttığını göstermektedir. Eş desteği ile birlikte en çok psikolojik belirtiler, sorun çözme becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyi değişkenlerinin incelendiği belirlenmiştir. Ayrıca, eş desteği ve evlilik ilişkisinin incelendiği çalışma sayılarının sınırlı sayıda olduğu görülmüştür.

1.5.4. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Bilişsel Çarpıtmalar Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Möller ve Van Zyl (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ilişki inançları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 46 evli çift katılmış olup, İlişki İnanç Envanteri ve Çift Uyum ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, ilişki inançları ölçeğinin cinsel mükemmellik ve anlaşmazlık yıkıcıdır alt boyutları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Debord, Romans ve Krieshok (1996) tarafından yürütülen 202 evli bireyin katıldığı çalışmada, ilişkilerle akıldışı inançlar ve ilişkiye yönelik inançlar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre; ilişkiye özgü akıl dışı inanç ile evlilik uyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken genel anlamda ilişkiye ilişkin inanç ile evlilik uyumu arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Möller, Rabe ve Nortje (2001) tarafından gerçekleştirilen evliliğinde sorun yaşayan 17 evli birey ve evliliğinde sorun yaşamayan 20 evli bireyin katıldığı karşılaştırmalı araştırmada, evlilik çatışması ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada katılımcılara evlilik çatışmasının güç/kontrol, sınırlar, anlamlı yatırım ve araçsal yatırım boyutlarını temsil eden dört sahne gösterilmiştir. Tüm sahnelerde, evliliğinde sorun yaşayan grupta, sorun yaşamayanlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmalar olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, araştırma bulguları, evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin, evliliklerinde sorun olmayanlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmaları olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Addis ve Bernard (2002) tarafından yapılan çalışmada, 61 evli çift (18 kişi evlilik danışmanlığına katılan, 43'ü evlilik danışmanlığına katılmayan) ile gerçekleştirdiği çalışmasında akıl dışı inançlar ile kaygı, merak ve öfkeye ilişkin duygusal özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizlere göre, çiftlerin akılcı olmayan inançlar ile evlilikteki sorunlar arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öfke, kaygı ve merak

duygularıyla iletişim becerilerinin evlilik sorunlarında anlamlı farklılık yaratmamıştır.

Stackert ve Bursik (2003) tarafından yapılan araştırmada, bağlanma, ilişki inançları ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya romantik ilişki içinde olan 118 birey katılmıştır. İşlevsel olmayan ilişki inançlarıyla ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ise güvenli tip bağlanmanın ilişkide doyumu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh (2009) tarafından yapılan çalışmada ilişki inançları ile evlilik doyumunu incelediği çalışmasına en fazla 25 yıldır evli olan 80 çift katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; ilişki inançlarından "iyi ilişkilere devam etmek kolay olmalıdır inancı" ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken "Her şeyi birlikte yapmalıyız" ve "Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmeliyiz" inançları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, eşlerin eğitim düzeyleri, çocuk sayısı ve cinsiyet ile evlilik doyumu anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Ebrahimi, Zeinodini ve Merasi (2012) tarafından yapılan araştırmada evlilik çatışması, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair işlevsel olmayan inanç ve işlevsiz tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmiştir. Çalışmaya 60 evli çift katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; bilişsel çarpıtmalar ile evlilik çatışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, araştırmaya konu olan tüm değişkenlerin evlilik çatışmasını yordadığı belirtimiştir.

Moradi (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, rasyonel olmayan inançlara ilişkin eğitim alan 15 çift ile eğitim almayan 15 çiftin karşılaştırıldığı çalışmada inançlara ilişkin verilen eğitimin etkililiği araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre, eğitim alan evli çiftlerin rasyonel olmayan inançlarının eğitim almayan gruba göre azaldığı görülmüştür.

Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yapılan araştırmada, eşlerin akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya evlilik süreleri 6 ay ile 14 yıl arasında değişen 85 evli çift

katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; ilişkiye ilişkin akılcı olmayan inancın, bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınmanın ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordadığı belirtilmiştir.

Najafi'nin (2016) işlevsel olmayan inançlar ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile evlilikte tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 100 çift dahil olmuştur. Araştırmanın sonuçları, nevrotiklik ile evlilik tükenmişliği arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, ancak dışa dönüklük, deneyimleme, uyumluluk ve vicdanlılık faktörlerinin evlilik tükenmişliği ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, nevrotikliğin ve işlevsel olmayan inançların, evlilikte tükenmişliğin yordayıcısıdır olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt dışı alanyazın incelendiğinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çok sınırlı sayıda çalışma olduğu ancak sözü edilen değişkene çok yakın bir kavram olan ilişki inançları ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu çalışmalarına sıkça rastlanmıştır. Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; ilişkilere ilişkin işlevsel olmayan inançlarla ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ve evlilik uyumu ile aralarında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu dikkat çekmektedir.

1.5.5. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Aleksitimi Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Yelsma ve Marrow (2003) tarafından yürütülen çalışmada, duygusal dışa vurum ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 66 evli çift ile yapılmış olup veri toplama aracı olarak Çift Uyum Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; erkeklerdeki ve eşlerindeki duyguları dışa vurmadaki güçlük, hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Kadınların duygularını ifade etmekte zorlanması da benzer şekilde hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Lavee ve Ben-Ari (2004) tarafından 197 evli çitle yapılan bir çalışmada, nevrotikliğin ve duygusal dışa vurumun evlilik kalitesi ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; kadınlarda nevrotiklik ve duygusal dışavurum puanlarının

eşlerinden daha yüksek olduğu, ancak algılanan evlilik kalitesinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Ayrıca, her iki eşin nevrotiklik ve duygusal dışa vurumunun hem kendileri hem de eşlerinin evlilik kalitesi değerlendirmesi üzerindeki etkisini olduğunu ortaya koymuştur. Nevrotizmin, her iki eşin de algılanan evlilik kalitesinin güçlü bir yordayıcısı olduğu belirtilirken kadınların algılanan evlilik kalitesi, hem kendilerinin hem de eşlerinin duygusal dışavurumları ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

Lee (2010) tarafından yapılan çok kültürlü bir çalışmada aleksitimi, duygusal zeka, evlilik değeri ve kültürün evlilik doyumunu yordama gücü araştırılmıştır. Çalışmaya Koreli Amerikan 36 çift, Koreli 42 çift, Avrupa Amerikalı 33 çift, karışık kültürlerden 9 çift olmak üzere toplam 120 evli çift katılmıştır. Çalışmanın bulguları, kültürel etkilerden dolayı ilişki doyumunun değiştiğini ortaya koymuştur. İlişki doyumu, farklı kültürel gruplar arasında aleksitimi, duygusal zeka ve evlilik değerleri yönelimi ile farklı düzeylerde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zeka ile evlilik doyumu arasındaki ilişki karışık kültürden gelen çiftlerde daha güçlü iken, duygusal zeka seviyesi Koreli Amerikalı çiftlerde Koreli çiftlere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Buna karşın tüm kültürlerde aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimi düzeyinin gruplar arası farklılıklarına bakıldığında, en yüksek aleksitimi düzeyinin Koreli Amerikalı grupta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eid ve Boucher (2012) tarafından yapılan çalışmada, aleksitimi ve çift uyumu arasındaki ilişki aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırmaya 84 çift katılmış olup Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçları; her iki cinsiyet grubunda aleksitimi ile çift uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, erkeklerin aleksitimi düzeyi ile eşlerinin çift uyum düzeyleri arasında olumsuz yönlü bir ilişki varken, kadınların aleksitimi düzeyi ile eşlerinin çift uyum düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Frye-Cox ve Hesse (2013) tarafından yürütülen araştırmada evli bireylerde aleksitimi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide yalnızlık ve yakın iletişimin aracı rolü incelenmiştir. Farklı kültürlerden 155 çiftin katıldığı araştırmanın bulgularına göre;

aleksitimi düzeyinin yüksek olmasının evlilik kalitesinde azalmaya neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, her iki eş için de yalnızlık ve yakın iletişimin aleksitimi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği görülmüştür.

Williams ve Wood (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada travmatik beyin hasarı sonrası çiftlerin ilişki kalitesi ve doyumunu incelemek ve aleksitiminin travmatik beyin hasarı sonrasında ilişki kalitesi ve doyumunu yordama gücünü araştırmak amaçlanmıştır. Araştrma travmatik beyin hasarı yaşayan 47 birey ve sağlıklı eşleri ile yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre; hasta bireylerde ilişki sorunlarının az olduğu ve ilişki doyumlarının yüksek olduğu; buna karşılık beyin hasarından sonra aleksitimi geliştiren hastalarda, ilişki kalitesi ve ilişki doyumunda azalma olduğu görülmüştür. Sonuç olarak travmatik beyin hasarı yaşayan bireylerdeki aleksitimi varlığının ilişki kalitesi doyumu üzerinde etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Darjazini ve Moradkhani (2014) tarafından 325 evli kadınla yürütülen çalışmada, kadınlarda evlilik doyumu ile aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; aleksitimi düzeyi arttıkça evlilikte doyumun azaldığı görülmektedir. Ayrıca, eğitim seviyesi arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucu bulunmuştur.

Karukivi ve diğerlerinin (2014) yürüttüğü araştırmada, aleksitiminin hamilelik döneminde bir grup anne-baba adayının evlilik doyumu ve eşler arasındaki karşılıklı bağlılık ile ilişkileri incelenmiştir. 102 çiftin katıldığı çalışmadan elde edilen sonuçlar, aleksitiminin evlilik doyumu ile doğrudan ilişkili olmadığını ancak aleksitiminin ilişkiye bağlı kaygı ve kaçınma üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir.

Khosravi, Ghahari ve Ahadi (2015) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma stilleri, aleksitimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 400 evli bireyden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre; aleksitimi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, her iki değişkenin de evlilik doyumunu yordadığı belirtilmiştir.

Hesse, Pauley ve Frye-Cox (2015) tarafından yapılan araştırmada, aleksitimi, evlilik kalitesi ve evlilik istikrarı arasındaki ilişkileri incelenmesi amaçlanmıştır. 143 evli çiftten elde edilen veriler aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Aleksitimi düzeyi, evlilik ilişkisinin kalitesi üzerinde olumsuz bir etki yaratırken erkeklerin aleksitimi düzeylerinin eşlerinin evlilik kalitesi ile ilişkili olduğu görülmektedir. İlişki istikrarının ise aleksitimi ile evlilik kalitesi ilişkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Görev paylaşımı, pozitiflik, güvencenin; aleksitimi özellikleri gösteren eşin evlilik kalitesi hakkındaki değerlendirmeleri üzerindeki etkileri hafiflettiği belirtilmiştir.

Untas ve diğerleri (2015) tarafından 112 çiftle gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimi ve çiftlerde ikili başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, aleksitimi düzeyinin yüksek olması, her bir eş için başa çıkma düzeyinde azalmaya neden olmuştur. Ancak, çiftlerin aleksitimi düzeyleri ile başa çıkma düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Miri ve Najafi (2017), tarafından yapılan bir başka çalışmada, evlilik doyumunun yordanmasında yakınlık, yalnızlık duygusu ve aleksitiminin rolünü araştırmak amaçlanmıştır. 375 (187 erkek, 188 kadın) evli bireyle gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına göre yakınlık ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yalnızlık, ailenin neden olduğu yalnızlık ve duygusal yalnızlık ile evlilik doyumu arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca aleksitimi ve tüm alt boyutları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yakınlık, yalnızlık duygusu ve aleksitimi evlilik doyumunu yordamada rol oynadığı sonucu elde edilmiştir.

Panahi ve diğerleri (2018) yürüttükleri araştırmada aleksitimi, sosyal destek, yalnızlık ve evlilik doyumu arasında bir ilişkisel model geliştirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 108 çift katılmıştır. Elde edilen sonuçlara, sosyal desteğin evlilik doyumu üzerinde doğrudan olumlu etkisi olduğunu göstermiştir; ayrıca aleksitimi ve sosyal desteğin evlilik doyumu üzerinde dolaylı olarak anlamlı bir etkisi vardır. Özetle, araştırma bulguları evlilik doyumunda aleksitimi, sosyal destek ve yalnızlığın önemine dair alanyazınla tutarlı sonuçlar elde etmiştir.

Shah ve Murali (2019) yaptıkları araştırmada nevrotikliğin evli erkekler ve kadınlarda aleksitimi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Buna ek olarak, çalışma ayrıca aleksitimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi de araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemi 100 evli çiftten oluşmaktadır. Analiz sonuçlarına göre; nevrotikliğin evli çiftlerde aleksitimi ve evlilik doyumunu yordadığı belirtilmiştir. Ayrıca aleksitimi ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yurt dışında aleksitimi konusunda yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde, evlilik kalitesi, evlilik doyumu, ilişki kalitesi, bağlanma gibi değişkenlerin sıklıkla çalışıldığı gözlenmiştir. Bazı çalışmalarda duyguları ifade etme güçlüğünün evlilik üzerine etkisinin de araştırıldığı görülmüştür. Araştırmaların bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, aleksitiminin evlilik doyumunun ve uyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır.

1.5.6. Yurt Dışında Evlilik Uyumu ile Eş Desteği Alanında Yapılmış Olan Çalışmalar

Suchet ve Barling (1986) tarafından 64 çalışan ve çocuğu olan evli kadınla yapılan çalışmada, roller arası çatışma, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında, roller arası çatışma ve eş desteğinin evlilik doyumunu ve sözlü iletişimi yordadığı saptanmıştır. Eş desteğinin roller arası çatışma ve evlilik doyumu ilişkisine aracılık ettiği belirtilmiştir.

Baldwin, Ellis ve Baldwin (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evli bireylerin koşmaya olan bağlılığı, algılanan eş desteği ve cinsiyet ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 85 (74 kadın, 53 erkek) evli birey katılmış olup katılımcıların hepsi koşu sporuyla ilgilendikleri belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; algılanan eş desteği düzeyi arttıkça, cinsiyet ve koşuya bağlılık düzeyleri ne olursa olsun evlilik doyumunun arttığı saptanmıştır. Algılanan eş desteğinin evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Xu ve Burleson (2004), tarafından yapılan araştırmada, hangi tür eş desteğinin evlilik doyumu ile en güçlü şekilde ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin eşlerin cinsiyeti ve etnik kültürlerine göre değişip değişmediğini belirlemeyi

amaçlamıştır. Katılımcılar 100 yeni evli Amerikalı ve 102 yeni evli Çinli bireyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; eşten gelen duygusal destek ile evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bu ilişkinin büyüklüğünün eşlerin cinsiyeti veya etnik kültürlerinden etkilenmediği bulunmuştur.

Mahoney (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, diyabetli kadınların ve eşlerinde eş desteği ve başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; diyabetli kadınlarda ve eşlerinde algılanan eş desteğinin, evlilik uyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çatışma ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken; algılanan eş desteği ile evlilik uyumu arasında olumlu yönde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Mickelson, Claffey ve Williams (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının eş desteği ve evlilik kalitesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 3500 (1787 kadın, 1713 erkek) evli veya birlikte yaşayan bireyler oluşturmuştur. Analiz sonuçlarına göre; geleneksel toplumsal cinsiyet rolünü benimseyen kadınlar ve erkeklerde ile eşitlikçi kadın ve erkeklerde duygusal eş desteği evlilik doyumunu arttırdığı ve çatışmayı azalttığı belirtilmiştir.

Tkatch (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşlı ve evli çiftlerde sağlıkla ilgili alınan eş desteğinin evlilik doyumunu yordama gücü araştırılmıştır. Çalışmaya 65-85 yaş aralığında olan 50 çift katılmıştır. Elde edilen sonuçlar; erkeklerin kadınlara göre eşlerinden daha fazla destek aldığını, eş desteğinin evlilik doyumunun yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Vahidi (2009) tarafından yapılan bir çalışmada; göçmen kadınlar arasında cinsiyet rolü tutumları, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İranlı ve Amerika'da yaşayan 66 göçmen kadının katıldığı çalışma bulgularına göre; göçmen kadınlar arasında algılanan eş desteği arttıkça evlilik doyumunda da artış olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca kadınların cinsiyet rolü tutumları ile eşlerinin cinsiyet rolüne ilişkin algıları arasındaki farklılığın, daha düşük evlilik doyumu ve

daha düşük eş desteği düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rakwana (2010) tarafından 309 evli bireyle yapılan çalışmada evlilik doyumu ve yakınlığın yordayıcıları incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları; yaşa ve cinsiyetin aksine cinsiyet rolü tutumları ve eş desteğinin, evlilik doyumu ve yakınlığın güçlü birer yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Eş desteği ve eşitlikçi cinsiyet rolü tutumlarında yüksek puanlar bildiren bireylerin, evlilik doyumu ve yakınlık konusunda da yüksek puanlar bildirdiği ifade edilmiştir. Cinsiyet ve yaş, bu çalışmada kullanılan her iki sonuç ile ilişkili olmadığı belirtilmiştir.

Boeding ve diğerleri (2014) tarafından 161 meme kanseri teşhisi almış evli kadın ve eşleriyle yürütülen çalışmada, meme kanseri hastalarının günlük ruh hali, ağrı ve yorgunluğunun ve eşinin evlilik doyumunun ve eş desteğini ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kadınların daha yüksek düzeyde olumsuz veya olumlu ruh hali bildirdiği günlerde ve ayrıca daha fazla ağrı ve yorgunluk bildirdikleri günlerde daha fazla eş desteği aldıklarını bildirdikleri görülmüştür. Ortalama olarak, daha yüksek düzeyde olumlu ruh hali bildiren kadınlar, ortalama olarak daha düşük olumlu ruh hali bildirenlere göre eşlerinden daha fazla destek aldıklarını bildirme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Bununla birlikte, ortalama olumsuz ruh hali seviyeleri ile eş desteği arasında bir ilişki bulunamamıştır. Daha yüksek ortalama yorgunluk seviyeleri, daha yüksek eş desteği ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca eşleri daha yüksek düzeyde evlilik doyumu bildiren kadınlar, daha fazla eş desteği aldıklarını bildirirken eşlerinin evlilik doyumu, kadınların ruh halinin destek üzerindeki etkisini azaltmadığı belirtilmiştir. Son olarak, erkeklerin evlilik doyumuna ilişkin bulgular, erkeklerin evliliklerinden doyum sağladıklarında, kadınların daha fazla destek aldıklarını bildirdiklerini, ancak kadınların ruh halinin, erkeklerin evlilik doyum düzeyi ne olursa olsun, eş desteği ile lişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Jiang ve diğerlerinin (2015) gerçekleştirdiği bir araştırmada, diyaliz hastaları ve eşlerinin stres, sosyal destek, evlilik kalitesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 38 diyaliz hastası ve sağlıklı eşi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; hastalar ve eşlerinin stres düzeylerinin yüksek olduğu ve destek

türlerinden araçsal desteklerine sahip olduklarını bildirdikleri, evlilik kalitesiyle eşler arasındaki araçsal destek incelendiğinde ilişkinin negatif yönde olduğu belirtilmiştir. Evlilik kalitesinin, hasta katılımcılar tarafından algılanan aile içi destek ve eşler tarafından algılanan duygusal destekle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal desteğin kaynağa ve türüne bağlı olarak evlilik kalitesi ve doyumu üzerinde etkiye sahip olduğu belirtilmektedir.

Yurt dışında eş desteği ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, evlilik doyumu, evlilik kalitesi ve evlilik uyumu kavramları ile arasında olumlu yönde ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca, çalışmaların örneklemleri incelendiğinde bazı çalışmaların diyaliz hastaları, kanser hastaları gibi bedensel sağlık sorunları olan bireylerle gerçekleştirilmiş olduğu gözlenmiştir. Eş desteği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide çalışmalarda tutarlı bulgular ortaya konduğu görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada konu olan problem durumu, araştırmanın amacı, hipotezleri ve önemi, sınırlılıkları ve sayıltılarına dair bilgiler yer almaktadır. Ayrıca, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanma sürecinde takip edilen işlem ve veri analizine ilişkin bilgiler ifade edilmektedir.

2.1.1. Araştırmanın Problemi

Evlilik, insanlık tarihi boyunca tüm kültürlerde en önemli kişiler arası ilişki olma özelliğini ve evrenselliğini sürdürmektedir. Evlilik ilişkisi, her bir eşin doğuştan getirdiği özellikler ile çevresel faktörlerin etkisiyle meydana gelen bireysel özellikleriyle birlikte kendi kök ailelerine ilişkin özelliklerin de eklendiği bütüncül ve bireyselliğe olanak sunan yakın bir ilişki şeklidir (Dökmen, 2010). Evlilik, kaynağı evlilik ilişkisine dayanan aile kurumunun kurulmasına ve gelecek kuşakların oluşmasına zemin hazırlayan bir ilişkidir (Robinson ve Blanton, 1993). Evlilik ilişkisi, sosyal ilişkileri kapsamasının yanında eşlerin birbiriyle kurduğu derin ve anlamlı ilişkiler bütünüdür (Seligman, 2003).

Evlilik ilişkisinin sağlıklı ve düzenli bir şekilde devam etmesinin; her bir eşin ve varsa çocuklarının bireysel refahını desteklenmesi, her bir eşin yaşam streslerine uyum sağlamasında birbirlerine yardımcı olması, eşler arasında ortak bir duygusal ve cinsel yakınlık duygusu yaratılması ve uzun süreli ilişkiyi teşvik edilmesiyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Halford, Kellly ve Markman (1977). Bireylerin sosyal yaşamlarında ilişkilerinin sürdürülebilir olması ilişkilerinde uyumlu olmayı gerektirmektedir (Calhaun ve Acocella, 1990). Evlilik ilişkisinin de kişiler arası ilişkiler arasında en önemli ilişkilerden biri olduğu göz önüne alındığında, evlilikteki uyumun da mutlu bir evlilik için en gerekli unsurlardan biri olduğu söylenebilir (Heene, Buysse ve Van Oost, 2007). Evlilik üzerine yayınlanan ilk bilimsel yayın,

Terman ve diğerlerinin (1938) "Mutlu Evliliklerde Psikolojik Faktörler" adlı kitabı olarak bilinmektedir. Araştırmacılar sözü edilen çalışmada önemli bir soruyu yanıtlamaya çalışmışlardır: "Mutlu çiftlerle ve mutsuz evli çiftleri temelde farklı kılan şey nedir?" (aktaran: Gottman ve Notarius, 2002). 1938 yılından bu yana araştırmalar evliliklerin uyumu, kalitesi, doyumu ve mutluluğu gibi kavramlar üzerinde araştırmalar yaparak sorularına yanıt aramaya devam etmiştir.

Araştırmada ele alınan ilk değişken evlilik uyumudur. Alanyazında evlilik uyumunun kavram kargaşasından arındırılmış bir tanımın imkansızlığı tartışması sürerken bir yandan ise evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik kalitesi kavramlarının birbirleri yerine kullanılmasına yönelik girişimlerin devam ettiği görülmektedir (Aracı-İyiaydın, 2018). Evlilik ilişkisinin devamlılığı üzerinde etkisi olan birçok faktör olmasına rağmen, bu faktörlerin ne olduğu ve evlilik sürecine ne yönde etkileri olduğu da sıkça araştırılan ve tartışılan konulardan biridir. Evlilik uyumu, tüm kavramlar içinde araştırmalara en çok konu edilen değişken olarak alanyazında yerini almıştır.

Evlilik uyumu, farklı kişilik özelliklerine sahip bir çiftin, mutluluğa ve ortak hedeflere ulaşmak için birbirini tamamlamak üzere bir birliktelik içinde bütünleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Burgess ve Cotell, 1998). Uzun süreli ve uyumlu evliliklerin özelliklerini araştıran bir çalışmada, evlilik ilişkilerine ilişkinon önemli özellik ortaya konmuştur. Bu özellikler; ömür boyu evliliğe bağlılık, iyi ebeveyn olma arzusu, eşe bağlılık, güçlü ahlaki değerler, eşe karşı duyulan saygı, cinsel olarak eşe bağlılık, Tanrı'ya inanç, eşi memnun etme ve destekleme arzusu, eş ile iyi bir arkadaş olma, affetme ve affedilme isteği olarak belirtilmiştir (Fenell, 1993). Evlilik uyumuyla yapılmış araştırmalar incelendiğinde, evlilik uyumunu etkilediği sonucuna ulaşılan farklı değişkenler olduğu görülmüştür. Bağlanma (Meyers ve Landsberger, 2002), kişilik özellikleri (Batista da Costa ve Mossman, 2021), psikolojik belirtiler (Goldfarb ve diğ, 2007), akılcı olmayan inançlar (Najafi, 2016) ile evlilik uyumu arasında ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Çift ilişkisine ilişkin ele alınan değişkenler incelendiğinde, empatik beceriler (Chung, 2014), problem çözme becerileri (Mirzanezhad, 2020), iletişim ve çatışma çözme tarzlarını (Wang ve Zhao, 2022) evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında ele alınan bir diğer değişken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel kuram, bireyleri asıl şeyin olay veya durumun kendisinden farklı olarak bireylerin sözü edilen olayları ve durumları algılama ve yorumlama şekli olduğunu öne sürmektedir (Hackney ve Cormier, 2005). Bilişsel modelin geliştirilmesinde yürütülen depresyonla ilgili çalışmalar bilişsel süreç ile ilgili dört önemli etmenden bahsetmektedir. Bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe dair olumsuz algılarından oluşan bilişsel üçlü; negatif otomatik düşünceler, bilginin işlenme ve algılanma sürecinde meydana gelen düşünce hataları olarak adlandırılan bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan temel inançlardır (Beck, 2001). İlgili alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar ele alındığında, evlilik uyumu ile bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan inançlar arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir (Debord ve diğ., 1996; Hamamcı, 2005a; Möller ve Van der Merwe, 1997). Başka bir deyişle, bireylerin ilişkiye dair sahip olduğu işlevsiz inançların ve düşünce hatalarının, evlilik ilişkisindeki uyumu azalttığı belirtilmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen başka bir değişken ise aleksitimidir. Bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmanın ve ilişkileri işlevsel bir şekilde sürdürülebilmesi için önemli unsurlardan birinin duygular olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanları diğer canlılardan ayıran en temel unsurlardan bir tanesinin duygu ve düşüncelerini fark edebilme, anlamlandıra bilme ve ifade edebilme yetisinin olmasıyla iletişim kurabilmesi olduğu bilinmektedir (Koçak, 2002). Bireylerin bu yetilerinden herhangi birinde sorun yaşaması ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda, duyguların tanımlanması, bedensel duyumlar ile duygusal uyarımlar arasındaki farkların anlaşılması, duyguların diğerlerine ifade edilmesi, hayal gücünün yeterli olması, içsel deneyimlere odaklanma konularında yaşanan zorluklar olarak adlandırılan aleksitimi ilişkilerde önemli rol oynayan bir konudur (Taylor, 2000). İlgili alanyazında aleksitimi ile evlilik uyumu arasındaki çalışmalar incelendiğinde, evli bireylerin aleksitimi düzeylerindeki artışıyla evlilik uyum düzeyinin azaldığı belirtilmektedir (Eid ve Boucler, 2012; Epözdemir, 2012; Frye-Cox ve Hesse, 2013).

Araştırma kapsamında ele alınan son değişken algılanan eş desteğidir. Evlilik ilişkisiyle aralarında bağ oluşan ve ortak bir yaşamı paylaşan evli bireyler için en

yakın sosyal destek kaynağı eş desteğidir (Iafrate, Donato ve Bertoni, 2014b). Evlilik ilişkisindeki eş desteği bireylerin kendilerini güvende, değerli hissetmelerini sağlarken, günlük yaşamda zorlandıklarında beraber başa çıkmalarına ve evlilik ilişkisine dair olumlu inanç geliştirmelerine olanak sağladığı bilinmektedir (Yoo-Yang ve Cho-Ok, 2001). Eşlerin birbirlerini tanımak için özenli davranışları, açık iletişim tarzları, ihtiyaçlarını doğru ve net bir şekilde anlaşılması ve bu ihtiyaçlara duyarlı olunması, ihtiyaca uygun destek biçiminin sağlanması evlilik işlevlerinin korunmasında önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Eşlerin evlilik ilişkisinde birbirlerini desteklemesi kadar önemli bir diğer konu da eşin aldığı desteği ne düzeyde algıladığıdır. Başka bir ifadeyle, evlilik ilişkisinde eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine verdikleri desteğin diğer eş tarafından algılanma seviyesi algılanan eş desteği kavramının temelini oluşturmaktadır. Böylece, eşlerin desteği ne düzeyde algıladıkları eşler için bireysel olarak önem arz ederken aynı zamanda da evlilik ilişkisi için de kilit noktadadır (Günsel, 2013). Evlilik ilişkilerinde algılanan eş desteğinin, bireylerin evlilik ilişkilerinden doyum elde etmelerini sağlamaktadır (Jiang ve diğ., 2015; Yıldırım, 1997).

İlgili alanyazın incelendiğinde, birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi, algılanan eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinin birlikte çalışıldığı bir çalışma olmadığı görülmüştür. Edinilen bu bilgiler ışığında "ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği ile evlilik uyumu arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu araştırma ile ilgili alt problemler genel olarak aşağıdaki gibi sıralandırılabilir:

1) Evlilik uyumu demografik (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlilik şekli, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma vb.) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

2) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi, algılanan eş desteği ve evlilik uyumu arasında ilişki var mıdır?

3) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

4) Aleksitimi, evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

5) Algılanan eş desteği, evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte, evlilik uyumunun ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği tarafından ne düzeyde yordandığının belirlenmesidir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırmada test edilecek hipotezler şunlardır:

H1a: Evlilik uyumu, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1b: Evlilik uyumu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1c: Evlilik uyumu, evlenme şekli değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1d: Evlilik uyumu, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1e: Evlilik uyumu, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1f: Evlilik uyumu, evlenme yaşına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1g: Evlilik uyumu, eş ile aradaki yaş farkı durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1h: Evlilik uyumu, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1i: Evlilik uyumu, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2a: Evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2b: Evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2c: Evlilik uyumu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa vuruk düşünme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2d: Evlilik uyumu ile eş desteği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2e: Evlilik uyumu ile eş desteğinin duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği, sosyal ilgi desteği alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H4: Aleksitimik özellikler evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H5: Algılanan eş desteği, evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2.1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumsal yaşamın devam etmesi ve bireylerin yaşamlarını sürdürebilmelerinde aile kurumunun sürekliliği önem kazanmaktadır. Aile kurumunun evlilik ilişkisi esasına dayalı olarak kurulan bir kurum olduğu düşünüldüğünde; evrensel olarak ve kültürel özelliklerden bağımsız olarak evlilik ilişkisinin işlevi hali hazırda önemini korumaktadır (Çelik, 2009). Evlilik ilişkisinin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, evlilik ilişkileri alanında yapılan çalışmaların kuramsal ve uygulama alanlarına katkı saylayacağı düşünülmektedir. Evlilik ile ilgili alanyazın incelendiğinde evlilik kavramının farklı açılardan ele alan birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Evlilik araştırmalarının 20 yıldır sayısında artış olduğu ve çalışmaların odağını sıklıkla evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarının oluşturduğu bilinmektedir. Sözü edilen kavramlar, iletişim tarzları (Uebelacker,Courtnage ve Whisman, 2003), kişilik özellikleri (Mirgain ve Cordova, 2007), işlevsel olmayan ilişki inançları (Hamamcı, 2005a), bilişsel çarpıtmalar (Basar, 2021;), eş desteği (Vahidi, 2009), duyguları ifade etme (Yelsma ve Marrow, 2003), aleksitimi (Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015), empati (Paleari, Regalia ve Fincham, 2005), sosyal destek (Graham ve diğ., 2000), bağlanma tarzları (Çakmak-

Tolan, 2021), öfke ve çatışma çözme becerileri (Jenkins, 2000; Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001), dindarlık gibi çeşitli değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, evlilik uyumu ve doyumu haricinde evlilik ilişkisinde duyguların, düşüncelerin ve desteğin farklı araştırmalarda ele alınan değişkenler olduğu görülmektedir. Evliliğe ilişkin yapılan çalışmaların son 20 yılda sayının artışta olmasına rağmen, halen evlilik konusunda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yurt içi alanyazında evlilik uyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği değişkenlerinin bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği değişkenlerinin evlilik uyumunu yordamasının, kuramsal ve uygulama alanlarına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda sıklıkla ele alınan evlilik uyumu, eşler arasındaki uyum sorunlarındaki artış, boşanma konusunu ön plana çıkarmaktadır. Evlilik uyumunun boşanma ve yaşam doyumuyla ilişkileri olduğu bilinmektedir (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008). Evlilik uyumunun sadece eşler üzerinde değil, çocuklar üzerinde de etkilerinin olması, evlilik uyumunun önemini gündeme getirmektedir (O'Leary ve Vidair, 2005). Türkiye İstatistik Kurumu'nın (TUİK) 2021 yılında yayınladığı raporda, evli bireylerin en sık boşanma nedeninin %32 oranında evlilikte uyum sorunları olduğu görülmektedir. Ayrıca %9,9 oranında boşanma sebeplerinden %9,9 ile finansal kaynaklı sorunlardan ileri geldiği görülmektedir. Bir toplumda evlilikle ilgili sorunları ve boşanmayı engellemek mümkün olmamakla beraber toplumsal boyuttaki ve çift ve aile boyutundaki olumsuz etkilerinin azaltılması için çalışmalar gerçekleştirilebilir (Stanley, 2001).

Evlilik uyumunda azalma ile birlikte boşanma oranlarındaki değişim göz önüne alındığında, evli bireyler arasındaki duyguları paylaşma, düşünce hataları, birbirlerine destek olma gibi konular önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırma kapsamında evlilik uyumu ile ilişkili olduğu düşünülen ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği ile olan ilişkilerin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, aleksitimi, bilişsel çarpıtmalar ve eş desteği ile ilişkili olan değişkenlere açıklık getirilmesinin evli bireyler ve çiftlerle yapılan psikoterapi çalışmalarında daha uyumlu ilişkiler kurabilmelerine

katkı sunması beklenmektedir. Benzer şekilde, sözü edilen değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin anlaşılır olmasının evlilik araştırmaları ve klinik uygulamalar bağlamında alanyazına ve alanda gerçekleştirilen uygulamalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmaya konu edilen evlilik uyumu ile ilişkili olduğu belirtilen farklı değişkenlerden, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteğinin evlilik uyumunda nasıl işlediğine dair alanyazındaki verilerin sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, araştırmanın bulguları; demografik değişkenler ile evlilik uyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteğinin evlilik uyumunu yordama gücü ile evlilik uyumu, bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve eş desteği konularında yeni bilgiler edinilmesinin ilgili alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Türkiye'nin farklı şehirlerinden araştırmaya katılan 24-73 yaş arası 465 yetişkin ve en az 1 yıllık evli bireylerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Araştırmada değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisini ortaya koyacak bir modelde gerçekleştirilmediğinden araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modelinin bulgularıyla sınırlıdır.

2.1.5. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin ölçüm araçlarında yer alan soruları içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırmanın hipotezlerinin sınanması için kullanılan ölçüm araçlarının, ölçülmek istenen değişkenlerin özelliklerini yansıttığı varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

2.2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı; ilişkilere ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Buna ek olarak, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteğinin evlilik uyumunu ne düzeyde yordadığının belirlenmesi de araştırmanın amaçları arasındadır Bu bağlamda, birden fazla değişkenin yer aldığı ve değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin incelendiği mevcut çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, nicel araştırmalarda; iki veya daha fazla değişkenin arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesinin belirlenmesinin hedeflendiği araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Kıncal, 2020: 113).

2.2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Türkiye'de yaşayan 18 yaş üzeri yetişkin ve en az bir yıldır evli olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise en az 1 yıldır evli olan, Türkiye'nin farklı şehirlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 465 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 262'si kadın (% 56,3) ve 203'ü erkektir (% 43,7). Katılımcılar 24-73 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 39,88'dir (Ss= 9,80). Araştırma örneklemi belirlenirken, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; araştırmacının zaman, işgücü ve maddi bakımdan mevcut sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolayca ulaşılabildiği yerlerden seçilmesidir (Fraenkel ve Wallen, 2003). Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler Google Form üzerinden hazırlanmış olup araştırma linki araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılara farklı sosyal medya kanalları yoluyla iletilmiştir.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi sosyo-demografik bilgilerin öğrenilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu (bkz. Ek 1) kullanılmıştır. Evlilik uyumunun belirlenmesi amacıyla "Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği" (bkz. Ek 2), ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi amacıyla "İlişkilerle İlgili Bilişsel

Çarpıtmalar Ölçeği" (bkz. Ek 3), aleksitiminin belirlenmesi amacıyla "Toronto Aleksitimi Ölçeği-20" (bkz. Ek 4), algılanan eş desteğinin belirlenmesi amacıyla ise "Eş Destek Ölçeği" (bkz. Ek 5) kullanılmıştır.

2.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu, evlilik şekli, evlenme yaşı, çocuk sahibi olma durumu, eşler arasındaki yaş farkı gibi demografik bilgilerin belirlenmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan 13 maddelik bir formdur. Kişisel Bilgi Formu Ek 1'de sunulmaktadır.

2.2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği; Spainer tarafından 1976 yılında geliştirilen 32 maddelik Çift Uyum Ölçeği'nin (ÇUÖ); Busby, Crane, Larson ve Christenson (1995) tarafından yeniden düzenlenmiş olan formudur.

Spainer (1976) tarafından geliştirilen, çiftlerin evliliklierinin uyumunu, niteliğini ve uyumlarının kalitesinin değerlendirilmesi için kullanılmış orjinal ÇUÖ, doyum, uzlaşma, bütünleşme ve duygusal ifade olmak üzere 4 alt boyuttan ve toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek evli olan çiftlerde uygulanabildiği gibi evli olmayan çiftlere de uygulanabilmektedir. ÇUÖ alanyazında evlilikle ilgili araştırmalarda en sık başvurulan ölçüm aracı olmasına karşın, Busby ve arkadaşları (1995) ÇUÖ'yi faktör yüklerindeki eşit olmayan dağılım nedeniyle yeniden düzenlemişlerdir. Orijinal ÇUÖ ile Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği arasındaki yüksek bir ilişki bulunmuştur (r=.97). Busby ve arkadaşları (1995) tarafından yeniden yapılandırılarak madde sayısı 14'e indirilmiştir. Ölçek maddeleri 5'li likert tip (hiçbir zaman, nadiren, bazen, oldukça sık ve çoğu zaman) olarak derecelendirilmiştir. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, doyum (1., 2., 3., 4., 5., 6., maddeler), uzlaşım (7*., 8*., 9*., 10*. Maddeler) ve görüş birliği (11., 12., 13., 14. Maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. (*) olarak ifade edilen maddeler ters puanlanan maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 olup alınan puan çift ilişkisinin kalitesini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değerlerini ölçeğin tamamı için .87, doyum alt boyutu için .80, uzlaşım alt boyutu için .80, görüş birliği alt boyutu için ise .74 olarak hesaplanmıştır (Busby, Crane, Larson ve Christenson,

1995). Ayrıca Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeğinin ölçüt geçerliği için kullanılan Evlilik Uyum Testi (Marital Adjustment Test) ile pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (r=.68, p<.0.01) (Güleç ve diğ., 2017).

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Türkiye'de ilk kez Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılarak yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmış olup ölçeğin standardizasyon çalışması yapılmamıştır. Bu nedenle, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017), 279 evli bireyin dahil olduğu çalışmada, ölçeğin psikometrik değerlerinin hesaplanmasını ve Türk kültürüne uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Standardizasyon çalışması sonucunda, ölçek maddeleri Busby ve arkadaşlarının (1995) çalışmasıyla aynı olmakla beraber faktör analizi sonucunda Bayraktaroğlu ve Çakıcı'nın (2017) çalışmasında alt ölçeklerde toplanan maddelerde farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre, Busby ve arkadaşlarından (1995) farklı olarak maddeler doyum alt boyutunda 7*., 9*., 11., 12., 13. maddeler, uzlaşım alt boyutunda 1.,2., 3., 4., 5., 6. maddeler, görüş birliği alt boyutunda ise 8*., 10*., 14. maddeler şeklinde toplanmıştır (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2017). (*) şeklinde gösterilen maddeler ters puanlanmaktadır.

Bayraktaroğlu ve Çakıcı'nın (2017) çalışmasında Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmanın güvenirlilik çalışmalarında güvenirlilik katsayısı doyum alt boyutu için .77, uzlaşım alt boyutu için .82, görüş birliği alt boyutu için .69 ve ölçeğin tamamı için .89 olarak olarak bulunmuştur. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.3.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından, bireylerin kişilerarası iletişimde sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 19 maddelik ölçek, yakınlıktan kaçınma (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. maddeler), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler) ve zihin okuma (6, 7, 8. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçekte, katılımcıların yanıtları "1= Hiç katılmıyorum" (1 puan) ile "5=Tamamen Katılıyorum" (5 puan) arasında derecelendirilmekte olup ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Ölçeğin bir kesme puanı olmamakla

birlikte yüksek puanlar, bireysel ilişkilerde yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmayı temsil etmektedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık kat sayısı .67; yakınlıktan kaçınma alt boyutu için .73, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu için .66, zihin okuma alt boyutu için .43 olarak belirtilmiştir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Mevcut çalışmada ise ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı .83, yakınlıktan kaçınma alt boyutu için .80, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu için .77, zihin okuma alt boyutu için .75 olarak hesaplanmıştır. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ek 3'te sunulmuştur.

2.2.3.4. Toronto Aleksitimi -20 Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği, 26 madde ve 4 alt boyuttan oluşmakta olup aleksitimiyi ölçmek amacıyla Taylor ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından yeniden gözden geçirilerek duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışavuruk düşünce olmak üzere 3 alt boyut ve 20 maddeden oluşan son halini almıştır. Güleç ve arkadaşları (2009) ise ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. TAÖ-20, 5'li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe geçerlik ve güvenirlilik çalışması sonucunda ölçeğin Türkçe formunda da 20 madde ve 3 alt boyuttan (duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışavuruk düşünme) oluştuğu görülmektedir. Duyguları tanımada güçlük alt boyutu (madde 1,3,6,7,9,13 ve 14), duyguların belirlenmesinde ve duyguları bedensel duyumlardan ayırt edilmesinde zorluk şeklinde tanımlanmaktadır. Duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu (2,4,11,12 ve 17), duyguların diğerlerine aktarılmasında yaşanan zorluk olarak belirtilmektedir. Dışa vuruk düşünme alt boyutu (5,8,10,15,16,18,19 ve 20) ise içe dönük düşünme ve imgelem gücünde zayıflık ve dışa dönük bilişsel yapıının varlığı şeklinde tanımlanmaktadır (Güleç ve diğ, 2009). 4,5,1,18 ve 19. maddeler ters biçimde puanlanmaktadır. Katılımcılardan her madde için 1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık ve 5=Her zaman seçeneklerinden en uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar aleksitimik seviyenin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise düşük aleksitimik seviyeyi göstermektedir (Güleç ve diğ, 2009).

Bagby, Parker ve Taylor (1994) yaptıkları çalışmada, ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısını .81 olarak belirlemiş olup üç hafta içinde gerçekleştirdikleri test-tekrar test ardından iç tutarlık katsayısını .77 olarak ifade etmişlerdir. Alt ölçekler için ise iç tutarlık katsayısını sırasıyla .78, .75 ve .66 olarak belirtmişlerdir. Güleç ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında ise toplam ölçek iç tutarlılık kat sayısı .78, duyguları tanımada güçlük alt boyutu için .80, duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu için .57, dışa vuruk düşünme alt boyutu için ise .63 olarak saptanmıştır. Mevcut çalışmada da ölçeğin toplamı için güvenilirlik katsayısı .76, alt boyutları için sırasıyla; .75, .75 ve .79 olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20) EK 4'te sunulmuştur.

2.2.3.5. Eş Destek Ölçeği

Eş Destek Ölçeği, Yıldırım (2004) tarafından evli bireylerin birbirlerinden aldıkları destek seviyesinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiş, 3'lü derecelendirmeli bir ölçektir. 27 madde yer alan bu ölçek; duygusal destek (1., 2., 3., 4., 6., 9., 12., 16., 21. maddeler), maddi yardım ve bilgi desteği (7., 13., 15., 17., 24*., 25., 27. maddeler), takdir desteği (5., 10*., 14., 18., 20*., 22., 23., 26. maddeler), sosyal ilgi desteği (8., 11., 19. Maddeler) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. (*) şeklinde ifade edilen maddeler ters yönlü maddelerdir. Katılımcılardan "Bana uygun", "Bana kısmen uygun" ve "Bana uygun değil" seçeneklerinden en uygun olanın işaretlenmesi istenmektedir. Maddeler 3-2-1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 27-81 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, eş desteğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 29-58 yaş aralığındaki 248 evli bireylerle gerçekleştirilmştir (Yıldırım, 2004). Ölçeğin güvenirliğinin test edilmesi için ilk olarak Cronbach alfa kat sayısı α=.95 olarak hesaplanmış olduğu belirtilmiştir. Ölçek güvenirliğin test edilmesinde ikinci yol olarak; 4 hafta ara ile 165 evli bireylere ikişer kere uygulanarak test tekrar test güvenlik katsayısı r=.89 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçları, Eş destek Ölçeğinin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteğin ölçümünde güvenle yararlanılabilecek bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım, 2004). Mevcut araştırmada, Eş Destek Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .96 olarak tespit edilmiştir. Alt

boyutların güvenirlik katsayıları ise sırasıyla, .91, .83, .88, .72 olarak hesaplanmıştır. Eş Destek Ölçeği, Ek 5'te sunulmuştur.

2.2.4. İşlem

Araştırma verilerinin toplanması için Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan her bir ölçek ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu Google Forms üzerinden hazırlanmıştır. Katılımcılara; araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, istedikleri zaman herhangi bir neden gerekmeksizin çalışmadan çıkabilecekleri, araştırmanın amacı ve genel bilgilerine ilişkin yazılı olarak bilgi verilmiş olup katılımcıların onamları alınmıştır. Bunun yanında, katılımcıların araştırmaya dair herhangi bir soruları olması duumunda katılımcılarla araştırmacıya ulaşabilecekleri e-mail adres bilgisi paylaşılmıştır. Araştırmanın bağlantı paylaşımı sosyal medya kanalları yoluyla yapılmıştır. İlk olarak, katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılımlarını onaylamalarının istendiği Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu (bkz. Ek 1), Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (bkz Ek 2), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (bkz Ek 3), Toronto-20 Aleksitimi Ölçeği (bkz. Ek 4) ve Eş Destek Ölçeği'nden (bkz. Ek 5) meydana gelen ölçek bataryası, katılımcılara, yorgunluk ve sıra etkisinin kontrol edilebilmesi amacıyla farklı sıralarda sunulmuştur.

2.2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Veri giriş işlemlerinin kontrol edilmesinin sonrasında ölçeklerde ters puanlaması yapılması gereken maddelerin tersten puanlaması yapılmış, ölçek alt boyutları ve toplam puanları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla çarpıklık ver basıklık değerleri incelenmiş olup, değerlerin tamamı -2 ile +2 arasında yer aldığından dolayı verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiş (George ve Mallery, 2010) ve analiz işlemlerinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklemler T Testi (Independent Samples T Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (OneWay ANOVA) kullanılmıştır.

Ölçek puanlarının birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, bilişsel çarpıtma, aleksitimi ve eş desteğinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı evlilik uyumunu etkilediği düşünülen değişkenlerden ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bağlamda bu bölümde öncelikle, araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bununla birlikte, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara değinilmiştir. Ayrıca bu bölümde, ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler, normal dağılıma ilişkin analizler, güvenilirlik analizi ve değişkenler arasındaki ilişkiler ve evlilik uyumunu yordayan değişkenlere dair bulgular yer almaktadır.

3.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLGİLİ BULGULAR

3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi

Araştırma örneklemine ait demografik bilgilerin sıklıkları (*f*) ve yüzdelik dağılımları (%) Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

Değişkenler	Frekans (*f*)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	262	56,3
Erkek	203	43,7
Toplam	465	100,0
Yaş		
24-33 yaş	153	32,9
34-43 yaş	166	35,7
44-53 yaş	99	21,3

54 ve üzeri yaş	47	10,1
Toplam	465	100,0
Eğitim düzeyi		
İlköğretim	8	1,7
Lise	60	12,9
Ön lisans	53	11,4
Lisans	218	46,9
Lisansüstü	126	27,1
Toplam	465	100,0
Hayatının büyük bölümün geçtiği yer		
Köy / kasaba	5	1,1
İlçe	50	10,8
Şehir merkezi	106	22,8
Büyükşehir	304	65,4
Toplam	465	100,0
Evlilik şekli		
Görücü usulü	41	8,8
Anlaşarak / flört ederek	413	88,8
Diğer	11	2,4
Toplam	465	100,0
Evlendiği yaş		
16-22 yaş	51	11,0
23-29 yaş	309	66,5
30-36 yaş	80	17,2
37 ve üzeri yaş	25	5,4
Toplam	465	100,0
Eşiyle yaş farkı		
0-5 yaş	363	78,1
5-10 yaş	89	19,1
10 yaş ve üzeri	13	2,8
Toplam	465	100,0

Kaçıncı evliliği		
İlk	429	92,3
İkinci	34	7,3
Üçüncü ve üzeri	2	,4
Toplam	465	100,0
Evlilik süresi		
1-5 yıl	133	28,6
5-10 yıl	105	22,6
10 yıl ve üzeri	227	48,8
Toplam	465	100,0
Çocuk sayısı		
Yok	111	23,9
1 çocuk	176	37,8
2 çocuk	156	33,5
3-4 çocuk	22	4,7
Toplam	465	100,0
Aile tipi		
Çekirdek aile	436	93,8
Geniş aile	29	6,2
Toplam	465	100,0
Çalışma durumu		
Çalışıyor	337	72,5
Çalışmıyor	128	27,5
Toplam	465	100,0
Meslek		
İşçi	41	13,4
Memur	122	39,9
Serbest meslek	120	39,2
Esnaf	23	7,5
Toplam	306	100,0

Gelir durumu		
3000TL ve daha az	58	12,5
3000TL - 5000 TL	102	21,9
5000 TL - 10.000 TL	172	37,0
10.000 TL ve üzeri	133	28,6
Toplam	465	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmanın örneklemini 262 kadın (%56,3) ve 203 erkek (%43,7) katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 153'ü (%32,9) 24-33 yaşında, 166'sı (%35,7) 34-43 yaşında, 99'u (%21,3) 44-53 yaşında, 47'si (%10,1) 54 ve üzeri yaşında olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde; ilköğretim mezunu olanların 8 (%1,7), lise mezunu olanların 60 (%12,9), ön lisans mezunu olanların 53 (%11,4), lisans mezunu olanların 218 (%46,9) ve lisansüstü mezunu olanların 126 (%27,1) kişi olduğu belirlenmiştir. Yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yer ile ilgili katılımcılardan alınan bilgilere göre; yaşam yeri köy/kasaba olanların 5 (%1,1), ilçe olanların 50 (%10,8), şehir merkezi olanların 106 (%22,8), büyükşehir olanların 304 (%65,4) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlenme şekilleri incelendiğinde; görücü usulü ile evlenen 41 (%8,8) kişi, anlaşarak/flört ederek evlenen 413 (%88,8) kişi, ve diğer şekillerde evlenen 11 (%2,4) kişi bulunmaktadır. Evlendikleri yaş incelendiğinde, 16-22 yaş aralığında evlenenlerin 51 (%11), 23-29 yaş aralığında evlenenlerin 309 (%66,5), 30-36 yaş aralığında evlenenlerin 80 (%17,2), 37 ve üzeri yaşta evlenenlerin 25 (%5,4) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların kaçıncı evliliği olduğuna bakıldığında, 429 (%92,3) kişi ilk evliliği olduğunu, 34 (%7,3) kişi ikinci evliliği olduğunu ve 2 (%,4) kişi üçüncü ve daha fazla evlilik yaşantısına sahip olduğunu belirtmiştir. Evlilik süreleri incelendiğinde, evlilik süreleri 1-5 yıl olanların 133 (%28,6), 5-10 yıl olanların 105 (%22,6), 10 yıl ve üzeri olanların 227 (%48,8) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayıları bakımından incelendiğinde, çocuğu olmayanların 111 (%23,9), 1 çocuğu olanların 176 (%37,8), 2 çocuğu olanların 156 (%33,5) ve 3-4 çocuğu olanların 22 (%4,7) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile tipine bakıldığında 436 (%93,8) kişinin çekirdek aile, 29 (%6,2) kişinin geniş

aileye sahip olduğu bildirilmiştir. Katılımcılardan 58'inin (%12,5) 3000 TL ve daha az, 102'sinin (%21,9) 3000-5000 TL, 172'sinin (%37) 5000-10000 TL, 133'ünün (%28,6) ise 10000 TL ve üzeri gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir.

3.2. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

3.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Güvenilirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Katsayıları

Ölçek	Alt boyut	α	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	Yakınlıktan kaçınma	,802	18,19	5,118	,567	,190
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,768	21,05	5,609	,244	-,380
	Zihin okuma	,754	9,19	2,492	-,304	-,095
	Toplam bilişsel çarpıtma	,834	48,43	10,069	,316	,489
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Duygularını tanımada güçlük	,747	13,56	4,276	,871	,982
	Duyguları söze dökmede güçlük	,750	10,58	2,763	,719	,727
	Dışa vuruk düşünme	,793	20,50	3,754	,183	,856
	Toplam aleksitimi	,764	44,63	8,396	,396	,420
Eş Destek Ölçeği	Duygusal destek	,909	23,62	4,076	-1,425	1,451
	Maddi yardım ve bilgi desteği	,833	18,34	2,949	-1,353	1,314
	Takdir etme desteği	,876	20,20	3,675	-1,091	,614
	Sosyal ilgi desteği	,723	7,58	1,527	-1,072	,548
	Toplam eş desteği	,957	69,74	11,302	-1,301	1,084
Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği	Doyum	,774	19,32	3,666	-,847	,506
	Uzlaşım	,815	23,81	4,424	-,995	1,090
	Görüş birliği	,694	9,91	2,139	-,385	-,367
	Toplam çift uyumu	,886	53,03	8,841	-1,060	1,290

Tablo 2 incelendiğinde, İlişkilere İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinde güvenilirlik katsayıları yakınlıktan kaçınma alt boyutunda .802, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutuna .768, zihin okuma alt boyutunda .754, ölçek toplamında .834 olarak hesaplanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinde güvenilirlik katsayıları duygularını tanımada güçlük alt boyutunda .747, duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunda .750, dışa vuruk düşünme alt boyutunda .793, ölçek toplamında .764 olarak bulunmuştur. Eş Destek Ölçeğinde güvenilirlik katsayıları duygusal destek alt boyutunda .909, maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutunda .833, takdir etme desteği alt boyutunda .876, sosyal ilgi desteği alt boyutunda .723, ölçek toplamında .957 olarak hesaplanmıştır. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinde ise güvenilirlik katsayıları doyum alt boyutunda .774, uzlaşım alt boyutunda .815, görüş birliği alt boyutunda .694, ölçek toplamında .886 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçeklerin alt boyutları ve ölçek toplamları yeterli düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Ölçek alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde, tüm ölçeklerin alt boyutlarına ve toplam puanlarına ilişkin verilerin değerlerinin -2 ile +2 arasında yer aldığı, bu nedenle ölçek verilerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir (George ve Mallery, 2010).

3.3. YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.3.1. Evlilik Uyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler t test analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	Sd	t	p
Doyum	Kadın	262	19,34	3,77	463	,154	,878
	Erkek	203	19,29	3,54			
Uzlaşım	Kadın	262	23,78	4,56	463	-,133	,894
	Erkek	203	23,84	4,25			
Görüş birliği	Kadın	262	9,87	2,12	463	-,470	,638
	Erkek	203	9,96	2,17			
Toplam çift uyumu	Kadın	262	52,99	9,23	463	-,116	,907
	Erkek	203	53,09	8,34			

Tablo 3 incelendiğinde, doyum, uzlaşım, görüş birliği ve toplam çift uyumu ortalama puanlarının cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(463)}$=,154; p>0,05; $t_{(463)}$=-,133; p>0,05; $t_{(463)}$=-,470; p>0,05; $t_{(463)}$=-,116; p>0,05).

3.3.2. Evlilik Uyumunun Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'te ve Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş	n	$\overline{X}$	Ss	F (3, 461)	p
Doyum	24-33 yaş	153	20,26	3,38	6,544	,000***
	34-43 yaş	166	19,05	3,86		
	44-53 yaş	99	18,28	3,80		
	54 ve üzeri yaş	47	19,40	2,85		
Uzlaşım	24-33 yaş	153	24,44	4,06	2,172	,091

	34-43 yaş	166	23,77	4,57		
	44-53 yaş	99	23,01	4,85		
	54 ve üzeri yaş	47	23,57	3,92		
Görüş birliği	24-33 yaş	153	9,85	2,09	,085	,968
	34-43 yaş	166	9,92	2,05		
	44-53 yaş	99	9,92	2,38		
	54 ve üzeri yaş	47	10,02	2,14		
	24-33 yaş	153	54,55	8,15		
Toplam çift uyumu	34-43 yaş	166	52,73	9,04	3,001	,030*
	44-53 yaş	99	51,21	9,86		
	54 ve üzeri yaş	47	53,00	7,32		

***p<0,001; **p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, uzlaşım ve görüş birliği puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F(3,461)=2,172; p>0,05; F(3,461)=,085; p>0,05). Doyum ve toplam ölçek puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(3,461)=6,544; p<0,001; F(3,461)=3,001; p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 5'te incelenmiştir.

Tablo 5. Doyum ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Yaş	**Yaş**	**Ortalama farkı**	**Standart hata**	***P***
Doyum	24-33 yaş	34-43 yaş	1,213*	,404	,015*
		44-53 yaş	1,979*	,465	,000***
		54 ve üzeri yaş	,857	,601	,483
	34-43 yaş	24-33 yaş	-1,213*	,404	,015*
		44-53 yaş	,765	,457	,339
		54 ve üzeri yaş	-,356	,595	,933
	44-53 yaş	24-33 yaş	-1,979*	,465	,000***
		34-43 yaş	-,765	,457	,339
		54 ve üzeri yaş	-1,121	,638	,295
	54 ve üzeri yaş	24-33 yaş	-,857	,601	,483
		34-43 yaş	,356	,595	,933
		44-53 yaş	1,121	,638	,295
Toplam çift uyumu	24-33 yaş	34-43 yaş	1,814	,984	,255
		44-53 yaş	3,337*	1,133	,018*
		54 ve üzeri yaş	1,549	1,465	,716

	24-33 yaş	-1,814	,984	,255
34-43 yaş	44-53 yaş	1,523	1,115	,522
	54 ve üzeri yaş	-,265	1,451	,998
	24-33 yaş	-3,337*	1,133	,018*
44-53 yaş	34-43 yaş	-1,523	1,115	,522
	54 ve üzeri yaş	-1,788	1,556	,659
	24-33 yaş	-1,549	1,465	,716
54 ve üzeri yaş	34-43 yaş	,265	1,451	,998
	44-53 yaş	1,788	1,556	,659

***p<0,001; *p<0,05

Tablo 4 ve Tablo 5 incelendiğinde, doyum puanlarında 24-33 yaş olan katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=20,26; *Ss*=3,38) 34-43 yaş olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=19,05; *Ss*=3,86) ve 44-53 yaş olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=18,28; *Ss*=3,80) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam yenilenmiş çift uyum ölçeği puanlarında 24-33 yaş olan katılımcıların toplam puan ortalamalarının ($\overline{X}$=54,55; *Ss*=8,15) 44-53 yaş olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=51,21; *Ss*=9,86) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.3. Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 6'da ve Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 6. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Eğitim düzeyi	**n**	**$\overline{X}$**	**Ss**	**F (4, 460)**	**p**
	İlköğretim	8	16,75	4,20		
	Lise	60	18,18	3,73		
Doyum	Ön lisans	53	18,70	4,65	3,997	,003**
	Lisans	218	19,51	3,56		
	Lisansüstü	126	19,95	3,10		

Uzlaşım	İlköğretim	8	20,88	6,15	3,963	,004**
	Lise	60	23,10	5,33		
	Ön lisans	53	22,81	5,88		
	Lisans	218	23,72	4,09		
	Lisansüstü	126	24,90	3,36		
Görüş birliği	İlköğretim	8	8,63	2,26	3,199	,013**
	Lise	60	10,07	2,26		
	Ön lisans	53	9,38	2,38		
	Lisans	218	9,78	2,12		
	Lisansüstü	126	10,35	1,92		
Toplam çift uyumu	İlköğretim	8	46,25	10,43	4,525	,001**
	Lise	60	51,35	10,04		
	Ön lisans	53	50,89	11,56		
	Lisans	218	53,02	8,35		
	Lisansüstü	126	55,20	7,00		

**p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, doyum, uzlaşım, görüş birliği, toplam çift uyumu puan ortalamalarının eğitim düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(4,460)=3,997; p<0,01; F(4,460)=3,693; p<0,01; F(4,460)=3,199; p<0,01; F(4,460)=4,525; p<0,01). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 7'de incelenmiştir.

Tablo 7. Doyum, Uzlaşım, Görüş Birliği ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Eğitim düzeyi	**Eğitim düzeyi**	**Ortalama farkı**	**Standart hata**	***P***
Doyum	İlköğretim	Lise	-1,433	1,362	,831
		Ön lisans	-1,948	1,373	,616
		Lisans	-2,764	1,303	,213
		Lisansüstü	-3,202	1,320	,110
	Lise	İlköğretim	1,433	1,362	,831
		Ön lisans	-,515	,682	,943
		Lisans	-1,330	,528	,088
		Lisansüstü	-1,769*	,568	,017*
	Ön lisans	İlköğretim	1,948	1,373	,616
		Lise	,515	,682	,943

		Lisans	-,816	,554	,582
		Lisansüstü	-1,254	,593	,215
		İlköğretim	2,764	1,303	,213
	Lisans	Lise	1,330	,528	,088
		Ön lisans	,816	,554	,582
		Lisansüstü	-,439	,405	,815
		İlköğretim	3,202	1,320	,110
	Lisansüstü	Lise	1,769*	,568	,017*
		Ön lisans	1,254	,593	,215
		Lisans	,439	,405	,815
		Lise	-2,225	1,644	,658
	İlköğretim	Ön lisans	-1,936	1,657	,769
		Lisans	-2,845	1,573	,370
		Lisansüstü	-4,022	1,593	,087
		İlköğretim	2,225	1,644	,658
	Lise	Ön lisans	,289	,824	,997
		Lisans	-,620	,637	,867
		Lisansüstü	-1,797	,685	,068
		İlköğretim	1,936	1,657	,769
Uzlaşım	Ön lisans	Lise	-,289	,824	,997
		Lisans	-,909	,669	,655
		Lisansüstü	-2,086*	,715	,030*
		İlköğretim	2,845	1,573	,370
	Lisans	Lise	,620	,637	,867
		Ön lisans	,909	,669	,655
		Lisansüstü	-1,177	,489	,115
		İlköğretim	4,022	1,593	,087
	Lisansüstü	Lise	1,797	,685	,068
		Ön lisans	2,086*	,715	,030*
		Lisans	1,177	,489	,115
		Lise	-1,442	,798	,370
	İlköğretim	Ön lisans	-,752	,804	,883
		Lisans	-1,159	,763	,550
		Lisansüstü	-1,724	,773	,170
		İlköğretim	1,442	,798	,370
	Lise	Ön lisans	,689	,399	,419
		Lisans	,282	,309	,892
		Lisansüstü	-,283	,332	,915
		İlköğretim	,752	,804	,883
Görüş birliği	Ön lisans	Lise	-,689	,399	,419
		Lisans	-,407	,325	,719
		Lisansüstü	-,972*	,347	,042*
		İlköğretim	1,159	,763	,550
	Lisans	Lise	-,282	,309	,892
		Ön lisans	,407	,325	,719
		Lisansüstü	-,565	,237	,122
		İlköğretim	1,724	,773	,170
	Lisansüstü	Lise	,283	,332	,915

	İlköğretim	Ön lisans	,972*	,347	,042*
		Lisans	,565	,237	,122
		Lise	-5,100	3,278	,527
	Lise	Ön lisans	-4,637	3,303	,626
		Lisans	-6,768	3,135	,197
		Lisansüstü	-8,948*	3,175	,040
	Ön lisans	İlköğretim	5,100	3,278	,527
		Lise	,463	1,642	,999
		Lisans	-1,668	1,270	,683
		Lisansüstü	-3,848*	1,366	,040*
Toplam çift uyumu	Lisans	İlköğretim	4,637	3,303	,626
		Lise	-,463	1,642	,999
		Lisans	-2,132	1,334	,499
		Lisansüstü	-4,312*	1,426	,022*
	Lisansüstü	İlköğretim	6,768	3,135	,197
		Lise	1,668	1,270	,683
		Ön lisans	2,132	1,334	,499
		Lisansüstü	-2,180	,975	,168
		İlköğretim	8,948*	3,175	,040*
		Lise	3,848*	1,366	,040*
		Ön lisans	4,312*	1,426	,022*
		Lisans	2,180	,975	,168

*p<0,05

Tablo 6 ve Tablo 7 incelendiğinde, doyum puanlarında lisansüstü mezunu olan katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=19,95; *Ss*=3,10) lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=18,18; *Ss*=3,73) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Uzlaşım puanlarında lisansüstü mezunu katılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,90; *Ss*=3,36) ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=22,81; *Ss*=5,88) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Görüş birliği puanlarında lisansüstü mezunu olan katılımcıların görüş birliği puan ortalamalarının ($\overline{X}$=10,35; *Ss*=1,92) ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=9,38; *Ss*=2,38) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında lisansüstü mezunu olan katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=55,20; *Ss*=7,00) ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=46,25; *Ss*=10,43), lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=51,35; *Ss*=10,04) ve ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=50,89; *Ss*=11,56) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.4. Evlilik Uyumunun Hayatın Büyük Bölümünün Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının hayatın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. Hayatının Büyük Bölümünün Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Yerleşim yeri	n	$\overline{X}$	Ss	F (3, 461)	p
Doyum	Köy / kasaba	5	20,00	1,23	1,332	,263
	İlçe	50	20,10	3,24		
	Şehir merkezi	106	18,88	3,93		
	Büyükşehir	304	19,34	3,65		
Uzlaşım	Köy / kasaba	5	25,20	2,28	1,466	,223
	İlçe	50	24,90	4,12		
	Şehir merkezi	106	23,43	4,72		
	Büyükşehir	304	23,73	4,38		
Görüş birliği	Köy / kasaba	5	10,60	1,52	,595	,619
	İlçe	50	10,22	1,74		
	Şehir merkezi	106	9,85	2,07		
	Büyükşehir	304	9,87	2,23		
Toplam çift uyumu	Köy / kasaba	5	55,80	3,70	1,546	,202
	İlçe	50	55,22	7,52		
	Şehir merkezi	106	52,16	9,03		
	Büyükşehir	304	52,93	9,00		

Tablo 8 incelendiğinde, doyum, uzlaşım, görüş birliği ve toplam çift uyumu ortalama puanlarının hayatının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir

(F(3,461)=1,332; p>0,05; F(3,461)=1,466; p>0,05; F(3,461)=,595; p>0,05; F(3,461)=1,546; p>0,05).

3.3.5. Evlilik Uyumunun Evlenme Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının evlenme şekli değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 9'da ve Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 9. Evlenme Şekli Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Evlenme şekli	n	$\overline{X}$	Ss	F (2, 462)	p
Doyum	Görücü usulü	41	17,00	3,66	10,550	,000***
	Anlaşarak / flört ederek	413	19,59	3,50		
	Diğer	11	17,91	6,19		
Uzlaşım	Görücü usulü	41	21,29	5,15	8,154	,000***
	Anlaşarak / flört ederek	413	24,09	4,22		
	Diğer	11	22,55	6,04		
Görüş birliği	Görücü usulü	41	9,78	2,06	,125	,883
	Anlaşarak / flört ederek	413	9,92	2,12		
	Diğer	11	9,73	3,07		
Toplam çift uyumu	Görücü usulü	41	48,07	9,15	8,125	,000***
	Anlaşarak / flört ederek	413	53,60	8,48		
	Diğer	11	50,18	14,41		

***p<0,001

Tablo 9 incelendiğinde, görüş birliği puan ortalamalarının evlenme şekli değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F(2,462)=,125; p>0,05). Doyum, uzlaşım, toplam çift uyumu puan ortalamalarının eşiyle evlenme şekli değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(2,462)=10,550; p<0,001; F(2,462)=8,154; p<0,001; F(2,462)=8,125; p<0,001). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 10'da incelenmiştir.

Tablo 10. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Evlenme şekli	Evlenme şekli	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Doyum	Görücü usulü	Anlaşarak / flört ederek	-2,588*	,588	,000***
		Diğer	-,909	1,220	,737
	Anlaşarak / flört ederek	Görücü usulü	2,588*	,588	,000***
		Diğer	1,679	1,098	,278
	Diğer	Görücü usulü	,909	1,220	,737
		Anlaşarak / flört ederek	-1,679	1,098	,278
Uzlaşım	Görücü usulü	Anlaşarak / flört ederek	-2,797*	,714	,000***
		Diğer	-1,253	1,480	,674
	Anlaşarak / flört ederek	Görücü usulü	2,797*	,714	,000
		Diğer	1,544	1,331	,478
	Diğer	Görücü usulü	1,253	1,480	,674
		Anlaşarak / flört ederek	-1,544	1,331	,478
Toplam çift uyumu	Görücü usulü	Anlaşarak / flört ederek	-5,530*	1,426	,000***
		Diğer	-2,109	2,957	,756
	Anlaşarak / flört ederek	Görücü usulü	5,530*	1,426	,000***
		Diğer	3,421	2,660	,404
	Diğer	Görücü usulü	2,109	2,957	,756
		Anlaşarak / flört ederek	-3,421	2,660	,404

***p<0,001

Tablo 9 ve Tablo 10 incelendiğinde, doyum puanlarında anlaşarak/flört ederek evlenen katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=19,59; *Ss*=3,50) görücü usulü evlenen katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=17,00; *Ss*=3,66) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Uzlaşım puanlarında anlaşarak/flört ederek evlenen katılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,09; *Ss*=4,22) görücü usulü evlenen katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=21,29; *Ss*=5,15) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında anlaşarak/flört ederek evlenen katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=53,60; *Ss*=8,48) görücü usulü evlenen katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=48,07; *Ss*=9,15) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.6. Evlilik Uyumunun Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının evlendiği yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 11'de ve Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 11. Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Evlendiği yaş	n	$\overline{X}$	Ss	F (3, 461)	p
Doyum	16-22 yaş	51	17,67	4,55	5,053	,002**
	23-29 yaş	309	19,71	3,44		
	30-36 yaş	80	18,95	3,65		
	37 ve üzeri yaş	25	19,08	3,56		
Uzlaşım	16-22 yaş	51	23,02	5,65	1,558	,199
	23-29 yaş	309	24,11	4,18		
	30-36 yaş	80	23,40	4,23		
	37 ve üzeri yaş	25	22,96	4,96		
Görüş birliği	16-22 yaş	51	9,41	2,32	1,192	,312
	23-29 yaş	309	9,98	2,05		
	30-36 yaş	80	9,86	2,30		
	37 ve üzeri yaş	25	10,20	2,33		
Toplam çift uyumu	16-22 yaş	51	50,10	11,33	2,975	,031*
	23-29 yaş	309	53,80	8,20		
	30-36 yaş	80	52,21	8,86		
	37 ve üzeri yaş	25	52,24	9,72		

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

Tablo 11 incelendiğinde, uzlaşım ve görüş birliği puan ortalamalarının evlendiği yaş değişkini açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F(3,461)=1,558; p>0,05; F(3,461)=1,192; p>0,05). Doyum ve toplam çift uyumu puan ortalamalarının evlendiği yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(3,461)=5,053;

p<0,05; F(3,461)=2,975; p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 12'de incelenmiştir.

Tablo 12. Doyum ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Evlendiği yaş	Evlendiği yaş	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Doyum	16-22 yaş	23-29 yaş	-2,042*	,547	,001**
		30-36 yaş	-1,283	,648	,197
		37 ve üzeri yaş	-1,413	,883	,380
	23-29 yaş	16-22 yaş	2,042*	,547	,001**
		30-36 yaş	,759	,454	,340
		37 ve üzeri yaş	,629	,752	,838
	30-36 yaş	16-22 yaş	1,283	,648	,197
		23-29 yaş	-,759	,454	,340
		37 ve üzeri yaş	-,130	,829	,999
	37 ve üzeri yaş	16-22 yaş	1,413	,883	,380
		23-29 yaş	-,629	,752	,838
		30-36 yaş	,130	,829	,999
Toplam çift uyumu	16-22 yaş	23-29 yaş	-3,698	1,328	,006**
		30-36 yaş	-2,114	1,574	,180
		37 ve üzeri yaş	-2,142	2,145	,318
	23-29 yaş	16-22 yaş	3,698	1,328	,006**
		30-36 yaş	1,584	1,102	,151
		37 ve üzeri yaş	1,556	1,827	,395
	30-36 yaş	16-22 yaş	2,114	1,574	,180
		23-29 yaş	-1,584	1,102	,151
		37 ve üzeri yaş	-,028	2,013	,989
	37 ve üzeri yaş	16-22 yaş	2,142	2,145	,318
		23-29 yaş	-1,556	1,827	,395
		30-36 yaş	,028	2,013	,989

**p<0,01

Tablo 11 ve Tablo 12 incelendiğinde, doyum puanlarında 23-29 yaş aralığında evlenen katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=19,71; *Ss*=3,44) 16-22 yaş aralığında evlenen katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=17,67; *Ss*=4,55) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında 23-29 yaş aralığında evlenen katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=53,80; *Ss*=8,20) ve 37 ve üzeri yaş aralığında evlenen katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=52,24; *Ss*=9,72) 16-22 yaş aralığında evlenen katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=50,10;

Ss=11,33) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.7. Evlilik Uyumunun Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının eşiyle yaş farkı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 13'te ve Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 13. Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Eşiyle yaş farkı	n	$\overline{X}$	Ss	F (2, 462)	p
Doyum	0-5 yaş	363	19,49	3,62	3,427	,033*
	5-10 yaş	89	18,47	3,79		
	10 yaş ve üzeri	13	20,46	3,50		
Uzlaşım	0-5 yaş	363	24,02	4,27	3,709	,025*
	5-10 yaş	89	22,73	4,96		
	10 yaş ve üzeri	13	25,15	3,85		
Görüş birliği	0-5 yaş	363	9,96	2,11	1,357	,258
	5-10 yaş	89	9,62	2,26		
	10 yaş ve üzeri	13	10,46	1,85		
Toplam çift uyumu	0-5 yaş	363	53,47	8,51	4,051	,018
	5-10 yaş	89	50,82	9,86		
	10 yaş ve üzeri	13	56,08	8,61		

*p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde, görüş birliği puan ortalamalarının eşiyle yaş farkı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F(2,462)=1,357; p>0,05). Doyum, uzlaşım ve toplam çift uyumu puan ortalamalarının eşiyle yaş farkı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(2,462)=3,427; p<0,05; F(2,462)=3,709; p<0,05; F(2,462)=4,051; p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 14'te incelenmiştir.

Tablo 14. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Eşiyle Yaş Farkı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Eşiyle yaş farkı	Eşiyle yaş farkı	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Doyum	0-5 yaş	5-10 yaş	1,016	,431	,019
		10 yaş ve üzeri	-,974	1,029	,345
	5-10 yaş	0-5 yaş	-1,016	,431	,019
		10 yaş ve üzeri	-1,990	1,083	,067
	10 yaş ve üzeri	0-5 yaş	,974	1,029	,345
		5-10 yaş	1,990	1,083	,067
Uzlaşım	0-5 yaş	5-10 yaş	1,292*	,520	,036*
		10 yaş ve üzeri	-1,132	1,242	,633
	5-10 yaş	0-5 yaş	-1,292*	,520	,036*
		10 yaş ve üzeri	-2,424	1,306	,153
	10 yaş ve üzeri	0-5 yaş	1,132	1,242	,633
		5-10 yaş	2,424	1,306	,153
Toplam çift uyumu	0-5 yaş	5-10 yaş	2,648*	1,039	,030*
		10 yaş ve üzeri	-2,609	2,479	,544
	5-10 yaş	0-5 yaş	-2,648*	1,039	,030*
		10 yaş ve üzeri	-5,257	2,608	,110
	10 yaş ve üzeri	0-5 yaş	2,609	2,479	,544
		5-10 yaş	5,257	2,608	,110

*p<0,05

Tablo 13 ve Tablo 14 incelendiğinde, doyum puanlarında 0-5 yaş farkı olan katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=19,49; *Ss*=3,62) 5-10 yaş farkı olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=18,47; *Ss*=3,50) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Uzlaşım puanlarında 0-5 yaş farkı olan katılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,02; *Ss*=4,27) 5-10 yaş farkı olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=22,73; *Ss*=4,96) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında 0-5 yaş farkı olan katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=53,47; *Ss*=8,51) 5-10 yaş farkı olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=50,82; *Ss*=9,86) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.8. Evlilik Uyumunun Evlilik Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının evlilik sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15. Evlilik Sayısı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Evlilik sayısı	n	$\overline{X}$	Ss	F (2, 462)	p
Doyum	İlk	429	19,34	3,71	,307	,736
	İkinci	34	19,12	3,23		
	Üçüncü ve üzeri	2	17,50	2,12		
Uzlaşım	İlk	429	23,83	4,47	,321	,726
	İkinci	34	23,59	3,79		
	Üçüncü ve üzeri	2	21,50	6,36		
Görüş birliği	İlk	429	9,90	2,13	,305	,737
	İkinci	34	10,09	2,29		
	Üçüncü ve üzeri	2	9,00	1,41		
Toplam çift uyumu	İlk	429	53,08	8,91	,341	,711
	İkinci	34	52,79	8,06		
	Üçüncü ve üzeri	2	48,00	9,90		

Tablo 15 incelendiğinde, doyum, uzlaşım, görüş birliği ve toplam çift uyumu ortalama puanlarının evlilik sayısı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($F(2,462)=,307$; $p>0,05$; $F(2,462)=,321$; $p>0,05$; $F(2,462)=,305$; $p>0,05$; $F(2,462)=,341$; $p>0,05$).

3.3.9. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının evlilik süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 16'da ve Tablo 17'de yer almaktadır.

Tablo 16. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Evlilik süresi	n	$\overline{X}$	Ss	F (2, 462)	p
Doyum	1-5 yıl	133	20,35	3,52	9,017	,000***
	5-10 yıl	105	19,41	3,32		
	10 yıl ve üzeri	227	18,68	3,77		
Uzlaşım	1-5 yıl	133	24,28	4,18	3,097	,046*
	5-10 yıl	105	24,33	3,82		
	10 yıl ve üzeri	227	23,29	4,77		
Görüş birliği	1-5 yıl	133	10,05	2,13	,486	,616
	5-10 yıl	105	9,79	2,00		
	10 yıl ve üzeri	227	9,88	2,21		
Toplam çift uyumu	1-5 yıl	133	54,68	8,62	4,599	,011*
	5-10 yıl	105	53,53	7,25		
	10 yıl ve üzeri	227	51,84	9,47		

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 16 incelendiğinde, görüş birliği puan ortalamalarının evlilik süresi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F(2,462)=,486; p>0,05). Doyum, uzlaşım, toplam çift uyumu puan ortalamalarının evlilik süresi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(2,462)=9,017; p<0,001; F(2,462)=3,097; p<0,05; F(2,462)=4,599; p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 17'de incelenmiştir.

Tablo 17. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Evlilik süresi	Evlilik süresi	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Doyum	1-5 yıl	5-10 yıl	,936	,470	,116
		10 yıl ve üzeri	1,667*	,394	,000***
	5-10 yıl	1-5 yıl	-,936	,470	,116
		10 yıl ve üzeri	,731	,425	,199
	10 yıl ve üzeri	1-5 yıl	-1,667*	,394	,000***
		5-10 yıl	-,731	,425	,199
Uzlaşım	1-5 yıl	5-10 yıl	-,055	,575	,924

	5-10 yıl	10 yıl ve üzeri	,992	,481	,040*
		1-5 yıl	,055	,575	,924
		10 yıl ve üzeri	1,047	,520	,045*
	10 yıl ve üzeri	1-5 yıl	-,992	,481	,040*
		5-10 yıl	-1,047	,520	,045*
	1-5 yıl	5-10 yıl	1,143	1,145	,578
		10 yıl ve üzeri	2,835*	,958	,009**
Toplam çift uyumu	5-10 yıl	1-5 yıl	-1,143	1,145	,578
		10 yıl ve üzeri	1,692	1,035	,232
	10 yıl ve üzeri	1-5 yıl	-2,835*	,958	,009**
		5-10 yıl	-1,692	1,035	,232

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 16 ve Tablo 17 incelendiğinde, doyum puanlarında 1-5 yıl evlilik süresi olan katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=20,35; *Ss*=3,52) 10 yıl ve üzeri evlilik süresi olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=18,68; *Ss*=3,77) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Uzlaşım puanlarında 1-5 yıl evlilik süresi olan katılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,28; *Ss*=4,18) 10 yıl ve üzeri evlilik süresi olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=23,29; *Ss*=4,77) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında 1-5 yıl evlilik süresi olan katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=54,68; *Ss*=8,62) 10 yıl ve üzeri evlilik süresi olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=51,84; *Ss*=9,47) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.10. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 18'de ve Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 18. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Çocuk sayısı	n	$\overline{X}$	Ss	F (3, 461)	p
Doyum	Yok	111	20,52	3,32	7,422	,000***
	1 çocuk	176	19,06	3,67		
	2 çocuk	156	19,06	3,61		
	3-4 çocuk	22	17,14	4,17		
Uzlaşım	Yok	111	24,87	3,89	4,142	,006**
	1 çocuk	176	23,64	4,49		
	2 çocuk	156	23,53	4,40		
	3-4 çocuk	22	21,73	5,58		
Görüş birliği	Yok	111	10,14	2,05	1,060	,366
	1 çocuk	176	9,72	2,14		
	2 çocuk	156	9,90	2,20		
	3-4 çocuk	22	10,23	2,16		
Toplam çift uyumu	Yok	111	55,54	7,84	5,033	,002**
	1 çocuk	176	52,42	8,87		
	2 çocuk	156	52,50	8,87		
	3-4 çocuk	22	49,09	10,69		

***p<0,001; **p<0,01

Tablo 18 incelendiğinde, görüş birliği puan ortalamalarının çocuk sayısı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F(3,461)=1,060$; $p>0,05$). Doyum, uzlaşım, toplam çift uyumu puan ortalamalarının çocuk sayısı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F(3,461)=7,422$; $p<0,001$; $F(3,461)=4,142$; $p<0,01$; $F(3,461)=5,033$; $p<0,01$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 19'da incelenmiştir.

Tablo 19. Doyum, Uzlaşım ve Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Çocuk sayısı	Çocuk sayısı	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Doyum	Yok	1 çocuk	1,460*	,435	,005**
		2 çocuk	1,458*	,446	,006**
		3-4 çocuk	3,386*	,838	,000***
	1 çocuk	Yok	-1,460*	,435	,005**
		2 çocuk	-,002	,395	1,000
		3-4 çocuk	1,926	,812	,084
	2 çocuk	Yok	-1,458*	,446	,006**
		1 çocuk	,002	,395	1,000
		3-4 çocuk	1,928	,818	,087
	3-4 çocuk	Yok	-3,386*	,838	,000***
		1 çocuk	-1,926	,812	,084
		2 çocuk	-1,928	,818	,087
Uzlaşım	Yok	1 çocuk	1,238	,531	,093
		2 çocuk	1,342	,544	,067
		3-4 çocuk	3,147*	1,022	,012*
	1 çocuk	Yok	-1,238	,531	,093
		2 çocuk	,104	,482	,996
		3-4 çocuk	1,909	,990	,218
	2 çocuk	Yok	-1,342	,544	,067
		1 çocuk	-,104	,482	,996
		3-4 çocuk	1,805	,998	,270
	3-4 çocuk	Yok	-3,147*	1,022	,012*
		1 çocuk	-1,909	,990	,218
		2 çocuk	-1,805	,998	,270
Toplam çift uyumu	Yok	1 çocuk	3,120*	1,058	,018*
		2 çocuk	3,041*	1,084	,027*
		3-4 çocuk	6,450*	2,037	,009**
	1 çocuk	Yok	-3,120*	1,058	,018
		2 çocuk	-,080	,960	1,000
		3-4 çocuk	3,330	1,974	,332
	2 çocuk	Yok	-3,041*	1,084	,027*
		1 çocuk	,080	,960	1,000
		3-4 çocuk	3,409	1,988	,317
	3-4 çocuk	Yok	-6,450*	2,037	,009*
		1 çocuk	-3,330	1,974	,332
		2 çocuk	-3,409	1,988	,317

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 18 ve Tablo 19 incelendiğinde, doyum puanlarında çocuğu olmayan katılımcıların doyum puan ortalamalarının ($\overline{X}$=20,52; *Ss*=3,32) 1 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=19,06; *Ss*=3,67), 2 çocuğu olan katılımcıların

puan ortalamasından ($\overline{X}$=19,06; *Ss*=3,61) ve 3-4 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=17,14; *Ss*=4,17) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Uzlaşım puanlarında çocuğu olmayan katılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,87; *Ss*=3,89) 3-4 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=21,73; *Ss*=5,58) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında çocuğu olmayan katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=55,54; *Ss*=7,84) 1 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=52,42; *Ss*=8,87), 2 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=52,50; *Ss*=8,87) ve 3-4 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=49,09; *Ss*=10,69) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.3.11. Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler t test analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 20'de yer almaktadır.

Tablo 20. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklemler T Testi Sonuçları

	Çalışma durumu	n	$\overline{X}$	Ss	Sd	t	p
Doyum	Çalışıyor	337	19,46	3,58	463	1,361	,174
	Çalışmıyor	128	18,95	3,88			
Uzlaşım	Çalışıyor	337	24,01	4,24	463	1,627	,104
	Çalışmıyor	128	23,27	4,86			
Görüş birliği	Çalışıyor	337	9,93	2,09	463	,396	,692
	Çalışmıyor	128	9,84	2,27			
Toplam çift uyumu	Çalışıyor	337	53,41	8,48	463	1,475	,141
	Çalışmıyor	128	52,05	9,70			

Tablo 20 incelendiğinde, doyum, uzlaşım, görüş birliği ve toplam çift uyumu ortalama puanlarının çalışma durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(463)}$=1,361; p>0,05; $t_{(463)}$=1,627; p>0,05; $t_{(463)}$=,396; p>0,05; $t_{(463)}$=1,475; p>0,05).

3.3.12. Evlilik Uyumunun Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 21'de ve Tablo 22'de yer almaktadır.

Tablo 21. Gelir Durumu Değişkenine Göre Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Gelir durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F (3, 461)	p
Doyum	3000TL ve daha az	58	18,66	3,65	1,450	,228
	3000TL - 5000 TL	102	19,00	4,28		
	5000 TL - 10.000 TL	172	19,44	3,36		
	10.000 TL ve üzeri	133	19,71	3,52		
Uzlaşım	3000TL ve daha az	58	22,66	5,31	3,821	,010*
	3000TL - 5000 TL	102	22,99	4,86		
	5000 TL - 10.000 TL	172	24,23	4,15		
	10.000 TL ve üzeri	133	24,38	3,82		
Görüş birliği	3000TL ve daha az	58	9,29	2,45	5,172	,002**
	3000TL - 5000 TL	102	9,64	2,16		
	5000 TL - 10.000 TL	172	9,85	2,01		
	10.000 TL ve üzeri	133	10,45	2,04		
Toplam çift uyumu	3000TL ve daha az	58	50,60	9,89	3,856	,010*
	3000TL - 5000 TL	102	51,63	9,85		
	5000 TL - 10.000 TL	172	53,52	8,07		
	10.000 TL ve üzeri	133	54,54	8,20		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 21 incelendiğinde, doyum puan ortalamalarının gelir durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir

(F(3,461)=1,450; p>0,05). Uzlaşım, görüş birliği, toplam çift uyumu puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F(3,461)=3,821; p<0,05; F(3,461)=5,172; p<0,01; F(3,461)=3,856; p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 22'de incelenmiştir.

Tablo 22. Uzlaşım, Görüş Birliği, Toplam Çift Uyumu Puan Ortalamalarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Tukey Test Sonuçları

	Gelir durumu	Gelir durumu	Ortalama farkı	Standart hata	*P*
Uzlaşım	3000TL ve daha az	3000TL - 5000 TL	-,335	,721	,642
		5000 TL - 10.000 TL	-1,577	,666	,018*
		10.000 TL ve üzeri	-1,728	,690	,013*
	3000TL - 5000 TL	3000TL ve daha az	,335	,721	,642
		5000 TL - 10.000 TL	-1,242	,548	,024*
		10.000 TL ve üzeri	-1,393	,577	,016*
	5000 TL - 10.000 TL	3000TL ve daha az	1,577	,666	,018*
		3000TL - 5000 TL	1,242	,548	,024*
		10.000 TL ve üzeri	-,151	,506	,766
	10.000 TL ve üzeri	3000TL ve daha az	1,728	,690	,013*
		3000TL - 5000 TL	1,393	,577	,016*
		5000 TL - 10.000 TL	,151	,506	,766
Görüş birliği	3000TL ve daha az	3000TL - 5000 TL	-,344	,347	,754
		5000 TL - 10.000 TL	-,562	,320	,298
		10.000 TL ve üzeri	-1,158*	,332	,003**
	3000TL - 5000 TL	3000TL ve daha az	,344	,347	,754
		5000 TL - 10.000 TL	-,217	,264	,843
		10.000 TL ve üzeri	-,814*	,278	,019*
	5000 TL - 10.000 TL	3000TL ve daha az	,562	,320	,298
		3000TL - 5000 TL	,217	,264	,843
		10.000 TL ve üzeri	-,596	,244	,070
	10.000 TL ve üzeri	3000TL ve daha az	1,158*	,332	,003**
		3000TL - 5000 TL	,814*	,278	,019*
		5000 TL - 10.000 TL	,596	,244	,070
Toplam çift uyumu	3000TL ve daha az	3000TL - 5000 TL	-1,024	1,441	,893
		5000 TL - 10.000 TL	-2,920	1,330	,126
		10.000 TL ve üzeri	-3,938*	1,378	,023*
	3000TL - 5000 TL	3000TL ve daha az	1,024	1,441	,893
		5000 TL - 10.000 TL	-1,896	1,095	,308
		10.000 TL ve üzeri	-2,914	1,153	,057
	5000 TL - 10.000 TL	3000TL ve daha az	2,920	1,330	,126
		3000TL - 5000 TL	1,896	1,095	,308

	10.000 TL ve üzeri	10.000 TL ve üzeri	-1,018	1,012	,746
		3000TL ve daha az	3,938*	1,378	,023*
		3000TL - 5000 TL	2,914	1,153	,057
		5000 TL - 10.000 TL	1,018	1,012	,746

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 21 ve Tablo 22 incelendiğinde, uzlaşım puanlarında 5000 TL-10.000 TL gelir durumu olankatılımcıların uzlaşım puan ortalamalarının ($\overline{X}$=24,23; *Ss*=4,15) ve 10.000 TL ve üzeri gelir durumu olan katılımcıların uzlaşım puanlarının ($\overline{X}$=24,38; *Ss*=3,82) 3000TL ve daha az gelir durumu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=22,66; *Ss*=5,31) ve 3000TL-5000 TL gelir durumu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=22,99; *Ss*=4,86) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).Görüş birliği puanlarında 10.000 TL ve üzeri gelir durumu olan katılımcıların görüş birliği puan ortalamalarının ($\overline{X}$=10,45; *Ss*=2,04) 3000TL ve daha az gelir durumu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=9,29; *Ss*=2,45) ve 3000TL-5000 TL gelir durumu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=9,64; *Ss*=2,16) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Toplam çift uyumu puanlarında 10.000 TL ve üzeri gelir durumu olan katılımcıların toplam çift uyumu puan ortalamalarının ($\overline{X}$=54,54; *Ss*=8,20) 3000TL ve daha az gelir durumu olan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$=50,60; *Ss*=9,89) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

3.4. ÖLÇEKLERDEN ALINAN PUANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ VE EVLİLİK UYUMUNUN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin yönünü belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanırken, evlilik uyumunun diğer ölçekler tarafından yordanma düzeyini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon analizi uygulanmıştır.

3.4.1.1. İlişkilere İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler arasındaki ilişkilerin yönünün incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 23'te yer almaktadır.

Tablo 23. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.Yakınlıktan kaçınma	1																
2.Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,403**	1															
3.Zihin okuma	,216**	,318**	1														
4.Toplam bilişsel çarpıtma	,786**	,841**	,534***	1													
5.Duyguların tanımada güçlük	,371**	,324**	,045	,380**	1												
6.Duyguları söze dökmede güçlük	,395**	,233**	-,011	,328**	,599***	1											
7.Dışa vuruk düşünme	,249**	,085	-,137***	,140**	,273***	,364**	1										
8.Toplam Aleksitimi	,430**	,280**	-,042	,364**	,829***	,797**	,706**	1									
9.Duygusal destek	-,222**	-,182**	,003	-,214**	-,259***	-,157**	-,129**	-,241***	1								
10.Maddi	-	-	-	-	-	-	-	-	,80	1							

yardım ve bilgi desteği	,191**	,130**	,045	,180**	,285***	,151**	,057	,221***	5**							
11.Takdir etme desteği	-,250**	-,185**	-,047	-,242**	-,283***	-,180**	-,079	-,239***	,840**	,741***	1					
12.Sosyal ilgi desteği	-,285**	-,198**	-,041	-,266**	-,281***	-,196**	-,077	-,242***	,830**	,771***	,777**	1				
13.Toplam eş desteği	-,250**	-,186**	-,032	-,239**	-,298***	-,181**	-,097*	-,255***	,956**	,896***	,926**	,888**	1			
14.Doyum	-,226**	-,087	-,001	-,163**	-,293***	-,185**	-,109*	-,259***	,722**	,711***	,692**	,714**	,767***	1		
15.Uzlaşım	-,184**	-,143**	-,033	-,181**	-,239***	-,130**	-,063	-,193***	,680**	,651***	,658**	,636**	,715***	,703**	1	
16.Görüş birliği	-,143**	-,158**	-,019	-,165**	-,251***	-,139**	-,031	-,187***	,530**	,477***	,565**	,469**	,563***	,500**	,524***	1
17.Toplam çift uyumu	-,220**	-,146**	-,022	-,198**	-,302***	-,175**	-,084	-,249***	,768**	,736***	,753**	,728**	,812***	,887**	,912***	,712**	1

***p<0,001

Tablo 23 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler aşağıda detaylı olarak incelenmiştir.

3.4.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 23'te görüldüğü üzere bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu puan ortalaması ile duyguları tanımada güçlük (r=,371; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=,395; p<0,001), dışa vuruk düşünme (r=,249; p<0,001), ölçeğin toplam puanları (r=,430; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu puan ortalaması ile duyguları tanımada güçlük (r=,324;

p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=,233; p<0,001), ölçeğin toplam puanları (r=,280; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile dışa vuruk düşünme (r=,085; p>0,05) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma puan ortalaması ile dışa vuruk düşünme (r=-,137; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, zihin okuma ile duyguları tanımada güçlük (r=,045; p>0,05), duyguları söze dökmede güçlük (r=-,011; p>0,05), ölçeğin toplam puanı (r=-,042; p>0,05) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir. Toplam bilişsel çarpıtmalar puan ortalaması ile duyguları tanımada güçlük (r=,380; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=,328; p<0,001), dışa vuruk düşünme (r=,140; p<0,001), ölçeğin toplam puanları (r=,364; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği ile eş destek ölçeği arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile duygusal destek (r=-,222; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,191; p<0,001), takdir etme desteği (r=-,250; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,285; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,250; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile duygusal destek (r=-,182; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,130; p<0,01), takdir etme desteği (r=-,185; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,198; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,186; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar zihin okuma alt boyutu ile duygusal destek (r=,003; p>0,05), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,045; p>0,05), takdir etme desteği (r=-,047; p>0,05), sosyal ilgi desteği (r=-,041; p>0,05) ve toplam eş desteği (r=-,032; p>0,05) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Son olarak bilişsel çarpıtma toplam puanı ile duygusal destek (r=-,214; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,180; p<0,001), takdir etme desteği (r=-,242; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,266; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,239; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Toronto aleksitimi ölçeği ile eş destek ölçeği arasındaki ilişkilere bakıldığında; duygularını tanımada güçlük ile duygusal destek (r=-,259; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,285; p<0,001), takdir etme desteği (r=-,283;

p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,281; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,298; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi ölçeği duyguları söze dökmede güçlük ile duygusal destek (r=-,157; p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,151; p<0,01), takdir etme desteği (r=-,180; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,196; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,181; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Aleksitimi ölçeği dışa vuruk düşünme ile duygusal destek (r=-,129; p<0,01) ve toplam eş desteği (r=-,097; p<0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,057; p>0,05), takdir etme desteği (r=-,079; p>0,05) ve sosyal ilgi desteği (r=-,077; p>0,05) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Aleksitimi toplam puan ile duygusal destek (r=-,241; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=-,221; p<0,001), takdir etme desteği (r=-,239; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=-,242; p<0,001) ve toplam eş desteği (r=-,255; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır..

3.4.1.2. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 23'te görüldüğü üzere yenilenmiş çift uyum ölçeğinin doyum alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma (r=-,226; p<0,001), ve bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında (r=-,163; p<0,001) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (r=-,087; p>0,05) arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı saptanmıştır. Çift uyum ölçeğinin uzlaşım alt boyutu ile bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yakınlıktan kaçınma (r=-,184; p<0,001), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (r=-,143; p<0,01) ve toplam bilişsel çarpıtmalar puanı (r=-,181; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çift uyum ölçeği görüş birliği alt boyutu ile bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasındaki ilişkilere göre; yakınlıktan kaçınma (r=-,143; p<0,01), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (r=-,158; p<0,01) ve toplam bilişsel çarpıtma puanı (r=-,165; p<0,001) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Toplam çift uyum puanı ile yakınlıktan kaçınma (r=-,220; p<0,001), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (r=-,146; p<0,01) ve toplam bilişsel çarpıtma puanı (r=-,198; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna karşın çift uyum ölçeğinin doyum (r=-,001; p>0,05), uzlaşım (r=-

,033; p>0,05), görüş birliği (r=-,019; p>0,05) alt boyutları ve toplam çift uyum puanı ile bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma (r=-,022; p>0,05) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

3.4.1.3. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 23'te görüldüğü üzere yenilenmiş çift uyum ölçeğinin aleksitimi ölçeği ile arasındaki ilişkilere bakıldığında; çift uyum ölçeğinin doyum alt boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük (r=-,293; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=-,185; p<0,001), dışa vuruk düşünme (r=-,109; p<0,05) ve aleksitimi toplam puanı (r=-,259; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çift uyum ölçeğinin uzlaşım alt boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük (r=-,239; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=-,130; p<0,001) ve aleksitimi toplam puanı (r=-,193; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken dışa vuruk düşünme (r=-,063; p>0,05) ile arasında bir ilişki saptanmamıştır. Çift uyum ölçeğinin görüş birliği alt boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük (r=-,251; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=-,139; p<0,01), ve aleksitimi toplam puanı (r=-,187; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken dışa vuruk düşünme (r=-,031; p>0,05) ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Çift uyum toplam puanı ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük (r=-,302; p<0,001), duyguları söze dökmede güçlük (r=-,175; p<0,001) ve aleksitimi toplam puanı (r=-,249; p<0,001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken dışa vuruk düşünme (r=-,084; p>0,05) ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

3.4.1.4. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 23'te görüldüğü üzere, yenilenmiş çift uyum ölçeğinin doyum alt boyutu ile eş destek ölçeği duygusal destek (r=,722; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=,711; p<0,001), takdir etme desteği (r=,692; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=,714; p<0,001) alt boyutları ve toplam eş destek puanı (r=,767; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yenilenmiş çift uyum ölçeğinin uzlaşım alt boyutu ile eş destek ölçeği duygusal destek (r=,680; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=,651; p<0,001), takdir etme desteği (r=,658; p<0,001), sosyal ilgi

desteği (r=,636; p<0,001) alt boyutları ve toplam eş destek puanı (r=,715; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Görüş birliği alt boyutu ile eş destek ölçeği duygusal destek (r=,530; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=,477; p<0,001), takdir etme desteği (r=,565; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=,469; p<0,001) alt boyutları ve toplam eş destek puanı (r=,563; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yenilenmiş çift uyum ölçeği toplam puanı ile eş destek ölçeği duygusal destek (r=,768; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (r=,736; p<0,001), takdir etme desteği (r=,753; p<0,001), sosyal ilgi desteği (r=,728; p<0,001) alt boyutları ve toplam eş destek puanı (r=,812; p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

3.4.1. Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanının Bilişsel Çarpıtma, Aleksitimi ve Eş Desteği Tarafından Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde evlilik uyumunun bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği tarafından yordanmasına ilişkin uygulanan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Evlilik uyumunu yordayan değişkenlere ilişkin analiz sonuçları Tablo 24-27'de verilmiştir.

Tablo 24. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Doyum Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	*B*	*SH*	*β*	*t*	*F*	*Düz R^2*
1	Yakınlıktan kaçınma	-,167	,036	-,234***	-4,693	8,687***	,047
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,006	,033	-,009	-,177		
	Zihin okuma	,077	,071	,052	1,083		
2	Yakınlıktan kaçınma	-,118	,038	-,164**	-3,112	9,039***	,094
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,033	,034	,050	,972		
	Zihin okuma	,044	,071	,030	,622		

	Duygularını tanımada güçlük	-,228	,049	-,266***	-4,647		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,040	,077	,030	,511		
	Dışa vuruk düşünme	-,006	,048	-,006	-,127		
	Yakınlıktan kaçınma	-,028	,026	-,039	-1,087		
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,061	,022	,094**	2,734		
	Zihin okuma	,010	,047	,006	,202		
	Duygularını tanımada güçlük	-,066	,033	-,077	-1,969		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,002	,052	,002	,042		
3	Dışa vuruk düşünme	-,018	,032	-,018	-,554	70,907***	,601
	Duygusal destek	,156	,062	,174*	2,519		
	Maddi yardım ve bilgi desteği	,316	,066	,254***	4,763		
	Takdir etme desteği	,162	,057	,162**	2,850		
	Sosyal ilgi desteği	,559	,139	,233***	4,029		

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 24'te yer alan bulgulara göre regresyon modeline ilk olarak dahil edilen bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarından yakınlıktan kaçınmanın (β=-,234; p<0,001) doyum üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir (R^2=,047; F(3, 461)=8,687; p<0,001). Model 1 doyumdaki toplam varyansın %4,7'sini açıklamaktadır. Model 2'de Toronto aleksitimi alt boyutları modele dahil edilmiş aleksitiminin doyum üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 2'de aleksitimiye ilişkin duygularını tanımada güçlüğün (β=-,266; p<0,001), bilişsel çarpıtmaya ilişkin yakınlıktan kaçınmanın (β=-,164; p<0,01) doyum üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve doyumdaki toplam varyansın %9,4'e arttığı görülmektedir (R^2=,094; F(6, 458)=9,039; p<0,001). Model 3'de eş destek alt boyutları modele dahil edilmiş eş desteğinin doyum üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 3'de eş desteğine ilişkin duygusal destek

(β=,147; p<0,05), maddi yardım ve bilgi desteği (β=,254; p<0,001), takdir etme desteği (β=,162; p<0,01), sosyal ilgi desteği (β=,233; p<0,001), bilişsel çarpıtmaya ilişkin gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin (β=,094; p<0,01) doyum üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve doyumdaki toplam varyansın %60,1'a arttığı görülmektedir (R^2=,601; F(10, 454)=70,902; p<0,001).

Tablo 25. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Uzlaşım Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	*B*	*SH*	*β*	*t*	*F*	*Düz R^2*
1	Yakınlıktan kaçınma	-,133	,043	-,153**	-3,063	6,407***	,034
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,071	,041	-,090	-1,738		
	Zihin okuma	,050	,086	,028	,582		
2	Yakınlıktan kaçınma	-,096	,046	-,111*	-2,068	5,848***	,059
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,036	,041	-,045	-,869		
	Zihin okuma	,030	,087	,017	,347		
	Duygularını tanımada güçlük	-,226	,060	-,218***	-3,739		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,083	,095	,052	,866		
	Dışa vuruk düşünme	,013	,058	,011	,227		
3	Yakınlıktan kaçınma	-,001	,034	-,001	-,018	47,849***	,513
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,001	,030	-,002	-,049		
	Zihin okuma	-,012	,064	-,007	-,183		
	Duygularını tanımada güçlük	-,043	,045	-,042	-,959		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,034	,070	,021	,487		

Dışa vuruk düşünme	,009	,043	,007	,200
Duygusal destek	,261	,084	,240**	3,123
Maddi yardım ve bilgi desteği	,323	,089	,216***	3,618
Takdir etme desteği	,256	,077	,213**	3,345
Sosyal ilgi desteği	,281	,187	,097	1,502

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 25'te yer alan bulgulara göre regresyon modeline ilk olarak dahil edilen bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarından yakınlıktan kaçınmanın (β=-,153; p<0,01) uzlaşım üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir (R^2=,034; F(3, 461)=6,407; p<0,001). Model 1 uzlaşımdaki toplam varyansın %3,4'ünü açıklamaktadır. Model 2'de Toronto aleksitimi alt boyutları modele dahil edilmiş aleksitiminin uzlaşım üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 2'de aleksitimiye ilişkin duygularını tanımada güçlüğün (β=-,218; p<0,001), bilişsel çarpıtmaya ilişkin yakınlıktan kaçınmanın (β=-,111; p<0,05) uzlaşım üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve uzlaşımdaki toplam varyansın %5,9'a arttığı görülmektedir (R^2=,059; F(6, 458)=5,848; p<0,001). Model 3'de eş destek alt boyutları modele dahil edilmiş eş desteğinin uzlaşım üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 3'de eş desteğine ilişkin duygusal destek (β=,240; p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği (β=,216; p<0,001), takdir etme desteğinin (β=,213; p<0,001) uzlaşım üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve uzlaşımdaki toplam varyansın %51,3'a arttığı görülmektedir (R^2=,513; F(10, 454)=47,849; p<0,001).

Tablo 26. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Görüş Birliği Alt Boyutu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	*B*	*SH*	*β*	*t*	*F*	*Düz R^2*
1	Yakınlıktan kaçınma	-,042	,021	-,099*	-1,979	5,456***	,028
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,050	,020	-,132*	-2,554		
	Zihin okuma	,039	,042	,045	,925		
2	Yakınlıktan kaçınma	-,022	,022	-,053	-,979	6,079***	,062
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,031	,020	-,082	-1,574		
	Zihin okuma	,031	,042	,037	,748		
	Duygularını tanımada güçlük	-,117	,029	-,234*	-4,010		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,017	,046	,023	,380		
	Dışa vuruk düşünme	,028	,028	,050	1,009		
3	Yakınlıktan kaçınma	,013	,019	,030	,650	23,786***	,329
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,017	,017	-,045	-1,020		
	Zihin okuma	,017	,036	,019	,465		
	Duygularını tanımada güçlük	-,052	,025	-,104*	-2,049		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,000	,039	,001	,012		
	Dışa vuruk düşünme	,028	,024	,049	1,157		
	Duygusal destek	,090	,047	,172	1,921		
	Maddi yardım ve bilgi desteği	,046	,050	,064	,918		

	Takdir etme desteği	,224	,043	,385*	5,201
	Sosyal ilgi desteği	-,065	,105	-,046	-,617

***p<0,001; *p<0,05

Tablo 26'da yer alan bulgulara göre regresyon modeline ilk olarak dahil edilen bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma (β=-,099; p<0,05), gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin (β=-,132; p<0,05) görüş birliği üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir (R^2=,028; F(3, 461)=5,456; p<0,001). Model 1 görüş birliğindeki toplam varyansın %2,8'ini açıklamaktadır. Model 2'de Toronto aleksitimi alt boyutları modele dahil edilmiş aleksitiminin görüş birliği üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 2'de aleksitimiye ilişkin duygularını tanımada güçlüğün (β=-,234; p<0,05) görüş birliği üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve görüş birliğindeki toplam varyansın %6,2'ye arttığı görülmektedir (R^2=,062; F(6, 458)=6,079; p<0,001). Model 3'de eş destek alt boyutları modele dahil edilmiş eş desteğinin görüş birliği üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 3'de eş desteğine ilişkin takdir etme desteği (β=,385; p<0,001), aleksitimiye ilişkin duyguları tanımada güçlüğün (β=-,104; p<0,05) görüş birliği üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve görüş birliğindeki toplam varyansın %32,9'a arttığı görülmektedir (R^2=,329; F(10, 454)=23,786; p<0,001).

Tablo 27. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği Puanlarının Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	**Yordayıcı değişkenler**	***B***	***SH***	***β***	***t***	***F***	***Düz R^2***
1	Yakınlıktan kaçınma	-,342	,086	-,198***	-3,975	8,817***	,048
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,127	,081	-,081	-1,574		
	Zihin okuma	,165	,170	,047	,969		
2	Yakınlıktan kaçınma	-,236	,091	-,136*	-2,588	9,150***	,095

	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	-,035	,081	-,022	-,428		
	Zihin okuma	,105	,170	,030	,620		
	Duygularını tanımada güçlük	-,571	,118	-,276***	-4,824		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,140	,187	,044	,748		
	Dışa vuruk düşünme	-,236	,091	-,136	-2,588		
	Yakınlıktan kaçınma	-,016	,057	-,009	-,277		
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,043	,050	,027	,849		
	Zihin okuma	,014	,105	,004	,138		
	Duygularını tanımada güçlük	-,161	,075	-,078*	-2,154		
	Duyguları söze dökmede güçlük	,036	,115	,011	,316		
3	Dışa vuruk düşünme	,019	,071	,008	,264	90,220***	,658
	Duygusal destek	,507	,138	,234***	3,663		
	Maddi yardım ve bilgi desteği	,686	,148	,229***	4,628		
	Takdir etme desteği	,642	,127	,267***	5,056		
	Sosyal ilgi desteği	,775	,310	,134*	2,502		

***p<0,001; *p<0,05

Tablo 27'de yer alan bulgulara göre regresyon modeline ilk olarak dahil edilen bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarından yakınlıktan kaçınmanın (β=-,198; p<0,01) çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir (R^2=,048; F(3, 461)=8,817; p<0,001). Model 1 çit uyumundaki toplam varyansın %4,8'ini açıklamaktadır. Model 2'de Toronto aleksitimi alt boyutları modele dahil edilmiş aleksitiminin çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 2'de aleksitimiye ilişkin duygularını tanımada güçlüğün (β=-,276; p<0,001), bilişsel çarpıtmaya ilişkin yakınlıktan kaçınmanın (β=-,136; p<0,05) çift uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve çift uyumundaki toplam

varyansın %9,5'ye arttığı görülmektedir (R^2=,095; F(6, 458)=9,150; p<0,001). Model 3'de eş destek alt boyutları modele dahil edilmiş eş desteğinin çift uyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 3'de eş desteğine ilişkin duygusal destek (β=,234; p<0,001), maddi yardım ve bilgi desteği (β=,229; p<0,001), takdir etme desteği (β=,267; p<0,001), sosyal ilgi desteğinin (β=,134; p<0,05) ve duyguları tanımada güçlüğün (β=-,078; p<0,05) çift uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve çift uyumundaki toplam varyansın %65,8'e arttığı görülmektedir (R^2=,658; F(10, 454)=490,220; p<0,001).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. EVLİLİK UYUMUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

4.1.1. Evlilik Uyumunun Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi

Cinsiyetler arasında evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; mevcut araştırmada evlilik uyum düzeyleri bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Hipotezler oluşturulurken, cinsiyet ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olacağı düşülmüştür. Analizler sonucunda bu hipotezin doğrulanmadığı görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte bazı çalışmalarda da evlilik uyumu açısından cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (Basar, 2021; Daş, 2019; Dönmez, 2019; Ebenuwa-Okoh, 2008; Kumar, 2015; Muraru ve Turliuc, 2013; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Yazıcı-Çelebi, 2016; Yıldırım, 2018). Öte yandan, alanyazında evlilik uyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır. Babarskiene ve Tweed (2009) tarafından 118 evli bireyin evlilik uyumlarının ve ev iş bölümlerinin araştırıldığı çalışmada, kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Özcan-Akbulut (2019) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların evlilik uyumlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Beam ve diğ., 2018; Stevenson ve Wolfers, 2009). İlgili alanyazın incelendiğinde evlilik uyumunun cinsiyetler arası farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada cinsiyetler arasında evlilik uyumu bakımından anlamlı bir fark bulunmamasının araştırmaya katılan evli

katılımcıların bireysel farklılıklar ve görüş açılarının benzerliği ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

4.1.2. Evlilik Uyumunun Yaş Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumunun yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizlerde, 24-33 yaş aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumlarının 44-53 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun Daş (2019), Yazıcı-Çelebi (2016), Yıldırım (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, Demiray (2006) tarafından yürütülen çalışmada, 30-40 yaş aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumlarında azalma görüldüğü ancak daha ileriki yaşlarda aynı bireylerin evlilik uyumunda artış olduğu bildirilmiştir. Özaydınlık (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise evlilik uyumunun en yüksek olduğu yaş aralığının 20-30 yaş olduğu belirtilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, yaş ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildiren araştırmalar da yer almaktadır (Akhter, 2021; Çakmak-Tolan, 2015; Güven, 2005; Hamamcı, 2005a). Araştırma sonuçları, yaş arttıkça evlilik uyumunda azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireylerin aile yaşam döngülerindeki değişimler, bireysel ve çift olarak sorumluluklarda değişim ve artış gibi faktörlerin etkisiyle yaş ilerledikçe evlilik uyumlarında azalma yönündeki değişimin gerçekleşebileceği düşünülmektedir.

4.1.3. Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumu ile ilişkili olarak ele alınan diğer değişkenlerden biri eğitim düzeyidir. Araştırmanın sonuçları, lisansüstü eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik uyumlarının sırasıyla lise, önlisans ve ilköğretim mezunlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma bulgularıyla paralel olarak Küçükçelik (2015), Daş, (2019), Kamo (1993), Qadir ve diğ., (2013), Tüfekçi-Hoşgör (2013) araştırmalarında eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyumunda da artış olduğunu sonucunu elde etmişlerdir. İlgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde evlilik uyumunun eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığını bildiren araştırmalar olduğu gibi (Basar, 2021; Chen ve diğ., 2013; Cranford ve diğ., 2011; Dönmez, 2019), eğitim düzeyi azaldıkça evlilik uyumunun arttığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevuttur (Çağ ve Yıldırım, 2013; Yazıcı-Çelebi, 2016). Eğitim düzeyi değişkeni

ile ilgili olarak alanyazında farklı sonuçlar yer almakla birlikte, mevcut araştırmada eğitim düzeyinin yükselmesi ile evlilik uyumunun da yükseldiği görülmektedir. Ancak dikkat çeken bir sonuç ise, lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin evlilik uyumları diğer gruplara göre yüksek olsa da, ilköğretim mezunlarının lise mezunlarına ve önlisans mezunlarına göre evlilik uyum ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Lisansüstü mezunu katılımcıların evlilik uyumlarının diğer gruplara göre daha yüksek olması üzerinde; sağlıklı iletişim kurma becerileri, eşlerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri, bilgiye erişimlerinin daha kolay ve sık olması gibi unsurların etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan ilköğretim mezunlarının lise ve ön lisans mezunlarına göre evlilik uyumlarındaki artış ise, evlilik ilişkisinde olması gereken olumlu nitelikler hakkında bilinçlenme konusunda eksiklik, evliliğin daha geleneksel bir perspektiften yorumlanarak evliliklerini daha uyumlu ve doyurucu olarak algılama eğiliminde olabilecekleri şeklinde yorumlanmaktadır.

4.1.4. Evlilik Uyumunun Yaşam Yeri Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumlarının yaşam yeri değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazındaki araştırma sonuçlarına (Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; Bodur, Coşar ve Erdem, 2012; Tabakçı ve Parlar, 2018) göre tutarlılık gösterse de az sayıda da olsa yaşanılan yeri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Nam ve Sukhee (2011) tarafından Kore'de yapılan bir çalışmada, kırsal alandan şehir merkezine göç eden kadınların evlilik doyumları incelendiğinde, kentte yaşayan kadınların evlilik doyumlarının kırsalda yaşayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Pehlivanlı ve İkizler'in (2020) yürüttükleri bir çalışmada ise, kırsal kesimde yaşayan evli bireylerin evlilik doyumlarının şehirde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

4.1.5. Evlilik Uyumunun Evlilik Şekli Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlenme şekillerinden flört ederek ve görücü usulü ile evlenme ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenenlere kıyasla evlilik uyumlarının daha yüksek

olduğu bulunmuştur. Allendorf ve Ghimire (2013), Basar (2021), Çimen (2007) tarafından yapılan çalışmalarda flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenenlere göre daha fazla evlilik uyumu yaşadıkları belirtilmiştir. Öte yandan Çelebi-Yazıcı (2016) ve Liu (2007) tarafından yapılan bir araştırmalarda ise görücü usulü ile evlenen bireylerin evliliklerindeki uyum düzeyinin anlaşarak evlenenlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde evlilik şekli ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Myers, Madathil ve Tingle, 2005; Mir, Wani ve Sankar, 2016; Özcan-Akbulut, 2019; Yıldırım, 2018). Görücü usulü evlenen bireylerin evlilik uyum düzeylerinin anlaşarak/flört ederek evlenenlere göre daha düşük olmasına ilişkin, evlenecek kişinin eş adayı hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, birbirlerini yakından tanımamış olmaları, yaşam beklentilerindeki farklılıkların olması yorumları yapılabilir. Bunun yanında araştırmalar, çiftlerin evlenmeden önce birbirlerini tanıyor olmalarının ve aralarında bir sevgi bağının oluşmuş olmasının evlilik uyumunun artmasına katkı sağladığını belirtmektedir (Li, Robustelli ve Whisman, 2016). Bu bağlamda, anlaşarak/flört ederek evlenen çiftlerin evlilik uyumlarının görücü usulüne göre evlenenlere kıyasla daha yüksek olması beklenmektedir.

4.1.6. Evlilik Uyumunun Evlilik Yaşı Bağlamında Değerlendirilmesi

Evlenme yaşı bağlamında elde edilen sonuçlara göre, 23-29 yaş aralığında evlenen bireylerin evlilik uyumlarının 16-22 yaş aralığında evlenenler bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan farklı çalışmalarda çok genç yaşta gerçekleşen evliliklerde evlilik uyumu ve doyum düzeylerinin düşük olduğu, aynı zamanda boşanma ve evlilik kalitesinde düşüşün daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Arshad, Mohsin ve Mahmood, 2014; Lehrer ve Chen, 2011). Shaud ve Asad (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, geç yaşta evlenen kadınların evlilik uyumlarının erken yaşta evlenen kadınlara göre daha yüksek olduğu ve psikolojik belirtilerin ise daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım (1992) ve Demir-Erbil ve Hazer (2018) ve Glenn, Uecker ve Love'ın (2010) yaptıkları araştırmalarda ise evlilik yaşının artmasıyla evlilik uyumu düzeyinin de arttığı bildirilmiştir. İlgili alanyazındaki araştırma sonuçları ışığında, bireylerin yaş ilerledikçe zihinsel olgunluğa erişmeleri ve eş seçimi konusunda daha gerçekçi ve

uygun adımlar atabilmelerinin elde edilen sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.1.7. Evlilik Uyumunun Eşler Arasındaki Yaş Farkı Bağlamında Değerlendirilmesi

Yaş farkı açısından elde edilen sonuçlara göre; eşiyle arasında 0-5 yaş fark olan bireylerin evlilik uyumlarının, aralarında 5-10 yaş farkı olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, Çağ (2011) ve Yazıcı-Çelebi (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda eş ile yaş farkı bağlamında bireylerin evlilik uyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, eşler arasındaki yaş farkı arttıkça evlilik uyumunun azaldığına ilişkin sonuçlar elde edilen çalışmalar da mevcuttur (Nasehi ve diğ., 2004; Özcan-Akbulut, 2019). Lukman ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ise; eşiyle arasında 5-10 yıl yaş farkı olan bireylerin evlilik uyumlarının 0-5 yaş farkı olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumu ile eş ile olan yaş farkı bulguları değerlendirildiğinde; bireylerin eşleriyle aralarındaki yaş farkının artmasıyla evlilik uyumunda düşüş görülmesinin, bireylerin yaşam döngüsü dönemlerinde yaşadıkları deneyimlerin değişmesinin ve görüş açılarındaki farklılıkların etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.1.8. Evlilik Uyumunun Evlilik Sayısı Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada bireylerin kaçıncı evliliklerini yaptıkları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusunun alanyazın bilgisiyle tutarlı olduğu görülmektedir (Alaçam, 2020; Kapucu, 2014; Koçak, 2013). Hıdır'ın (2019) yaptığı bir çalışmada ise, ilk evliliği olan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin ikiden fazla evlilik yapan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Evlilik sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark bulunmaması, kişilerin eş seçim kriterlerinin uygunluğu, evlilik kurumundan beklentilerinin netliği ile açıklanabilir.

4.1.9. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan analizlerde, 1-5 yıl arasında evli olan bireylerin evlilik uyumlarının 10 yıl ve üzeri evli olan bireylerin evlilik uyumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Basar (2021) çalışmasında, 1-5 yıl arası evli olan bireylerin 11 yıl ve üzeri sürede evli kalan bireylerin evlilik uyumlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yazıcı-Çelebi, (2016), en yüksek evlilik uyumu düzeyinin 1-5 yıl arası evli olan bireylerde görüldüğünü, Yıldırım (2018), 0-5 yıl arası evli kalanların evlilik uyumlarının 10 yıl ve üzeri süreyle evli olanlardan daha yüksek olduğunu ve benzer şekilde Daş (2019) ise 0-5 yıldır evli olan bireylerin evlilik uyumlarının, 6-14 yıldır evli olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Öte yandan, Kargın-Güner (2014) yaptığı çalışmada, erkek katılımcılarda 11 ile 20 yıl arasında evli olanların 11 yıl ve daha az süredir evli olanlara göre daha yüksek düzeyde evlilik uyumu gözlendiğini belirtmiştir. Evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilen çalışmalar da bulunmaktadır (Dönmez, 2019; Jose ve Alfons, 2007). Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde, evliliğin ilk beş yılında evlilik uyum düzeyinin daha yüksek oluşunun, eşlerin ilk evlendikleri yıllarda birbirlerine ayırdıkları zamanın daha fazla olması, birbirlerine bireysel yaşam alanları yaratabilmeleri ve bu sayede çift olarak birbirlerine daha anlayışlı ve toleranslı davranabildikleri, aynı zamanda bireylerin ilk yıllarda eşleriyle paylaşımlarının fazla olması ve beklentilerin göz önünde tutulması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

4.1.10. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısı Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumunun çocuk sahibi olma bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik uyumlarının sırasıyla 1 çocuğu, 2 çocuğu ve 3-4 çocuğu olan evli bireylerin evlilik uyumlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında çocuk sahibi olma ile evlilik uyum düzeyinin azaldığı bulgusunu elde eden araştırmalar mevcuttur (Balsamo ve diğ., 2013; Basar, 2021; Daş, 2019; Dönmez, 2019; Şener ve Terzioğlu, 2002; Twenge, Campbell ve Foster, 2003). Diğer yandan, evlilik uyumunun çocuk sahibi olma bakımından farklılaşmadığı ortaya koyulurken (Allendorf ve Ghimire, 2013;

Çelik, 2006; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012), bazı araştırmalarda yakın zamanda çocukları olan evli bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Callan, 1983). İlgili alanyazındaki çalışmalar değerlendirildiğinde, çocuk sahibi olmanın evlilik uyumu düzeyini düşürdüğü sonucu vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut araştırmadaki sonucun alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunda azalmasında etkili bir faktör olduğu düşünüldüğünde, bu durumun, bireylerin ebeveyn olmadan önce birbirlerine ayırdıkları vaktin daha çok olması ve karşılıklı olarak gereksinimlerine daha duyarlı olabildikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, çocuk sahibi olmayla beraber, ebeveynlik rollerinde ve tutumlarındaki fikir farklılıkları ve anlaşmazlıklar, artan sorumluluklar, finansal problemler gibi unsurlarla da ilişki olabileceği söylenebilir.

4.1.11. Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan diğer bir değişken çalışma durumudur. Mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu olarak çalışma durumunun evlilik uyumunu farklılaştırmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalar vardır (Gupta ve Nafis, 2014; Singh, Thind ve Jaswal, 2006). İlgili alanyazın incelendiğinde, çalışma durumuyla evlilik ilişkisinin incelendiği çalışmaların çoğunda örneklemin yalnızca kadınlardan oluştuğu fark edilmiştir. Manju (2016) ve Vaghela (2014) yaptıkları çalışmalarda, çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre evlilik doyumlarının ve evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken; Pal (2017) gerçekleştirdiği çalışmasında, çalışan evli kadınların çalışmayanlara göre evlilik uyumu düzeyinde düşüş olduğunu bildirmiştir.

4.1.12. Evlilik Uyumunun Gelir Düzeyi Bağlamında Değerlendirilmesi

Araştırmada evlilik uyumuyla farklılaşıp farklılaşmadığı açısından son olarak ele alınan demografik değişken gelir düzeyidir. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin 10.000 TL ve üzeri geliri olan evli bireylerin evlilik uyumlarının, 3000 TL ve daha az geliri olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, gelir düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da arttığını ifade eden araştırma bulgularıyla (Küçükçelik, 2015; Rahmani, Merghati ve Alah, 2009;

Tavakol ve diğ., 2017; Valsangkar ve diğ., 2011) mevcut araştırma bulgusunun uyumlu olduğu görülmektedir. Ancak, gelir düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Anar, 2011; Çakmak-Tolan, 2015; Dönmez, 2019). İlgili alanyazında, gelir düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamı bir farklılık olduğunda, genel görüş gelir düzeyindeki artışla birlikte evlilik uyumunda da bir artış olduğu yönündedir. Bu bağlamda mevcut araştırma sonucu değerlendirildiğinde; gelir düzeyi yüksek evli bireylerin finansal açıdan daha az zorlanma olasıklıkları, sosyal yaşamlarının daha aktif olabileceği, eğer çocukları varsa çocuğun maddi ihtiyaçlarını karşılama konusunda daha az zorlanabilecekleri düşünüldüğünde gelir düzeyi yüksek grubun evlilik uyumlarının da yüksek olması beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

4.2. EVLİLİK UYUMUNUN YORDANMASI VE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERE DAİR TARTIŞMA

Bu araştırmada, evlilik uyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteğinin evlilik uyumunu ne düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırmada, verilerin analiz edilmesinde korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bu bölümünde evlilik uyumunun değişkenler arası ilişkiler ve yordanmasına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

4.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler

Araştırma bulgularına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların boyutlarından yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ve evlilik uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir deyişle, evli bireylerde yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentilerindeki artış oldukça evlilik uyumunda düşüş görülmektedir. Bununla birlikte ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında yer alan araştırma sonuçları, bireylerin ilişkileriyle ilişkili bilişsel çarpıtmalara sahip

olmasının evlilik uyumlarını azalttığını belirtmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın bulguları, ilgili alanyazındaki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Basar, 2021; Kargın-Güner, 2014; Slavinskiene ve Lithuania, 2012; Yazıcı-Çelebi, 2016). Hipotezler oluşturulurken, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın evlilik uyumunu azaltacağı düşülmüştür. Analizler sonucunda zihin okuma ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığından hipotezin zihin okumaya yönelik kısmının doğrulanmadığı görülmüştür.

Bilişsel kuram, yaşanan olaylar yerine, bireylerin olaylara yüklediği anlamların ve olaya dair düşüncelerinin bireylerin tepkilerine ve duygularına yön veren etmen olduğunu belirtmektedir (Beck, 2001). Dolayısıyla kişiler arası ilişkilerden en önemlilerinden biri olan evlilik ilişkisinde de bireylerin eşleriyle deneyimlediği olayları gerçekten uzak, hatalı bir şekilde algılamaları olaylar hakkında tutarlı olmayan davranış ve duyguları ortaya çıkarabilmektedir (Beck, 1988). Bundan dolayı, bilişsel çarpıtmaların varlığından doğan duygu ve davranışların bireylerin evliliklerindeki uyum üzerinde olumsuz etkilere neden olabileceği söylenebilmektedir. Möller, Rabe ve Nortje (2001), evliliklerinde sorun yaşadıklarını belirten ve sorun yaşamadıklarını ifade eden iki grupla gerçekleştirdiği karşılaştırmalı çalışmada, evlilikte sorun yaşadığını belirten evli bireylerin diğer gruba kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebrahimi, Zeinodini ve Merasi (2012) tarafından yürütülen araştırma sonuçları ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların artmasıyla evlilik çatışmasında da artış olduğunu ortaya koymaktadır. Küçükçelik (2015), ilişkiye dair inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu ilişkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutları arttıkça evlilik uyumunun azaldığını ifade etmektedir. Ayrıca, Yazıcı-Çelebi'nin (2016), bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ilişkilerini incelediği araştırma bulgularında, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarının evlilik uyumu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, yakınlıktan kaçınma boyutu ile arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Soysal (2017), benzer şekilde yakınlıktan kaçınma arttıkça evlilik uyumu azalırken, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile zihin

okuma boyutlarının evlilik uyumuyla ilişkili olmadığını belirtmiştir. Öte yandan, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını (Dönmez, 2019), yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutlarının evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişki içinde olmadıklarını (Güven ve Sevim, 2007) ortaya koyan araştırma bulguları da mevuttur.

Hamamcı (2005a), yakınlıktan kaçınmayı, diğerleriyle yakın olma durumunun birey üzerinde olumsuz sonuçlar doğuracağına ilişkin inanç olarak açıklamaktadır. Bu görüşten hareketle, yakınlıktan kaçınma ile evlilik uyumunun olumsuz yönlü anlamlı bir ilişki içinde olmaları beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Evli bireylerin yakınlıktan kaçınması durumunda, eşi ile evlilik ilişkisinde duygularını aktarmada ve paylaşmada zorluk yaşayacağı beklenmektedir. Bunun yanında, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasına sahip evli bireylerin çift ilişkisinde, bireylerin kendi özel alanlarını koruyarak eşiyle bir bütün olmasını engelleyebileceğinden hareketle yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının bireylerin evlilik uyumları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabileceği düşünülmektedir. Yazyıcı-Çelebi (2016), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmasına sahip evli bir bireylerin kendi zihninde yarattıkları beklentilerin gerçekleşmemesi halinde deneyimleyeceği duygu ile eşine tepki vermesi sonucunda yaşayacağı duygunun evlilik uyumunu olumsuz etkileyeceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, evlilikte bireyler gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olduğunda, beklentileri karşılanmaması durumunda yaşaması olası hayalkırıklığı ve öfke duyguları ve bununla bağlantılı çatışma çözme becerilerinden uzak davranış biçimlerine başvurmasının mümkün olduğu düşünülmektedir. Bunun sonucunda, gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik uyumunu azaltacağı söylenebilir. Zihin okuma ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaması ise; araştırmaya katılan evli katılımcıların bireysel farklılıkları ve görüş açılarının benzerliği ile ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

4.2.2. Aleksitimi ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler

Mevcut araştırma bulgularına bakıldığında, aleksitiminin duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük boyutları ile toplam aleksitimi puanlarının evlilik uyumu ile arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Başka bir ifadeyle, evli bireylerin aleksitimik özelliklerinin artması ve duyguları tanımada ve duyguları ifade etme konusunda zorlanmalarıyla birlikte evlilik uyumlarında azalma görülmektedir. Bununla birlikte dışa vuruk düşünme boyutuyla evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazındaki çalışmaların sonuçları, evli bireylerin aleksitimik özellikler taşıması halinde evlilik uyum düzeyinde azalma görüldüğünü belirtmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın sonuçları, ilgili alanyazındaki çalışma sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmektedir (Bingölballı, 2020; Cordova, Gee ve Warren, 2005; Khosravi, Ghahari ve Ahadi, 2015; Miri ve Najafi, 2017; Shah ve Murali, 2019). İlgili alanyazında aleksitiminin evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan bir çalışma bulgusuna rastlanılmamıştır.

Gutmman ve Laporte (2002) tarafından yapılan bir araştırma sonucu, aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin yakın ilişkilerden uzak durmaya çalıştıklarını, empati becerilerinin zayıf olduğunu, derinliği olan kişiler arası ilişkileri sürdürmekte zorlandıklarını otaya koymaktadır. Evlilik ilişkileri de derinlik ve yakınlık gerektiren bir ilişki olduğu bilinmektedir. Frye-Cox ve Hesse (2013), aleksitimi düzeyi arttıkça evlilik kalitesinde azalmaya görüldüğünü bildirmiştir. Ayrıca aleksitiminin kültürel özelliklerden bağımsız bir şekilde evlilik doyumunda azalmayla sonuçlandığı belirtilmektedir (Lee, 2010). Ata (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, aleksitimi ile çift uyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Epözdemir (2012) tarafından evli çiftlerle yapılan çalışmada, evli bireylerin aleksitimi düzeylerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumlarıyla olumsuz yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Aleksitimi kavramı, yurt içi ve yurt dışı alanyazında klinik olmayan örneklemlerde ve özellikle de evlilik alanında yeni ele alınan bir kavram olmasından kaynaklı evlilik ile ilişkisini ele alan çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili çalışmalar incelendiğinde; evli bireylerde, duyguların açıklanmasında yaşanan zorlanmanın (Ozman ve Atick, 2009), yakınlık kurmada güçlüğün (Lyvers ve diğ., 2017), kendi duygularının yanı sıra eşinin de duygularını anlamanın ilişkilerdeki önemi (McNeill, 2015) düşünüldüğünde, aleksitimi düzeyinde artışın evlilik ilişkisinde uyumun ve bireylerin evlilikten aldığı doyumunun azalmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, eşlerden birinin duygularını tanımasında

ve ifade etmesinde zorlandığında, bireylerin evlilik uyumlarında kilit bir öneme sahip olan yakınlığın kurulmasının zor olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, duygusal becerileri zayıf olan bireylerin evlilikte eşinin duygularını da tanımlama, ifade etme ve onun penceresinden dünyayı algılamaya çalışması da güçleşecektir. Bunların sonucunda, bireylerin evlilik uyumlarının da olumsuz etkileneceği söylenebilir.

4.2.3. Eş Desteği ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler

Araştırmada evlilik uyumu ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken algılanan eş desteğidir. Yapılan analizlere göre eş desteğinin, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği, sosyal ilgi desteği boyutları ve toplam eş destek puanı ile evlilik uyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal, maddi yardım, bilgi, takdir, sosyal ilgi destekleri arttıkça evlilik uyum düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla uyumluluk göstermektedir (Çiftçi-Arıdağ, Erus, Ünsal-Seydooğulları 2019; Demirtaş, 2021; Darcan-Ayer, 2016; Scheidler, 2008).

Bireyin eşinden destek alması, yalnızca belirli sorunlar veya zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda evlilik ilişkisini güçlendirdiği ve hatta eşlerin psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlığına katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Xu ve Burleson, 2004). Jiang ve diğerlerinin (2015), diyaliz hastalarıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, eş desteği ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye dair sonuçlara göre; hasta bireylerin sağlıklı eşlerinden daha çok araçsal destek türünden destek aldıkları, evlilik kalitesiyle araçsal destek arasında olumsuz yönde ancak duygusal destek ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya konmuştur. Dehle, Larsen ve Landers (2001), evli bireylerin eşlerinden aldığı destek yeterli olmamasının eşler arasındaki evlilik bağını güçsüzleştirdiğini belirtmiştir. Mickelson, Claffey, ve Williams (2006) yaptıkları çalışmada, eş desteği arttıkça evlilik uyumunun da arttığı bununla birlikte evlilik uyumu ile eş destek türlerinden en güçlü ilişkinin duygusal destek arasında olduğunu bildirmiştir. Frazier, Tix ve Branett'in (2003) karşılaştırmalı çalışmasında, evlilik doyum düzeyleri düşük olan evli bireylerin evlilik doyumu yüksek olanlara göre, eşlerinden destek görmeme durumundan daha fazla olumsuz etkilendikleri, duygusal desteğin evlilik doyumunda

diğer destek türlerine göre daha önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Daş (2019) gerçekleştirdiği araştırmada, eş desteği arttıkça evlilik uyumunun arttığını, Çağ (2011) da çalışmasında eş desteğinin evlilik doyumu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmişlerdir. Öte yandan; Tan (2016) ve Aydoğan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda, ilgili alanyazındaki genel bulgulardan farklı olarak, eş desteği ile evlilik doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, bu yönde bir sonucun örneklem özellikleri ile ilgili olabileceğini bildirmişlerdir. Brock ve Lawrance (2008), Dehle, Larsen ve Landers (2001), Newman, 2000), Vural-Batık (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar; eş tarafından sağlanan destek bireyler tarafından daha yüksek düzeyde algılandığında, bireylerin evlilik doyumlarını daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etme eğilimleri olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, eş desteği kavramının daha çok evlilik doyumu ile ilişkisinin çalışıldığı ve destek türlerinden ise en fazla duygusal desteğin evlilik doyumu ile anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Bireylerin eşlerinden aldıkları destek ve bu desteği algılama düzeylerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Eş desteğinin evlilik uyumu ile ilişkisinde, desteğe duyulan ihtiyaç, uygun desteğin verilmesi, eşlerin aldıkları desteği algılama düzeyleri ve destek miktarının önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, bir evlilik ilişkisinin uyum düzeyinin artmasını sağlayan faktörlerden birinin eş desteği olduğu söylenebilir.

4.2.4. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Yorumlar

Araştırmada evlilik uyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği bağlamında yordayan değişkenleri incelenmesi için yapılan analizler sonucunda; bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve aleksitimiden duyguları tanımlamada güçlük boyutlarının evlilik uyumunu olumsuz yönde, eş desteğinden ise duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği boyutlarının ise olumlu yönde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumunun bilişsel çarpıtmalara göre yordanması bakımından gerçekleştirilen analizler sonucunda, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarının evlilik uyumunu yordayıcı güce sahip olmadığı görülmüştür.

Ayrıca, aleksitimi alt boyutlarından duyguları söze dökmede güçlük ve dışa vuruk düşünmenin de benzer şekilde evlilik uyumunu yordamadığı görülmüştür.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumu ve evlilik doyumunu yordaması ile ilgili alanyazın incelendiğinde, Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yapılan çalışmada, yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunu olumsuz yönde yordadığı, benzer şekilde Yıldırım'ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yalnızca yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği ortaya koyulmuştur. Kargın-Güner (2014) ve Çetin (2010) yaptıkları çalışmalarda da yakınlıktan kaçınmanın evlilik uyumunun olumsuz yönde yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Ancak, ilgili alanyazında yakınlıktan kaçınmanın evlilik uyumunu açıklama gücüne sahip olmadığı bulguları da yer almaktadır (Güven, 2005). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, evlilik ilişkisinde en önemli faktörlerden biri olan yakınlık kurma davranışından, yakınlık kurması halinde kendisinin olumsuz etkileneceğine dair geliştirdiği inanç nedeniyle kaçınan birey, zamanla evliliğin dinamiğinin de bozulmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Başka bir deyişle, yakınlıktan kaçınma düşüncesi evliliğinin kalitesinde ve uyumunda azalmaya neden olup yine bireyin kendisinin de evliliğinden aldığı doyum ve evlilik uyum düzeyinin olumsuz etkileneceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada evlilik uyumunu yordama gücüne sahip bir diğer boyut ise aleksitiminin duyguları tanımada güçlük boyutu olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, aleksitimi ve evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği birçok çalışma olmasına karşın, aleksitiminin yordama gücünün araştırıldığı az sayıda araştırmanın olduğu görülmüştür. Epözdemir (2012) tarafından evli çiftlerle yürütülen çalışmada, evli bireylerin aleksitimik özelliklerinin hem kendi hem de eşlerinin evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ata'nın yaptığı bir çalışmada (2021), duyguları tanımada ve anlamada yaşanan güçlüğün çift uyumu üzerinde olumsuz yönde bir etki gücüne sahip olduğu saptanmıştır. Eşel (2017) tarafından yapılan çalışmada, araştırmaya katılan tüm evli bireylerde, duyguları tanımada güçlük boyutunun evlilik uyumunu olumsuz yönde yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Miri ve Najafi'nin (2017) gerçekleştirdikleri

araştırmada, aleksitiminin duyguları tanımada güçlük boyutunun evlilik doyumunu yordadığı sonucu elde edilmiştir. Mevcut araştırma bulgularının, ilgili alanyazınla paralellik gösterdiği görülmektedir. Evlilik ilişkisinin temelini oluşturan etmenlerden birinin duygular ve duyguların tanınması olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, araştırma bulguları değerlendirildiğinde, aleksitimik özellikler taşıyan evli bireylerin, kendi duygularını tanımada yaşadığı zorlanmanın eşinin duygularının da anlaşılmasının önüne geçeceğinden evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilenmesi beklenen bir sonuçtur. Evlilikte duygular fark edilmediğinde ve ifade edilmediğinde, bireyler kendisini anlaşılmamış hissedebileceğinden, bireylerin evliliğinden memnun olduğunu düşünmemesi ve evliliğini uyum içinde sürdürdüğüne inanmaması olasıdır. Bu doğrultuda, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin evlilik uyumlarının olumsuz etkileneceği şeklinde yorumlanabilir.

Evlilik uyumunu yordayan değişkenler bağlamında ele alınan son değişken eş desteğidir. Mevcut araştırma bulguları, eş desteğinin tüm boyutlarıyla evlilik uyumunu olumlu yönde yordama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, eş desteğinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkileme gücüne sahip olduğu görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde, Wood, Taylor ve Licthman (2008), yaptıkları çalışmada, eşinin sağladığı destek düzeyinin yüksekliği, evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği, yani, eş desteğinin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yedirir ve Hamarta (2015) ve Boeding ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmalarda, eş desteğinin evlilik doyumunu olumlu yönde yordama gücüne sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Daş (2019) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da, eş desteğinin evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Baldwin, Ellis ve Baldwin (1999) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin eşlerinden algıladıkları desteğin evlilik doyumları üzerinde olumlu yönde açıklayıcı gücü olduğu ortaya konmuştur. Bu durum, birbirlerine destek olan eşlerin yakın bir bağ kurarak evlilik ilişkilerinde daha tatminkar hissetmelerini sağladığı şeklinde yorumlanmaktadır (Demirtaş, 2021). Mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmaları destekler niteliktedir. Eşler birbirlerine destek sağladıklarında, evlilikte çıkabilecek herhangi bir problemin, anlaşmazlığın eşlerde yaratacağı olumsuz duyguların tolere edilmesine veya eşlerden birinin yaşayacağı kaygının veya olumsuz duygu durumun azalmasına zemin hazırlandığı söylenebilir.

Dolayısıyla, bireyin eşinden aldığı destek ile kendini eşine yakın hissetmesiyle aralarındaki bağın güçlenmesi ve eşe yönelik olumlu duygularda artışın; evlilik uyumunun azalmasına yol açacak durumlar karşısında bireyin evliliğine yönelik düşüncelerini olumlu yönde değiştireceği düşünülmektedir. Bireyler kendini duygusal ve finansal bakımdan desteklenmiş hissettiğinde, eşler birbirlerine zaman ayırıp arkadaşlık ilişkilerini güçlendirdiğinde, ayrıca bireysel olarak sosyalleşmek için birbirlerine alan tanıdıklarında, eşleri tarafından takdir gördüklerinde, ihtiyaçlarına uygun desteği aldıklarında evlilik ilişkilerinin güçleneceği ve böylece evlilik uyumları üzerinde olumlu etkiler yaratacağı söylenebilir.

4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.3.1. Sonuçlar

Mevcut araştırmada öncelikle evlilik uyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bununla birlikte, yaş, cinsiyet, evlilik şekli, çocuk sayısı, gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkilerinde anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve eş desteğinin evlilik uyumunu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda bu bölümde araştırma bulgularından edinilen sonuçlara ve bu sonuçlar ışığında geliştirilen öneriler sunulmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Evlilik uyumunun demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Evlilik uyumunun yaş, eğitim düzeyi, evlilik şekli, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir durumu ve eş ile olan yaş farkına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre; 24-33 yaş arası bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, 44-53 yaş arası bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi lisansüstü olan bireylerin evlilik uyumlarının; ilköğretim mezunu, lise mezunu ve ön lisans mezunu bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Flört ederek evlenen bireylerin evlilik uyumlarının görücü usulüyle evlenenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlenme yaşı bakımından 23-29 yaş arasında evlenenlerin 16-22 yaş arasında evlenen bireylere göre evlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri

evlilik süresine göre incelendiğinde 1-5 yıl arası evli olan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin 10 yıl ve üzeri yıl evli kalanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Eşiyle 0-5 yaş arasında yaş farkı olan evli bireylerin evlilik uyumlarının 5 ile 10 yıl arasında yaş farkı olan evli bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi bakımından evlilik uyumları incelendiğinde; aylık gelir düzeylerinin 10 000 TL ve daha üzeri olan evli bireylerin evlilik uyumlarının 3000 TL ve daha az olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik uyumları, bir çocuğu, iki çocuğu ve 3-4 çocuğu olan evli bireylerin evlilik uyumlarından yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırmada evlilik uyumunun cinsiyet, yaşam yeri, evlilik sayısı, aile tipi ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2. Evlilik uyumu ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Evlilik uyumu ile yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük boyutları arasında olumsuz yönde, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Evlilik uyumunun doyum alt boyutunun bilişsel çarpıtmalar alt boyutundan yakınlıktan kaçınma, aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa vuruk düşünme arasında olumsuz yönde, eş desteği alt boyutlarından duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği, sosyal ilgi desteği arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Evlilik uyumunun uzlaşım ve görüş birliği alt boyutlarının bilişsel çarpıtmalar alt boyutundan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük arasında olumsuz yönde, eş desteği alt boyutlarından duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği, sosyal ilgi desteği arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

3. Evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, aleksitimiden duyguları tanımada güçlük ve eş desteğinden ise duygusal destek, maddi yardım ve ilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteğinin

olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin birlikte evlilik uyumu varyansının % 66'sını açıkladığı bulunmuştur.

4.3.2. Öneriler

4.3.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Araştırma sonucunda çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuğu olmayan evli bireylerin ekonomik ve sosyal açıdan sorumluluklarının çocuk sahibi olan evli çiftlere göre daha az ve farklı yönlerde olduğu, çocuğu olmayan evli bireylerin çocuğu olanlara kıyasla çocukların ihtiyaçları ve bakımlarına odaklanmak yerine kendi bireysel ihtiyaçlarını ve çift olarak gereksinimlerini karşılamaya yönelik davranabildikleri bilinmektedir. Bu durumda da eşlerin kendilerine ve birbirlerine vakit ayırması, sorumlulukların daha az olması çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik uyumlarının olumlu yönde etkilenmesini sağlamaktadır. Ancak çocuğu olan bireylerin de evliliklerinde sözü edilen özelliklere sahip olabileceği düşünüldüğünde bunun sağlanması için; aile danışmanlığı ve çift terapileri uygulamalarında kişisel alanların yaratılması, eşlerin birbirlerine zaman ayırmalarının önemi gibi konu başlıklarına yer verilmesi önerilebilir.

2. Araştırma sonucunda ulaşılan bulguya göre; görücü usulüyle evlenenlerin evlilik uyumlarının flört ederek evlenen bireylere göre daha az olduğu bulunmuştur. Ülkemizde halen yaygınlığı devam eden geleneksel bir eş seçme yöntemi olan görücü usulü yoluyla evlenme, bireylerin birbirilerini tanıma ve kendi yaşam görüşlerine uygun eş seçimi yapabilmelerinin önünü kesmektedir. Dolayısıyla evlilik öncesinde bireylerin birbirleri hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarının ve ilişki deneyimi edinmelerinin evlilik uyumunu arttırmada önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu doğrultuda, kişilerin evleneceği kişiyi seçim sürecinde yararlanacakları bir evlilik okulu veya aile danışmanlığı hizmetlerinde evlilik kararı ve eş seçim sürecine ilişkin konu başlıklarına yer ayrılması önerilebilir.

3. Evlilik uyumunun yordayıcılarına ilişkin araştırma bulguları, eş tarafından sağlanan duygusal, maddi yardım ve bilgi, takdir ve sosyal ilgi desteğinin evlilik uyumunu yordadığını göstermektedir. Eş desteğinin, evlilik uyumu üzerinde koruyucu bir rolü olduğu bilinmektedir. Eş desteği, bireylerin evlilik ilişkilerindeki

dengeyi sürdürmelerine de katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, evlilik ilişkisindeki eş desteğinin bireysel ve toplumsal olarak olumlu yansımaları olacağı düşünüldüğünde evlilik danışmanlığı uygulamalarında eş desteği konusunun olumlu sonuçları üzerinde durulabilir.

4. Evlilik uyumunun yordayıcıları arasında duyguları tanımada güçlük boyutu yer almaktadır. Tüm kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi duyguların anlaşılması ve tanımlanması evlilik ilişkisinde de oldukça önemli bir faktördür. Bu alanda yaşanan güçlükler evlilik ilişkisinde uyumun düşmesine ve duygusal işlevlerde sorunlara neden olmaktadır. Bu bağlamda, duyguları tanımada güçlük yaşamanın evlilik ilişkisinde olası problemlerin artmasını engellemek için bireylerin bu konuda psikolojik destek almalarına yönelik yönlendirmeler yapılabilir.

5. Evlilik uyumunun yordayıcılarından bir diğerinin ise yakınlıktan kaçınma olduğu görülmektedir. Eşler arasında yakınlık arttıkça evlilik uyumunun da arttığı bilinmektedir. Dolayısıyla, evlilik danışmanlığı uygulamalarında bilişsel çarpıtmaların boyutlarından biri olan yakınlıktan kaçınmanın, evlilik ilişkisinde yarattığı olumsuz etkiler vurgulanarak bu güçlüklerin üstesinden gelme yolları üzerinde yoğunlaşılabilir.

4.3.2.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve eş desteği gibi değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yürütülebilecek başka araştırmalarda, evlilik uyumu ile ilişkili olduğu ve bulgularının alanyazına ve pratik uygulamalara katkısı olacağı düşünülen duygu düzenleme, kök aile ilişkileri, yılmazlık gibi değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenebilir.

2. Evlilik uyumunun arttırılmasına ilişkin deneysel çalışmaların yapılmasının ve evli bireylere yönelik psiko eğitim programlarının hazırlanmasının alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

3. Araştırmalara evli bireylerin çift olarak katılımlarının bulguların kapsamını genişletebileceği ve özellikle eş desteği ve bilişsel çarpıtmalar konusunda eşlerin birbirlerine ilişkin algılarına yönelik sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin çift olarak katıldığı araştırmaların yapılması önerilebilir.

4. Mevcut araştırma klinik olmayan bir örneklemle gerçekleştirildiğinden ileride yapılacak çalışmalarda klinik örneklemlerin yer almasının farklı örneklemlerden edinilecek bulguların karşılaştırılmasına olanak tanıyacağı düşünülmektedir.

5. Araştırma Kovid-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilmiştir. Pandemi döneminin her ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkileri üzerine de etkileri olabileceği düşünüldüğünde aynı değişkenlerin farklı bir zaman diliminde tekrarlanması önerilebilir.

6. Evlilik ilişkisinin dinamiklerinin daha iyi anlaşılması amacıyla evli bireylerin çocuklarıyla yapılacak ve boşanmış bireylerle gerçekleştirilecek deneysel ve tanımlayıcı çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

7. Yurt içi alanyazında aleksitimi ve evlilik konusu üzerine gerçekleştirilmiş yeterli sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Klinik olan ve klinik olmayan örneklem gruplarıyla sözü edilen değişkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

4.3.2.3. Uygulamacılar İçin Öneriler

1. Bireylerin evlilik ilişkilerinin gelişmesine ilişkin bilişsel model temel alınarak düşünce hatalarını içerecek şekilde gerçekleştirilecek müdahale programlarının faydalı olacağı ve fark yaratacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, evlilik uyumunun artmasında iki kutuplu düşünme, felaketleştirme, zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmalar ele alınabilir.

2. Benzer şekilde, evlilik ilişkilerinin gelişmesine ilişkin veya eşlerin birbirlerine destek sağlama davranışlarının artmasına yönelik olarak oluşturulacak programlarda duygusal destek, takdir desteği, sosyal destek gibi destek ağlarının kullanılmasının olası evlilik üzerindeki olası olumlu etkileri vurgulanabilir. Bunun yanında, eş desteği ile bağlantılı olarak evlilik ilişkisinde sosyal desteğin önemi, eşlerin ebeveynlik rollerinde destek ağlarının güçlendirilmesi gibi konular ele alınabilir.

3. Evlilik ilişkisinin geliştirilmesine ilişkin olarak eşlerin çocuk sahibi olmaya hazırlık, ebeveynlik tutumları, anne baba olduktan sonra evlilik ilişkisinde karşılaşılabilecek sorunlar gibi konuları içeren programlar hazırlanması önerilebilir.

4. Boşanma aşamasındaki evli çiftleri kapsayan bilişsel çarpıtmalar, duyguların ifade edilmesi ve eşlerin birbirine desteğinin önemine vurgu yapan grup terapisi veya psiko-eğitim uygulamalarının düzenlenmesi önerilebilir.

5. Zorunlu eğitim sistemine dahil olan öğrencilerin ailelerini hedef kitlesi alan aile eğitimlerinin gerçekleştirilmesi, eğitim içeriklerine çocukların gelişimlerinde önemli etkiye sahip evlilik uyumu, destek sistemleri, duyguların farkında olunması ve ifade edilmesi gibi konuları dahil edilmesi toplum ruh sağlığı açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abery, B. H. (2006). Family Adjusment and Adaptation with Children with Down Syndrome. *Focus on Exceptional Children*, 38 (6), 1-18.

Adams, N., Austin, E., ve Highfield, M. (1943). Is Personality Related to Marital Happiness? *Monographs of the Society for Research in Child Development, 8*(3), 55-67

Addis, J. ve Bernard, M. E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.

Akhter, S. (2021). An Analysis of the Differences of Marital Adjustment among Educated Career and Non-career Women in Bangladesh. *International Journal of Social Sciences and Management*, *8*(2), 372-379.

Akoğlu, Ö. A., ve Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlüklere İlişkin Bir Araştırma: İzmır İli Örneğı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *29*(1), 153-172.

Alaçam, S. (2020). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Aldatma Eğilimi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allendorf, K., ve Ghimire, D. J. (2013). Determinants Of Marital Quality İn An Arranged Marriage Society. *Social Science Research*, 42(1), 59-70

Anar, B. (2011). Evli *ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rolleri İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yükseklisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aracı-İyiaydın, A. (2018). *The Associations Among Intimate Partner Acceptance-Rejection/ Control, Psychological Adjustment and Marital Adjustment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Aras, E. N. (2020). *Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi Ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Arshad, M., Mohsin, M. N. ve Mahmood, K. (2014). Marital Adjustment And Life Satisfaction Among Early And Late Marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-90

Aruna, R. M. K. ve Kiran, R. (2007). Attachment Style In Relation To Family Functioning and Distress In College Students. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 2, 135- 142

Ata, G. (2021). *Evlilikte Uyumun Anahtarı Duygular Mı Psikolojik Belirtiler Aleksitimi Ve Çiftlerin Uyumu İlişkisinde Kişiye Has Ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara:Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Aydoğan, G. (2021). *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Psikolojik İyi Oluş, Eş Desteği ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Babarskiene, J., ve Tweed, R. (2009). Marital Adjustment In Post-Soviet Eastern Europe: A Focus on Lithuania. *Personal Relationships, 16*(4), 647-658. doi:DOI: 0.1111/j.1475-6811.2009.01244.x

Bagby, R. M. ve Taylor, G. J. (1997). Affect Dysregulation and Alexithymia. G. J. Taylor, R. M. Bagby ve J. D. A. Parker (Eds.). *Disorders of Affect Regulation*: *Alexithymia in medical and psychiatric illness* içinde (26-30). UK: Cambridge University Press.

Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1991). The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm/or Psychosomatic Medicine. Psychosomatics, 32(2), 153-164.

Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1994). The Twenty-ıtem Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, Discriminant, and Concurrent Validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.

Baldwin, J. H., Ellis, G. D. ve Baldwin, B. M. (1999). Marital Satisfaction: An Examination of Its Relationship to Spouse Support and Congruence of Commitment Among Runners. *Leisure Sciences*, 21, 117-131.

Balsamo, D. L., Deese, M. A., Kiefer, J. G. ve Armstrong, P. J. (2013). Marital Satisfaction In Relation To Age And Number of Children. *18th Annual Research Conference*. University of North Georgia.

Basar, S. (2021). *Evli ve Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkiye Dair İnançları ve Bilişsel Çarpıtmalarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Batista da Costa, C. ve Mosmann, C. P. (2021).Personality Traits and Marital Adjustment: Interaction between Intra and Interpersonal Aspects. *Social Psychology*, 31. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3107

Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., ve Sher, T. G. (1989). The Role of Cognitions In Marital Relationships: Definitional, Methodological, and

Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31–38.

Bayer, A. (2013). Değişen ToplumsalYapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(4), 101-129.

Beach, S. R. H., Gupta, M. (2006). Directive and Nondirective Spousal Support: Differantial Effects? *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(4), 465-477.

Beam, C. R., Marcus, K., Turkheimer, E., ve Emery, R. E. (2018). Gender Differences in the Structure of Marital Quality. *Behavior genetics*, *48*(3), 209–223. https://doi.org/10.1007/s10519-018-9892-4

Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Meridian Book

Beck, A. T. (1988). *Love Is Never Enough*. New York: Harper Perrenial

Beck, A. T. (1995b). Cognitive Therapy: Past, Present and Future. M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Costructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice* içinde (29-40). New York: Springer.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar.* A. Türkcan (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, J. (1995a). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guildford Press.

Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. N. Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Berk, M. (2009). *Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları Ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Berkman, L. F. (2000). Social Support, Social Networks, Social Cohesion and Health. *Social Working Health Care*, *31*(2), 3–14. https://doi.org/10.1300/j010v31n02_02

Bernard, M. E., ve Joyce, M. R (1984). *Rational-Emotive Therapy with Children and Adolescents. Theory: Treatment Strategies, Preventative Methods.* New York: Wiley.

Bingölballı, E. (2020). *Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerin Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Bodur, N. E., Çoşar, B., ve Erdem, M. (2013). İnfertil Çiftlerde Evlilik Uyumunun Demografik Ve Klinik Değişkenlerle İlişkisi. *Cukurova Medical Journal*, *38*(1), 51-62.

Boeding, S. E., Pukay-Martin, N. D., Porter, L. S., Kirby, J. S., Gremore, T. M. ve Keefe, F. J. (2014). Couples and Breast Cancer: Women's Mood and Partners' Marital Satisfaction Predicting Support Perception. *Journal of Family Psychology*, 28 (5), 675-683. http://dx.doi.org/10.1037/fam0000019

Bolger, N., ve Amarel, D. (2007). Effects of Social Support Visibility On Adjustment to Stress: Experimental Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 458–475.

Bolger, N., Zuckerman, A., ve Kessler, R. C. (2000). Invisible Support and Adjustment to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 953–961.

Bradbury, T., Fincham, F. ve Beach, S. (2000). Research on The Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review**.** *Journal of Marriage and the Family, 62*, 964-980.

Brock, R. L., ve Lawrence, E. (2008). A Longitudinal İnvestigation Of Stress Spillover In Marriage: Does Spousal Support Adequacy Buffer The Effects? *Journal of Family Psychology, 22*(1), 11–20.

Brock, R. L., ve Lawrence, E. (2009). Too Much of A Good Thing: Underprovision Versus Overprovision of Partner Support. *Journal of Family Psychology*, 23, 181–192.

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. Ve Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results From a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, *14 (4)*, 320-327

Bubenzer, D. L. ve West, J. D. (1993). *Counselling Couples*. London: Sage.

Burgess, E. W. ve Cottrell, L. (1939). *Predicting Success or Failure in Marriage*. New York: Prentice Hall.

Burgess, E. W. ve Cottrell, L. S. (1998). *Predicting Success or Failure In Marriage. .* Newyork: Thoemmes Press.

Burgess, E. W., Locke, H. J. ve Thomes, M. M. (1971). *The Family*. New York: Van Nostrand Rinehold.

Calhaun, J. F. ve Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw Hill.

Callan, V. J. (1983). The Voluntarily Childless and their Perceptions of Parenthood and Childlessness. *Journal of Comparative Family Studies, 14*(1), 87-96. doi:https://doi.org/10.3138/jcfs.14.1.87

Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. J. J.

Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation İçinde* (542-559). New York: Guilford Press.

Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health.* New York: Basic Books.

Caplan, G. (1976). The Family As A Support System. G. Caplan ve M. Killilea (Eds.). *Support Systems and Mutual Help: Multidisciplinary Explorations* içinde (200-220). New York: Grune & Stratton

Cassel, J. (1974). Psychosocial Processes and 'Stress': Theoretical Formulation. *International Journal of Health Services* 4(3): 471-482.

Cebeci, B. (2019). *Evlilik Doyumunun Eş Desteği ve İlişki İçerikli Obsesif-Kompulsif Semptomlar ile İlişkileri.* YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Chapman, G. D. (2009). *The Five Love Languages*. New York: Northfield Publishing.

Chen, J., Zhang, Y., Hong, Z., Sander, J. W., ve Zhou, D. (2013). Marital Adjustment For Patients With Epilepsy In China. *Epilepsy & Behavior*, *28*(1), 99-103.

Chung, M. S. (2014). Pathways Between Attachment and Marital Satisfaction: The Mediating Roles of Rumination, Empathy, And Forgiveness. *Personality and Individual Differences*, *70*, 246-251.

Cobb, S. (1976). Social Support As a Moderator of Life Stress. Psychosomatic Medicine, 38, 300–314.

Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., ve Hoberman, H. M. (1985). .Measuring the Functional Components of Social Support. Social Support: *Theory, Research and Applications*, 73-94.

Cohen, S., ve Wells, T. A. (1985). Stress, Social Support and Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin,* 98, 310- 57.

Coleman, A. E. ve Snarey, J. (2011). James-Lange Theory of Emotion. J. Naglieri ve S. Goldstein (Eds.). *Encyclopedia of Child Behavior and Development* içinde (1-81) Boston: Springer https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_3146

Cordova, J. V., Gee, C. B., ve Warren, L. Z. (2005). Emotional Skillfulness In Marriage: Intimacy As a Mediator of The Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(2), 218-235.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* T. Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cranford, J. A., Floyd, F. J., Schulenberg, J. E., ve Zucker, R. A. (2011). Husbands' and Wives' Alcohol Use Disorders And Marital İnteractions As Longitudinal Predictors Of Marital Adjustment. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(1), 210.

Crohan, S. E. ve Veroff, J. (1989). Dimensions of Marital Well-Being Among White and Black Newlyweds. *Journal of Marriage and the Family*, 51(2), 373-383. Doi:10.2307/352500

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cutrona, C. E. (1997). *Social support in couples: marriage as a resource in times of stress*. CA: Sage Publication

Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi.

Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4, (39), 13-23.

Çakmak-Tolan, Ö. (2015). *Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar Ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması (Diyarbakır İli Örneği*). Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çakmak-Tolan, Ö. (2021). Predictive Role of Attachment Styles and Personality Traits in Marital Adjustment. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(43), 6093-6118.

Çelik, E. (2009). *Evli Öğretmenlerin Bağlanma Stili, Denetim Odağı Ve Bazı Nitelikleri Açısından Evlilik Uyum Düzeylerinin Incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması.* Doktora Tezi. Adana. Çukurova Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çetin, B. T. (2010). Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.

Çiftçi- Arıdağ, N., Erus, S. M. ve Ünsal-Seydooğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(71), 1014-1024

Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü Usulü Ve Anlaşarak Evlenen Bireylerin Çeşitli Sosyal Psikolojik Faktörler Yönünden Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi.Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Darcan-Ayer, F. (2016). *Evlilik Doyumunun, Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Darjazini, S. ve Moradkhani, M. (2017). The Relationship between Marital Satisfaction and Alexithymia. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*,17(3-4), 124-135

Daş, M. (2019). *Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Dattilio, F. M., ve Padesky, C. A. (1990). *Cognitive therapy with couples.* Sarasota: Professional Resource Exchange

Day, A. L. ve Livingstone, H. A. (2003). Gender Differences In Perceptions of Stressors and Utilization of Social Support Among University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(2), 73-83.

Debord, J., Romans, S. C. ve Krieshok, T. (1996). Predictions Dyadic Adjustment From General and Relationships Specific Beliefs**.** *Journal of Psychology, 130*, 263-280.

Dehle, C., Larsen D., ve Landers, J. E. (2001). Social Support in Maarriage. *The American Journal of Family Therapy,* 29(4), 307-324.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir-Erbil, D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5, 99-116

Demirtaş, E. (2021). *Evli Bireylerde Eş Desteği, Evlilik Doyumu, Sorun Çözme Becerileri Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*,1(3), 157-165.

Dobson, K. S., Poole, J. C. ve Beck, J. S. (2018). The Fundamental Cognitive Model. R. L. Leahy (Ed.). *Science and Practice In Cognitive Therapy: Foundations, Mechanisms, And Applications* içinde (29-47). New York: Guilford Press.

Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet-Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmez, M. (2019). *İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu Ve Tölerans Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dryden, W. ve Neenan, M. (1996). *Dictionary of Rational Emotive Therapy*. London: Whurr Publishers.

Dunkel-Schetter, C., ve Skokan, L. A. (1990). Determinants of Social Support Provision In Personal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 437–450.

Dursun, P. (2019). *Öğretmenlerin evlilik uyumu ile duygu yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ebenuwa-Okoh, E. (2008). Personality Variables As Correlates of Marital Adjustment Among Married Persons In Delta. *Academic Journals*, 3 (8),275-279.

Ebrahimi, A., Zeinodini, S. S. ve Merasi, M. R. (2012). The Assosiation Between Psychopathology of Family Relationship and Cognitive Vulnerability (Dysfuncional Attitude and Interpersonal Cognitive Distortion). *Journal of Isfahan Medical School*, 29 (167), 1-10

Eid, P. ve Boucher, S. (2012). Alexithmia and Dyadic Adjustment in Intimate Relationships: Analyses Useing The Actor Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(10), 1095-1111

Ellis, A. (1995). Reflections on rational-emotive therapy. M. J. Mahoney (Ed.), Cognitive and Costructive Psychotherapies: *Theory, research and practice* içinde (pp: 69-73). New York: Springer.

Ellis, A. E. (1987). The Impossibility of Achieving Consistently Good Mental Health. *American Psychologist*, 42, 364–375.

Ellis, A. ve Bernard, M. E. (1985). What Is Rational-Emotive Therapy (RET)?. A. Ellis ve E. M. Bernard (Eds.). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy* içinde (1-26). New York: Plenum Press

Epözdemir, H. (2012). The Effect of Alexithymic Characteristics of Married Couples on Their Marital Adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23 (2), 116-130. doi:10.1080/08975353.2012.679902

Epstein, N. (1992). Marital therapy. A. Freeman ve F. D. Dattilio (Eds.). *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy* içinde (267-276). New York: Plenum Press.

Epstein, N. B. (2018). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. R. L. Leahy (Ed.). *Science and Practice In Cognitive Therapy: Foundations, Mechanisms, And Applications* içinde (194-213). New York: Guilford Press.

Epstein, N. ve Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic Beliefs of Clinical Couples. Their Relationship To Expectations, Goals and Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, *9* (4), 13-22.

Esmaeilpour, K., Mahdavi, N. ve Khajeh, V. (2009). *The Role of Relationship Beliefs and Relationship Skills in Predicting Marital Satisfaction*. Department of psychology, Tabriz University, İran.

Eşel, G. (2017). *Evli Çiftlerde Aleksitimi, Stresle Başaçıkma Tarzları, Duygu Tanıma Ve Ayırt Etmenin Evlilik Uyumuyla İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Faulkner, R.A., Davey, M., ve Davey, A. (2005). Gender-Related Predictors of Change in Marital Satisfaction and Marital Conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.

Feldman, R. S. (1989). *Adjustment Applying Psychology in A Complex World*. USA: Mcgrow-Hill Book Company.

Fenell, D. L. (1993). Characteristics of Long-Term First Marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, *15*, 446-460

Ferguson, E. D. (2000). *Motivation: A Biosocial and Cognitive İntegration of Motivation And Emotion.* New York: Oxford University Press.

Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment of Marital Quality with Turkish Couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.

Filipovic, S., Vukosavljevic´-Gvozden, T. ve Opacˇic´, G. (2016). Irrational Beliefs, Dysfunctional Emotions, and Marital Adjustment: A Structural Model. *Journal of Family Issues*, 37(16) 2333–2350

Fincham, F. D. ve Bradbury, T, N. (1990). Psychology and the study of marriage, F.D. Fincham, T.N. Bradbury (Eds.). *The Psychology of Marriage*. içinde (2-5),New York: The Guilford Press.

Fincham, F. D., ve Rogge, R. (2010). Understanding relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 227-242. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x

Fowers, B. J. (1991). His and Her Marriage: A Multivariate Study of Gender and Marital Satisfaction. *Sex Roles*, 24 (3-4), 209-221 .

Frazier, P. A., Tix, A. P. ve Barnett, C. L. (2003). The Relational Context of Social Support: Relationship Satisfaction Moderates The Relations Between Enacted

Support And Distress. *Personality & Social Psychology Bulletin, 29(9),* 1133-1146.

Freyberger H. (1977). Supportive Psychotherapeutic Techniques In Primary And Secondary Alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*,. 28, 337-342

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Frye-Cox, N. E. ve Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and Marital Quality: The Mediating Roles of Loneliness and Intimate Communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203-211.

Gainotti G. (2001). Disorders of Emotional Behaviour. *Journal of Neurology*, 248, 743-749

Geçioğlu, A. R. (2019). Evliliğin Niteliği Üzerine Geliştirilen Kavramların Ortaya Çıkardığı Anlam Karmaşası Üzerine Bir Değerlendirme. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(5), 2179-2202

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update* (10a ed.). Boston: Pearson.

Glenn, N. D., Uecker, J. E., ve Love Jr, R. W. (2010). Later First Marriage and Marital Success. *Social Science Research*, 39(5), 787-800.

Goldfarb, M. R., Trudel, G., Boyer, R., ve Préville, M. (2007). Marital Relationship and Psychological Distress: Its Correlates And Treatments. *Sexual and relationship therapy*, *22*(1), 109-126.

Gottman, J. M. Ve Notarius, C. L. (2002). Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century. *Family Process. 41* (2), 159-197.

Graham, C. W., Fischer, J. L., Crawford, D., Fitzpatrick, J., ve Bina, K. (2000). Parental Status, Social Support, and Marital Adjustment. *Journal of family issues*, *21*(7), 888-905.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198.

Gross, J. J. ve Thompson, R. (2006). Emotion Regulation. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* içinde (3-26). New York: Guilford Press.

Gupta, G., ve Nafis, N. (2014). Does Marital Adjustment And Psychological Well-Being Differences In Working And Non-Working Female. *The International Journal of Indian Psychology*, *1*(3), 61-72.

Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, Empathy and Psychological Symptoms in A Family Context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.

Gül, G. (2019). Aile ve Evlilik Kurumu. H. Yavuzer (Ed.). *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (13. Basım) içinde (21-28). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Günsel, D. A. (2013). *Evli Bireylerin Algıladıkları Eş Desteğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: KKTC Örneği.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Gürcen, H. B. (2020). *Masektomili Kadınlarda Bilişsel Çarpıtmalar, Ruhsal Belirtiler Ve Evlilik Uyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.

Güven, S., Şener, A., ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 39(9): 1153-1160

Hackney, H. ve Cormier, S. (2005). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı. T. Ergene ve S. Aydemir (Çev.). Ankara, Mentis Yayıncılık.

Haley, J. (1988). *İletişim: Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi*. A. Uzunöz (Çev). Ankara: Çark Kitabevi Yayınları

Halford, W. K., Kelly, A., ve Markman, H. J. (1997). The Concept of a Healthy Marriage. W. K. Halford, ve H. J. Markman (Eds.). *Clinical Handbook of Marriage and Couple Interventions* içinde (3-12). New York: Wiley

Hamamcı, Z. (2005a) Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.

Hamamcı, Z. (2005b). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment**.** *Social Behavior And Personality, 33* (4). 313- 328.

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, S. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(25), 107-111.

Hawkins, J. L. (1968). Association Between Companionship, Hostility And Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 30, 647-650.

Helgeson, V. (1993). Two Important Distinctions In Social Support: Kind of Support and Perceived Versus Received. *Journal of Applied Social Psychology, 23,* 825-845.

Hesse, C., Pauley, P. M. ve Frye-Cox, N. E. (2015) Alexithymia and Marital Quality: The Mediating Role of Relationship Maintenance Behaviors. *Western Journal of Communication,* 79, 45-72. doi: 10.1080/10570314.2014.943418

Hıdır, N. (2019). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hobfoll, S. E., Cameron, R .P., Chapman, H. A., ve Gallagher, R.W. (1996). Social Support and Social Coping in Couples. G. R. Pierce, B. R. Sarason, I. G. Sarason (Eds.). *Handbook of Social Support and the Family* içinde (413-433). New York: Springer Science

House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. MA: Addison-Wesley

Humphreys, T. P., Wood, L. M., ve Parker, J. D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences, 46*(1), 43-47

Hünler, O. ve Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 18* (51), 99-108.

Iafrate, R., Bertoni, A. ve Donato, S. (2014a). Marital Adjustment. A. C. Michalos (Ed.). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* içinde (3776-3779). New York: Springer.

Iafrate, R., Donato, S. ve Bertoni, A. (2014b). Partner Support. A. C. Michalos (Ed.). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* içinde (4640-4644). New York: Springer

Jackson, J. B., Miller, R.B., Oka, M., ve Henry, R.G. (2014). Gender Differences In Marital Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76,105-129.

Jacobson, D. E. (1986). Types and Timing of Social Support. *Journal of Health and Social Behavior, 27,* 250-264.

Jaisri, M. ve Joseph, M. I. (2013). Marital Adjustment and Emotional Maturity among Dual-Career Couples. *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences,* 1(2), 77-84.

Janetius, S. T. (2019). Marriage and Family Cuonselling: Counselling Special Cases. F. M. Janetius (Ed.). *Sparkles: Glimses of Therapeutic Counselling içinde* (103-107). Thrissur: Mishil ve Js.

Jensen-Campbell, L. A. ve Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a Moderator of Interpersonal Conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323-362.

Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q. ve Pan, F. (2015). Family Functioning, Marital Satisfaction and Social Support in Hemodialysis Patients and Their Spouses. *Stress Health*, 31, 166–174

Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, *33*, 73-85.

Kafetsios, K., ve Hess, U. (2019). Seeing Mixed Emotions: Alexithymia, Emotion Perception Bias, and Quality In Dyadic İnteractions. *Personality and Individual Differences*, 137, 80-85

Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kalpana, D. B., ve 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(6), 8-10.

Kamo, Y. (1993). Determinants of Marital Satisfaction: A Comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*(4), 551–568.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., ve Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Wellbeing Across The Life Course. *Family Relations*, 57, 211–226.

Kapucu, O. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi Ve Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kargın - Güner, Z. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Karukivi, M., Tolvanen, M., Karlsson, L. ve Karlsson, H. (2014). Is Alexithymia Linked with Marital Satisfaction or Attachment to The Partner? A Study In a Pregnancy Cohort of Parents-To-Be. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1252–1257

Katz, J., Beach, S. R. H., ve Anderson, P. (1996). Self-enhancement Versus Self-Verification: Does Spousal Support Always Help? *Cognitive Therapy and Research*, *20*(4), 345–360. https://doi.org/10.1007/bf02228038

Kaukonen, J., Julkunen, J. Ve Salonen, J. T. (1991). Alexithymia and Perceived Symptoms: Criterion Validity of The Toronto Alexithymia Scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 56(4), 247-252.

Kayser, K. ve Himle, D. P. (1994). Dysfunctional Beliefs About Intimacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 127-139.

Kervancığolu, H. (2016). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Khosravi, T., Ghahari, S. ve Ahadi, F. (2015). Relationship Between Attachment Style and Alexithymia with Marital Dissatisfaction. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 2(3), e29709. doi: 10.17795/mejrh-29709

Kinnunen, U. ve Feldt, T. (2004). Economic Stress And Marital Adjustment Among Couples: Analyses At The Dyadic Level. *European Journal of Social Psychology*, 34 (5), 519–532.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsa Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.

Koçak, R. (2013). Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi . Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 0 (15) , 127-139 .

Köroğlu, E. ve Türkçapar, M. H. (2009). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. Ankara: Hyb Yayınları.

Kumar, P. S. (2015). Psychological Well Being and Marital Adjustment: A Study on Elderly Couples In Post Parental Stage of Life. *Indian Journal of Gerontology*, 29 (1), 77-90.

Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye Dair İnançlar Ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Lakey, B. ve Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement. S. Cohen, L., Underwood, ve B. H. Gottlieb (Eds.). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide For Heath and Social Scientists* içinde (29–52). New York: Oxford University Press

Lang, P. J. (1995). The Emotion Probe: Studies of Motivation and Attention. *American Psychologist, 50*(5), 372–385. doi:10.1037//0003-066x.50.5.372.

Larson, J. H. (2003). The *Great Marriage Tune-Up Book: A Proven Program for Evaluating and Renewing Your Relationship*. San Fransisco: John Wiley & Sons

Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations, 43*, 228-237.

Lavee, Y., ve Ben-Ari, A. (2004). Emotional Expressiveness and Neuroticism: Do They Predict Marital Quality? *Journal of Family Psychology*, *18*(4), 620–627.

Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*. H. Türkçapar ve E. Köroğlu (Çev.). Ankara: HYB Basın Yayın

Lee, V. E. (2010). *The ımpact Of Alexithymia, Emotional ıntelligence, Marital Values, and Culture On Relationship Satisfaction*. Doctoral Thesis. Washington, D. C.:Howard University.

Lehrer, E. L. ve Chen, Y., (2011). Women's Age at First Marriage and Marital Instability: Evidence from the 2006-2008. National Survey of Family Growth. Erşim adres: https://ssrn.com/abstract=1929654

Lesser, I.M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543.

Levinger, G. ve Huston, T. L. (1990). The Social Psychology of Marriage. F. D. Fincham, T. N. Bradbury, (Eds.). *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications* içinde (19-25). New York: The Guilford Press.

Li, A., Robustelli, B. L., ve Whisman, M. A. (2016). Marital Adjustment and Psychological Distress In Japan. *Journal of social and personal relationships*, *33*(7), 855-866.

Lively, E. L. (1969). Toward Concept Clasification: The Case of Marital Interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 31, 108-14

Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959). Short Marital Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.

Locke, H. J. ve Williamson, R. C. (1958). Marital Adjustment: A Factor Analysis Study. *American Sociological Review*, 23, 562-569.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. E. ve Diener, E. (2003). Reexaming Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527-539.

Lukman, F., Khan, A., Abdul Latif, A. B., Rosman, A. S., Kosnin, A. M., Mokhtar, M., ve Ayodeji, A. A. (2019). Determinants of Marital Adjustment among Married Persons in Ogbomosho Metropolis. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *10*(4).

Lyvers, M., Davis, S., Edwards, M. S., ve Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia, Attachment and Fear of Intimacy in Young Adults. *IAFOR Journal of Psychology and The Behavioral Sciences*, 3(2), 1-11.

MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease And The 'Visceral Brain': Recent Developments Bearing On The Papez Theory Of Emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11**,** 338-53

Mahoney, K. R. (2006). *The Relationship of Partner Support and Coping Strategies to Marital Adjustment Among Women with Diabetes and Their Male Partners.* Doctoral Thesis. New York: New York University.

Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and Behavior Modification*. Cambridge: Ballinger

Malecki, C. K. ve DeMaray, M. K. (2002). Measuring Perceived Social Support: Development of The Child and Adolescent Social Support Scale (CASS). *Psychology in the Schools, 39(1),* 1-18.

Manju, (2016). Marital Adjustment and Life Satisfaction Among Employed and Unemployed Females. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(2), 261-263.

Manyam, S. B. ve Junior, V. Y. (2014). Marital Adjustment Trend in Asian Indian Families. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13(2), 114-132. DOI: 10.1080/15332691.2013.852491

McDougall, J. (1982). Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*,. 38, 81-90

McNeill, P. D. (2015). *Duet For Life: Is Alexithymia A Key Note I Couples' Empathy, Emotional Connection, Relationship Dissatisfaction, And Therapy Outcomes*?. Doctoral Thesis. Joodalup: Edith Cowan University. School of Psychology and Social Science.

Meeks, B. S., Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.

Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and Indirect Pathways Between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction. *Personal Relationships, 9,* 159-172. doi: 10.1111/1475-6811.00010

Mickelson, K. D., Claffey, S. T. ve Williams, S. L. (2006). The Moderating Role of Gender and Gender Role Attitudes on the Link Between Spousal Support and Marital Quality. *Sex Roles*, 55, 73–82. doi: 10.1007/s11199-006-9061-8

Mir, M. S., Wani, M. A., ve Sankar, R. (2016). Marital Adjustment Among Love Marriage And Arranged Marriage Couples. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(3), 51-56.

Mirgain, S. A., ve Cordova, J. V. (2007). Emotion Skills and Marital Health: The Association Between Observed And Self-Reported Emotion Skills, İntimacy, And Marital Satisfaction. *Journal of Counselling Clinical Psychology*, 26, 983-1009.

Miri, N. ve Najafi, M. (2017). The Role of Intimacy, Loneliness, and Alexithymia in Marital Satisfaction Prediction. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(3),66-74.

Mirzanezhad, B. (2020). The Effect of Problem-Solving Based Family Therapy on Emotional İntimacy and Marital Quality of Cultural Couples İn Tabriz. *The American Journal of Family Therapy*, *48*(5), 405-430.

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., ve Rossi, N. (2004). Adult Attachment Style and Alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507.

Moradi, S. F. (2012). A Comparison of Irrational Beliefs Between Trained Couples and Normal Couples. *Life Science Journal*, 9(3), 2023-2026.

Möller, A. T. Rabe, H. M. ve Nortje, C. (2001). Dysfunctional Beliefs and Marital Conflict In Distressed and Nondistressed Married Individuals. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 4(19), 259-270

Möller, A. T. ve Van der M.. (1997). Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, *15* (4), 269-279.

Möller, A. T. ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationship Beliefs, İnterpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, *47*, 28-33.

Muraru, A. A. ve Turliuc, M. N. (2013). Predictors of Marital Adjustment: Are There Any Differences Between Women and Men. *Europe's Journal of Psychology*, 9(3), 427-442

Myers, J. E., Madathil, J., ve Tingle, L. R. (2005). Marriage Satisfaction and Wellness In India and United States: A Preliminary Comparison of Arranged Marriages And Marriages of Choice. *Journal of Counseling and Development, 83*(2), 183-190.

Nagaraja, A., Rajamma, N. M., ve Reddy, S. V. (2012). Effect of Parents' Marital Satisfaction, Marital Life Period And Type of Family On Their Children Mental Health Status. *Journal of Psychology*, *3*(2), 65-70.

Najafi, A. (2016) The Relationship Between Personality Traits, Irrational Beliefs and Couple Burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3 (1), 1-7

Nam, I. S. ve Sukhee, A. (2011). Comparison of Stress, Social Support, and Marital Satisfaction between Married Immigrant Women in Urban and Rural Areas. *Korean Journal of Women Health Nursing,* 2 (17), 99-108.

Nasehi, A., Raeesi, F., Jafari, M., ve Rahmani, M. (2004). The Level of Marital Adjustment In Dormitory Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *10*(1), 116-121.

Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approach to Counselling and Psychotherapy*. London: Continuum

Nemiah, J., ve Sifneos, P. (1970). Affect And Fantasy In Patients With Psychosomatic Disorders. O. Hill (Ed.). *Modern Trends In Psychosomatic Medicine -2.* içinde (26-34). London: Butterworths.

Newman, B. N. (2000). The Challenges of Parenting Infants And Young Children. P. C. McKenry ve S.J . Price (Eds.). *Families and Change: Coping with Stressful Eventsand Transitions* içinde (186−204). London: Sage.

Nichols, W. (2005). The First Years of Marital Commitment. M. Harway (Ed.). *Handbook of Couples Therapy* içinde (28-43). New Jersey: John Wiley.

Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A Critical Look at The Dependent Variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 141–151.

Ocampo, A. C., Restubog, S. L., Liwag, M. E., Wang, L., ve Petelczyc, C. (2018). My Spouse Is My Strength: Interactive Effects of Perceived Organizational and Spousal Support In Predicting Career Adaptability and Career Outcomes. *Journal of Vocational Behavior, 108*, 165-177. doi:10.1016/j.jvb.2018.08.001

Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E. ve, Joyce, A. S. (2011). Effect of Alexithymia On The Process And Outcome of Psychotherapy: A Programmatic Review. *Psychiatry Research,* 190, 43-48.

O'Leary, S. G., ve Vidair, H. B. (2005). Marital Adjustment, Child-Rearing Disagreements, and Overreactive Parenting: Predicting Child Behavior Problems. *Journal of Family Psychology*, *19*(2), 208.

Ozankaya, Ö. (1979). *Toplum Bilimine Giriş*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Yayınları.

Ozman, O., ve Atick, G. (2009). Alexithymia and Satisfaction in Intimate Relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43–7.

Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve Aile Terapisi*. (5. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Öztürk, B. (2020). *The Mediatıng Role of Marital Adjustment and Parenting Stress On The Relationship Between Alexithymia and Psychopathology*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Bolu İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Pal, R. (2017). Marital Adjustment Among Working and Non-Working Married Women. *International Journal of Home Science*, 3(1), 384-386.

Paleari, F. G., Regalia, C., ve Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and social psychology Bulletin*, *31*(3), 368-378

Panahi, M. S., Hoseinzadeh, A., Razaghpour, M.,ve Hosieni, N. (2018). Formulating A Model For The Relationship Between Alexithymia, Social Support, Loneliness, and Marital Satisfaction: Path Analysis Model. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(10), 68-73..

Pearlin, L. I., ve Mccall, M. E. (1990). Occupational Stress and Marital Support. *Stress Between Work and Family*, 39–60. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2097-3_3

Power, M. ve Dalgleish,T. (2016). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. London and Newyork: Psychology Press

Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., ve Allan, A. (2018). The Psychometric Assessment of Alexithymia: Development And Validation of The Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 132, 32-44.

Pukay-Martin, N. D. (2007). *Daily Measures Of Spousal Support In Men With Breast Cancer.* Master Thesis. Chapel Hill: University of North Carolina

Qadir, F., Khalid, A., Haqqani, S., ve Medhin, G. (2013). The Association Of Marital Relationship and Perceived Social Support With Mental Health Of Women In Pakistan. *BMC public health*, *13*(1), 1-13.

Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., ve Brown, S. (2009). Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *39*(6), 1461-1479.

Rahmani, A., Merghati, K. E. ve Alah, G. L. (2009). Sexual Satisfaction and its Relation to Marital Happiness in Iranians. *Iran Journal of Public Health*, 38(4):77-82.

Rakwena, K. H. (2010). *Marital Satisfaction and Intimacy: Gender Role Attitudes and Spousal Support In Botswana*. Doctoral Thesis. California: Loma Linda University

Rhyne, D. (1981). Bases of Marital Satisfaction Among Man and Women. *Journal of Marriage and The Family, 43*, 941-955.

Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., ve Hardy, C. J. (1993). The Social Support Survey: An Initial Validation Study of A Clinical Measure And Practice Model of The Social Support Process. *Research on Social Work Practice*, 3, 288-311

Robinson, L. C., ve Blanton, P. W. (1993). Marital Strengths in Enduring Marriages. *Family Relations, 42,* 38-45. doi: 10.2307/584919.

Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., ve Sattler, L. G. (2001). The Relationship Of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors To Marital Distress. *The Family Journal, 9*(3), 259-264.

Sağlam, E. (2016). *Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri Ve Aleksitimik Özellikler.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sanders, K. M. (2010). Marital *Satisfaction Across The Transition to Parenthood*. Master Thesis. Lincoln: University of Nebraska. Sociology Department.

Satir, V. (2016). *Temel Aile Terapisi.* S. A. Yeniçeri (Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Scheidler, J. A. (2008). *Effects Of Perceived Stress And Perceived Social Support On Marital Satisfaction In Doctoral Students.* Doctoral Thesis. Minneapolis: Walden University.

Scherer, K. R. (1984). On The Nature and Function of Emotion: A Component Process Approach. K. R. Scherer ve P. E. Ekman (Eds.). *Approaches to Emotion* içinde (293–317). Hillsdale: Erlbaum

Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic Happiness.* New York: Nicholas Brealey Publishing.

Serpen, A. S. ve Mackan, A. C. (2017). The Effect Of Problem Solvıng Skılls And Resılıence To The Marıtal Adjustment In Old Ages. *The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences,* 7, 169-174 .

Shah, K. ve Murali, R. (2019). Impact of Neuroticism on Alexithymia and Marital Satisfaction Among Married Men and Women. *Indian Journal of Mental Health,* 6(1). 69-77

Sharp, E. A. ve Ganong, L. H. (2000). Raising Awareness About Marital Expectations: Are Unrealistic Beliefs Changed By İntegrative Teaching? *Family Relations,* 49,71-76.

Shaud, S. ve Asad, S. (2020). Marital Adjustment, Convergent Communication Patterns, and Psychological Distress In Women with Early and Late Marriage. *Current Psychology,* 39,2326–2333.

Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics In Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-263.

Sifneos, P. E. (1975). Problems of Psychotherapy Of Patients With Alexithymic Characteristics And Physical Disease. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 26, 65-70.

Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R. ve Frankel, F. H. (1977). The Phenomenon of 'Alexithymia'. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 47–57

Singh, R., Thind, S. K. ve Jaswal, S. (2006). Assessment of Marital Adjustment among Couples with Respect to Women's Educational Level and Employment Status. *Anthropologist*, 8(4), 259-266

Slavinskiene, J. ve Lithuania, K. (2012). The Relations Between Socia-Demographical Factors, Irrational Beliefs, Adult İnsecure Attachment Style and Marital Satisfaction of Lithuanian Married Couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3, 1042-1047.

Snyder, D. K. (1979). *Marital Satisfaction Inventory: Administration Booklet*. Los Angeles: Western Psychological Services.

Soysal, E. (2017). *Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları Ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması*. Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Spainer, G. B. ve Cole, C. L. (1976). Toward Clarification and Investigation of Marital Adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: A New Scales For Assessing The Quality of Marriage And Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

Spencer, S. (2005). Rational *Emotive Behavior Therapy It's Effectiveness With Children*. Unpublished Master Thesis. Wisconsin: University of Wisconsin.

Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered İrrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–1429.

Stanley, S. M. (2001). Making a Case For Premarital Education. *Family Relations*, 50, 272-280.

Suchet, M. ve Barling, J. (1986). Employed Mothers: Interrole Conflict, Spouse Support And Marital Functioning. *Journal of Occupational Behaviour*, 7, 167-178

Suslow, T. ve Junghanns, K. (2002). "Impairments of Emotion Situation Priming In Alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 541-550.

Sweeney, M. M. ve Replogle, E. M. (2002). Marital relatipnships. *Encyclopedia of Aging*. Erişim Tarihi: 8 Ekim 2021, http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3402200251.html.

Swiller, H. I. (1988). Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38(1), 47-61

Şahin, N. S. (2021). *Evlilik Doyumunun İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Ebeveynlik Biçimleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli ÇiftlerdekiÇift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi,* 28, 15-34.

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması.* Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Tabakcı, Z., ve Parlar, H. (2018). Etnik Kökenin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, *1*(2), 57-77.

Taghizadeh, M. E. ve Kalhori, E. (2015). Relation between Self Esteem with Marital Satisfaction of Employed Women in Payam Noor University. *Mediterranean Journal of Social Sciences,* 6(6), 41-45.

Tan, C. C. (2016). *Evli Çiftlerde Zihin Kuramı Ölçek Değerlerinin, Evlilik Doyumu ve Eş Desteğine Olan Etkisinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., ve Rezaei, E. (2017). A Review Of The Factors Associated With Marital Satisfaction. *Galen Medical Journal*, *6*(3), 197-207.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment. *American Journal of Psychiatry, 141*(6), 725-732

Taylor, J. G., (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-142.

Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*. Soul Books

Tkatch, R. (2006). *Does Marital Satisfaction Affect Older Adults' Perception Of Spousal Support.* Master Thesis. Michigan: Wayne State University

Tulum, S. (2014). *The effects of Attachment On Marital Adjustment In Newly Married Individuals: Testing The Mediator Role Of Conflict Resolution Styles.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Middle East Technical University. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tutarel Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi . *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* , 5 (5), 1-7.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, *7* (1), 55-65.

Tutarel-Kışlak, Ş., ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27-46. doi:10.1501/sbeder_0000000044

Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi.* Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar (7.Baskı).* Ankara: HYB Basım Yayın.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Türkiye Aile Yapısı Araştırması. Erişim Tarihi: 02 Nisan 2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813#:~:text=En%20%C3%B6nemli%20bo%C5%9Fanma%20nedeni%20sorumsuz%20ve%20ilgisiz%20davranma%20oldu&text=Bu%20oran%2C%20erkeklere%20g%C3%B6re%20%41,ekonomik%20olarak%20ge%C3%A7imini%20sa%C4%9Flayamama%20oldu.

Twenge, M. J., Campbell, K. W., ve Foster, A. C. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A Meta analytic review. *Journal Of Marriage And Family.* 65(3), 574– 583.

Uebelacker, L. A., Courtnage, E. S., ve Whisman, M. A. (2003). Correlates of Depression and Marital Dissatisfaction: Perceptions of Marital Communication Style. *Journal of Social and Personal Relationships*, *20*(6), 757-769.

Untas, A., Koleck, M., Bonnaire, C. ve Idier, L. (2015). Is Alexithymia Associated With Dyadic Coping in Couples? *The American Journal of Family Therapy*,43, 119-131

Vaghela, K. J. (2014). A Comparative study of Marital Adjustment among Employed and Unemployed Married Women of Urban and Rural Area. *The International Journal of Indian Psychology* 2, 35-40.

Vahidi, T. (2009). *Gender Role Attitude, Spousal Support, and Marital Satisfactıon Among Iranian-American Immigrant Women*. Doctoral Thesis. California: The Chiago School.

Valsangkar, S., Bodhare, T., Bele, S., ve Sai, S. (2011). An Evaluation Of The Effect Of Infertility On Marital, Sexual Satisfaction Indices And Health-Related Quality Of Life In Women. *Journal of Human Reproductive Sciences*, *4*(2), 80–85. https://doi.org/10.4103/0974-1208.86088

Vanheule, S., Verhaeghe, P. ve Desmet, M. (2011). In Search of A Framework For The Treatment of Alexithymia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 84-97.

Vural-Batık, M. (2019). Algılanan Eş Desteği ve Evlilik Süresinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinde Evlilikte Sorun Çözmenin Aracı Rolü. *Turkish Studies*, 14(2), 841-854. doi: 10.7827/TurkishStudies.15001

Wang, X., ve Zhao, K. (2022). Partner Phubbing and Marital Satisfaction: The Mediating Roles of Marital Interaction and Marital Conflict. *Social Science Computer Review*, 08944393211072231.

Weiss, R. S. (1976). The Emotıonal Impact Marital Seperation. *Journal of Social Issues*, 32(1), 135-145. http://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02484.x

White, J. M. (2003). Marital quality. J. J. Ponzetti, Jr. (Ed.). *International Encyclopedia of Marriage and Family* içinde (1070-1078). New York: Macmillan Reference.

Williams, C. ve Wood, R. L. (2013). The Impact of Alexithymia on Relationship Quality and Satisfaction Following Traumatic Brain Injury. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 28(5), 21-30.

Wood, J. V., Taylor, S. E., ve Lichtman, R. R. (1985). Social Comparison In Adjustment To Breast Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(5), 1169–1183. https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.5.1169

Xu, Y. ve Burleson, B. R. (2004). The Association of Experienced Spousal Support With Marital Satisfaction: Evaluating the Moderating Effects of Sex, Ethnic Culture, and Type of Support. *The Journal of Family Communication*, 4(2), 123-145 doi: 10.1207/s15327698jfc0402_3

Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

Yalçın-Koçkan, S. (2015). *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin Ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yazıcı-Çelebi, G. (2016). *Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yazıcı-Çelebi, G. ve Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89-120.

Yedirir, S. ve Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6), 1549-1558

Yelsma, P., ve Marrow, S. (2003). An Examination of Couples' Difficulties with Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of Family Communication*, *3*, 41–62.

Yıldırım, İ. (1992). *Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 19-25.

Yıldırım, T. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 1* (4), 12-20.

Yoo-Yang, S., Cho-Ok, H. (2001). Spouse Support, Sexual Satisfaction and Marital Intimacy of Post-Mastectomy Patients. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 15(1), 148-156.

Yuca, G. (2019). *Kalp Hastalığı Olan Kadınların Evlilik Doyumu ve Eş Desteğini Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S. ve Yusof, N. M. (2012). Effects of Demographic Variables On Marital Satisfaction. *Asian Social Science*, 8 (9), 46-49.

Ziegler, D. J. (2003). The concept of Psychological Health In Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational Emotive and Behavior Therapy*, 21, 21-36.

EK 1
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma evlilikte uyumu çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmaktadır. Ölçeklerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olduğunu düşündüğünüz ifadeyi (**X**) ile işaretleyiniz ve noktalı boş alanları kendi ifadenizle doldurunuz. Dürüstçe verdiğiniz yanıtlar araştırmamıza büyük katkı sağlayacaktır. Katılımınız ve içten yanıtlarınız için teşekkür ederiz.

1- Cinsiyetiniz : Kadın ( ) Erkek ( )

2- Yaşınız : .....

3- Eğitim Düzeyiniz ***(lütfen en son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz):***

Okur-yazar ( )
İlköğretim Mezunu ( )
Lise Mezunu ( )
Üniversite Mezunu ( )
Lisansüstü ( )

4- Hayatınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:

Köy/Kasaba ( )
İlçe ( )
Şehir Merkezi ( )
Büyükşehir ( )

5- Eşinizle nasıl evlendiniz?

Görücü usulü ( ) Anlaşarak / Flört Ederek ( ) Diğer (belirtiniz):…….....

6- Evlendiğiniz yaş: .....

7- Eşinizle yaş farkınız: 0-5 yaş ( ) 5-10 yaş ( ) 10 yaş ve üzeri ( )

8- Kaçıncı evliliğiniz: İlk ( ) İkinci ( ) Üçüncü ve üzeri ( )

9- Evlilik Süreniz:

1-5 yıl ( )
5-10 yıl ( )
10 yıl ve üzeri ( )

10-Çocuk sayınız: Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 - 5 ( ) 5 ve üstü ( )

11- Aile tipiniz: ( ) Çekirdek Aile ( ) Geniş Aile

12- Şu anki çalışma durumunuz: ( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum

13-Çalışıyorsanız Mesleğiniz: .....

14- Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız:

( ) 2000 TL ve daha az

( ) 2000 TL - 5000 TL

( ) 5000 TL - 10.000 TL

( ) 10.000 TL ve üzeri

EK 2
YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (YÇUÖ)

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

		Hiçbir zaman anlaşamayız	**Nadiren anlaşırız**	**Bazen anlaşırız**	**Oldukça sık anlaşırız**	**Çoğu zaman anlaşırız**
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

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

		Hiçbir zaman	**Nadiren**	**Bazen**	**Oldukça sık**	**Çoğu zaman**
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?					

EK 3
İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ (İİBÇÖ)

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaŞmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 4
TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ -20 (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1), Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.....	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.....	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor.....	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tarif edebilirim.....	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlemeyi yeğlerim.....	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.....	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır.....	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.....	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması gerekir.....	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında ne hissettiği tarif etmek bana zor geliyor.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.....	1	2	3	4	5
14- Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem.....	1	2	3	4	5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.....	1	2	3	4	5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim.....	1	2	3	4	5
17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.....	1	2	3	4	5
18- Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim.....	1	2	3	4	5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.....	1	2	3	4	5
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.....	1	2	3	4	5

EK 5
EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Eşim;	**Bana Uygun**	**Kısmen Uygun**	**Bana Uygun Değil**
1. Bana hoş espriler yapar	( )	( )	( )
2. Yaptıklarımı destekler	( )	( )	( )
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	( )	( )	( )
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	( )	( )	( )
5. Başardıklarımı takdir eder	( )	( )	( )
6. Bana sarılır, üzerime titrer	( )	( )	( )
7. Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	( )	( )	( )
8. Benimle sohbet eder, dertleşir	( )	( )	( )
9. Bana yanımda olduğunu hissettirir	( )	( )	( )
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	( )	( )	( )
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	( )	( )	( )
12. Bana şefkat gösterir	( )	( )	( )
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder	( )	( )	( )
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir	( )	( )	( )
15. Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	( )	( )	( )
16. Beni sever, okşar	( )	( )	( )
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	( )	( )	( )
18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	( )	( )	( )
19. Görüş ve isteklerime önem verir	( )	( )	( )
20. Beni gerçekten anlamaz	( )	( )	( )
21. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	( )	( )	( )
23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	( )	( )	( )
24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	( )	( )	( )
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
26. Verdiğim kararları destekler	( )	( )	( )
27. Sağlığımla yakından ilgilenir	( )	( )	( )