

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM POZİSYONLARININ
EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Funda KEPCELER**

**Danışman
Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

TEMMUZ 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ve Yaşam Pozisyonlarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Funda KEPCELER

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Program Adı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Başlığı : Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ve Yaşam
Pozisyonlarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 77 sayfalık kısmına ilişkin 25/07/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı % 22'dir.

Filtrelemeye turnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Danışman: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT **Öğrenci:** Funda KEPCELER

KILAVUZA UYGUNLUK

“Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Yaşam Pozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Funda KEPCELER

Danışman

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT Danışmanlığında **Funda KEPCELER** tarafından hazırlanan “**Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Yaşam Pozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

03/07/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... / 2024 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

... / ... / 2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırmayı yaparken ilişkilerin karmaşıklığına ve bireylerin iç dünyalarına dair derin bir keşfe çıktım. İnsanların olan bağlarının inceliklerini anlamak, çift uyumu, bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları gibi kavramların ne denli önemli olduğunu gözler önüne serdi.

Çift uyumu, iki insanın bir arada, uyum içinde yaşama sanatıdır. Bu sanat, yalnızca duygusal bağlarla değil, aynı zamanda bireylerin esneklik ve anlayış yetenekleriyle de şekillenir. Bilişsel esneklik, hayatta karşılaşılan zorluklara karşı esneklik gösterebilme yeteneğidir. Bu esneklik, çiftlerin birbirlerine destek olma kapasitelerini ve sorunlarla başa çıkma yeteneklerini doğrudan etkiler.

Yaşam pozisyonları ise, kendimiz ve diğerleri hakkında sahip olduğumuz temel inançlardır. Bu inançlar, çocukluk dönemlerimizde şekillenir ve yetişkinlik döneminde ilişkilerimizi yönlendirir. "Ben OK'im, Sen OK'sin" gibi pozitif yaşam pozisyonları, sağlıklı ve dengeli ilişkilerin temelini oluşturur. Ancak, negatif yaşam pozisyonları, ilişkilerde sorunlara ve uyumsuzluklara yol açabilir.

Bu tezde, çift uyumu ile bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları arasındaki karmaşık ilişkiyi keşfetmeye çalıştım. Bu konuların derinliklerine inmek, hem bireylerin kendi iç dünyalarını hem de ilişkilerindeki dinamikleri daha iyi anlamamı sağladı. Araştırmamın sonuçlarının, ilişkilerde daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmeye yönelik yeni bakış açıları kazandıracağına inanıyorum.

Funda KEPCELER, ERZİNCAN, 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans çalışmam süresince sabrı ve özverisi ile çalışmamın her aşamasında bana yol gösteren, bana sunduğu değerli destek ve rehberlik için tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT’a

Tez jürimde bulunan, kıymetli yorumları ve önerileri ile tezime katkıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK ve Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY’a,

Bu süreçte yanımda olan, beni destekleyen ve motivasyonumu sürekli yüksek tutan tüm değerli arkadaşlarıma,

Tüm karamsarlığımın masanın başına geçtiğimde bana umut ve güç veren, her daim destek olan canım eşim İbrahim KEPCELER’e

Hayatımı renklendiren, varlığıyla bana her zaman güven veren biricik annem Kudret ŞENGÜL’e,

Son olarak, hayatta olsaydı en çok onun gurur duyacağını bildiğim canım babama teşekkür ederim. O’nun hatırası, bu çalışmada elde ettiğim başarıların arkasında her zaman bir ilham kaynağı olarak kalacaktır.

Her bir adımda kendime duyduğum inanç için teşekkürler.

Funda KEPCELER

EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM POZİSYONLARININ EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Funda KEPCELER

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ÖZET

Bu araştırmada evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve yaşam pozisyonlarının evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Katılımcıların evlilik uyumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve yaşam pozisyonları bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışma grubu; 396 evli bireyden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında; Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde değişkenler arasında ilişkiyi saptamak için Korelasyon Testi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre karşılaştırma için t testi, Anova ve Kruskal-Wallis kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin, evlilik uyumları cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzeyleri, evli kalma yılı, çocuk sayısı, çatışma sıklığı ve tercih edilen iletişime göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile evlilik uyumları arasında pozitif yönde, Ben OK'im Sen OK'sin boyutu ile pozitif yönde, Ben OK Değilim, Sen OK Değilsin boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon sonucunda ise Yaşam Pozisyonları Ölçeği'nin, Ben OK'im Sen OK'im ve Ben OK Değilim, Sen OK'sin boyutlarının evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik uyumu, Bilişsel esneklik, Yaşam pozisyonu

**EXAMINING THE EFFECT OF MARRIED INDIVIDUALS' LEVELS OF
COGNITIVE FLEXIBILITY AND LIFE POSITIONS ON MARRIAGE
ADJUSTMENT**

Funda KEPCELER

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, July 2024

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ABSTRACT

In this study, the impact of marital individuals' levels of cognitive flexibility and life positions on marital adjustment was examined. The marital adjustment, cognitive flexibility levels, and life positions of the participants were examined according to some demographic variables. The study group consisted of 396 married individuals. In the data collection process, the Revised Dyadic Adjustment Scale, Cognitive Flexibility Scale, Life Positions Scale, and a personal information form were utilized. Correlation tests and regression analysis were employed to determine the relationship between variables. T-tests, ANOVA, and Kruskal-Wallis tests were used for comparisons according to demographic variables. The analysis revealed that individuals' marital adjustments varied according to gender, age, socioeconomic levels, duration of marriage, number of children, employment status, frequency of conflict, and preferred communication style. A positive relationship was found between individuals' levels of cognitive flexibility and marital adjustment, as well as between the "I'm OK, You're OK" sub-dimension and marital adjustment, while a negative relationship was found with the "I'm not OK, You're not OK" sub-dimension. Regression analysis further indicated that the Life Positions Scale was a significant predictor of marital adjustment, particularly for the "I'm OK, You're OK" and "I'm not OK, You're not OK" sub-dimensions.

Keywords: Marital adjustment, Cognitive flexibility, Life positions

İÇİNDEKİLER

EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM POZİSYONLARININ EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖNSÖZ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik Uyumu.....	8
1.1.1. Evlilik Kavramı	8
1.1.2. Evlilik Uyumu Kavramı	10
1.1.3. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	11
1.1.4. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	14
1.2. Bilişsel Esneklik	18
1.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	21
1.3. Transaksiyonel Analiz	26
1.3.1. Yaşam Pozisyonları.....	30
1.3.1.1. Yaşam Pozisyonları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	33

1.4. Evlilik Uyumunu ile Bilişsel Esneklik:	36
1.5. Evlilik Uyumunu ile Yaşam Pozisyonları	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	40
2.2. Araştırma Grubu	40
2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği	43
2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği	44
2.3.4. Yaşam Pozisyonları Ölçeği	44
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeğine Ait Normallik Testinin Sonuçlarına Ait Bulgular	47
3.2. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistiklerine Ait Bulgular	48
3.3. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Bulgular	49
3.4. Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular	51
SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA	78
EKLER	94
ÖZGEÇMİŞ	100

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Yaşam Pozisyonu Tanımlayıcıları	33
Tablo 2.1: Demografik Özelliklerin Dağılımı	41
Tablo 2.2: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 3.1: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Normallüğünün Sınanması.....	47
Tablo 3.2: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri	48
Tablo 3.3: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının İlişkisi	49
Tablo 3.4: Regresyon Analizi Modeli	51
Tablo 3.5: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 3.6: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Yaşa göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 3.7: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyine göre Karşılaştırılması.....	53
Tablo 3.8: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Sosyo-ekonomik düzeyine göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 3.9: Çift Uyum Ölçeği, ve Alt Boyut Puanlarının Kaç Yaşında Evlendiniz Değişkenine Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 3.10: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Evli Kalma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 3.11: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Öncesi Tanışma Süresine Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 3.12: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	57

Tablo 3.13: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çatışma Sıklığına Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 3.14: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının İlişkide Genellikle Tercih Edilen İletişime Göre Karşılaştırılması.....	59



GİRİŞ

Evlilik kavramı, tarihsel ve kültürel bağlamda çeşitli şekillerde tanımlanmış ve anlaşılmış bir olgudur. Türk Dil Kurumu, evliliği sadece evli olma durumu olarak tanımlarken, sosyolojik perspektiflerden açısından yaklaşan Gökçe'nin (1978) tanımı, evliliği biyolojik ve toplumsal işlevleri üzerinden değerlendirerek, çocuk yapma ve yetiştirme amacıyla yapılan bir kontrat olarak görmektedir. Bu bakış açısı, evliliğin toplumsal düzenin devamı ve bireylerin toplumsallaşması üzerindeki rolünü vurgulamaktadır.

Toplum yapısındaki değişimler, aile kurumunu ve evlilik ilişkilerini derinden etkilemektedir. Modern toplumlarda evlilik, geleneksel rollerden ve beklentilerden uzaklaşarak daha eşitlikçi ve birey odaklı bir yapıya dönüşmektedir. Kadınların iş gücüne katılımının artması, eğitim seviyelerinin yükselmesi ve bireysel hak ve özgürlüklerin önem kazanması, evliliğin tanımını ve işlevini yeniden şekillendirmektedir. Evlilik artık sadece çocuk yapma ve yetiştirme amacını değil, aynı zamanda duygusal tatmin, kişisel gelişim ve karşılıklı destek gibi unsurları da içermektedir (Cherlin, 2004). Bu dönüşümler, evlilik ilişkilerinin yeniden tanımlanmasına ve bireylerin evlilikten beklentilerinin değişmesine neden olmaktadır (Fişek, 1996).

Bradbury ve Karney (2004), O'Leary (1988) ve Amato ve Booth (2001) tarafından yapılan araştırmalar, aile ortamının bireylerin sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu araştırmalar, aile içindeki etkileşimlerin, bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki becerilerini ve tutumlarını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Ailede edinilen bu repertuar, bireylerin gelecekteki ilişkilerinde çatışma çözme, iletişim kurma ve duygusal destek sağlama becerilerini doğrudan etkiler (Bradbury & Karney, 2004). Yapılan bu çalışmalar, aile kurmak için atılan bir adım olan evliliğin önemi vurgulanmaktadır. Evlilik, sadece iki bireyin yaşamlarını birleştirmesi değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve psikolojik açıdan etkileyen bir kurumdur.

Evlilik kurumunun bireyler ve toplum üzerindeki etkileri, ilişkinin niteliği ve bu ilişkiden alınan doyumla yakından ilişkilidir. Sağlıklı ve doyurucu evlilikler, bireylerin yaşam kalitesini artırttığı öngörülebilir. Bu sağlıklı ve mutlu birliktelik için en önemli özellik evlilik uyumudur. Evlilik uyumu, bireylerin evlilik ilişkisine yönelik beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanma derecesini yansıtan önemli bir kavramdır (Tezer, 1996). Bu

uyum, çiftlerin sevgi, iletişim, cinsel doyum gibi bireysel faktörlerdeki etkileşimleriyle birlikte, ilişkilerindeki mutluluk, sorunlar ve eşitlik gibi çok boyutlu bir yapı oluşturur. Bu boyutlardan elde edilen tatmin, evlilik uyumunu sürekli kılma ve ilişkiyi güçlendirme potansiyeline sahiptir (Çağ, 2011; Sokolski & Hendrik, 1999).

Bu araştırmada, evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu düşünülen iki önemli faktör, bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları, detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bilişsel esneklik, kişinin yeni ve beklenmedik koşullara uyum sağlayabilmesi için bilişsel süreçlerini düzenleyebilme becerisini ifade eder (Canas vd., 2003). Bu yetenek, bireylerin değişen çevresel koşullara adaptasyonunu ve problem çözme kabiliyetini etkileyerek, yaşamın farklı alanlarında önemli bir rol oynar.

Yaşamın karmaşıklığı içinde bireylerin karşılaştığı zorluklar, onların psikolojik sağlığı ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Toksöz (2018) ve Bedel ile Ulubey (2015) tarafından yapılan çalışmalara göre, bireylerin sorunlara esnek bir yaklaşım geliştirebilmeleri ve alternatif çözüm yollarını değerlendirebilmeleri, adaptasyon yeteneklerini güçlendirir ve psikolojik dirençlerini artırabilir. Bu bağlamda, özellikle bilişsel esneklik kavramı önem kazanmaktadır; Eskin (2014) tarafından vurgulanan bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama ve farklı senaryoları düşünme yetilerini içeren kritik bir kapasite olarak ortaya konmuştur.

Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin sahip oldukları bu özellikler, evlilik uyumunu olumlu bir şekilde etkileyebilir. Çiftler arasındaki iletişim, çatışma çözme becerileri, ve birlikte sorunları aşabilme yetenekleri, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin evliliklerinde olumlu bir dinamik yaratmalarına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, evlilik danışmanlığı veya destek programları, çiftlere bu tür becerileri geliştirme konusunda yardımcı olabilir ve evlilik uyumunu artırabilir.

Evlilik uyumunu etkileyen bir değişken ise yaşam pozisyonlarıdır. Yaşam pozisyonları, Transaksyonel Analiz kuramında ifade edilen bir kavramdır. Yaşam pozisyonları, bireyin kendisini ve çevresindeki diğer kişileri nasıl gördüğüyle ilgili psikolojik bir kavramı ifade eder. Bu kavram, hem bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını hem de diğerlerinininkileri nasıl değerlendirdiğini içermektedir (Akkoyun, 2001). Bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik algı ve düşüncelerini dayandırdığı temel

bir durum olarak tanımlanmaktadır (Kayalar, 2002). Kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili aldığı kararlarda olumlu ya da olumsuz algılamaları, yaşam pozisyonlarını şekillendirir. Erdem (2019) tarafından belirtildiği üzere, yaşam pozisyonları doğumla birlikte başlar ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenir. Bu kavram, bireyin sadece algıladıkları ve düşündükleriyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda psikolojik bir durumu betimler ve bireyin kendisine ve diğer bireylere dair duygu, düşünce ve davranışlarını da içerir (Keçeci, 2007).

Transaksiyonel Analiz kuramına göre bireyin yaşam pozisyonları, kendi veya diğer bireylerin davranış ve tutumlarıyla ilgili genel bakış açısını ve hatta daha fazlasını kapsar. Sevim (1996) tarafından belirtildiği üzere, bireyin isteklerinin, ihtiyaçlarının ve duygularının erken çocukluk döneminde nasıl karşılandığı, yaşam pozisyonlarının temel belirleyicisidir.

Evlilik uyumunun incelenmesi sırasında çocukluk döneminde oluşan yaşam pozisyonlarının göz önünde bulundurulması önemlidir. Bu pozisyonlar, bireylerin ilişkilerindeki rol ve tepkilerini etkileyebilir, dolayısıyla evlilik danışmanlığı ve terapisi süreçlerinde de dikkate alınması gereken bir faktördür. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, çiftlerin evlilik uyumunu anlamada ve iyileştirmede yaşam pozisyonlarının rolünü anlamamıza yardımcı olabilir.

Özetle, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin hızla değişen toplumsal dinamiklere karşı yüksek algı düzeyleri, bu bireylerin karşılaştıkları durumları hızlı bir şekilde analiz etmelerine, etkili eylem planları geliştirmelerine olanak tanır (Güzeltepe ve Kolburan, 2018). Hızlı analiz yeteneği ve etkili eylem planlama becerisi, bireylerin evlilik ilişkilerinde olumlu sonuçlar elde etmelerine katkıda bulunabilir ve evlilik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini artırabilir. Yaşam pozisyonları ise bireylerin genel bakış açısını yansıtarak ilişki dinamiklerini şekillendirebilir. Birey, özümlediği yaşam pozisyonuna göre yaşam planını oluşturur ve yaşantılarıyla bu pozisyonu sürekli olarak pekiştirir (Stewart ve Joines, 2018). Bireyin oluşturduğu yaşam planı, evlilik ilişkisinde partneriyle olan iletişimini etkileyebilir. Yaşam planı, bireyin değerleri, hedefleri, ve hayattan beklentilerini şekillendiren bir çerçeve sunar. Bu çerçeve, bireyin ilişki içinde nasıl davrandığını, nasıl iletişim kurduğunu ve kararlar aldığını belirleyebilir.

Problem Durumu

Modernleşmenin bir sonucu olarak, sanayileşme, kentleşme ve aile yapısında önemli değişikliklere yol açmıştır. Bu süreçler, dünya genelinde boşanma ve evlilik kalıplarını hızla dönüştürmektedir (Bodenmann vd., 2006; Gautier vd., 2009; Raymo vd., 2013). Son yıllarda artan boşanma oranları, evlilikte uyumun araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkarmaktadır. Evlilik, sadece iki bireyin bir arada olması değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik bir kurum olarak da tanımlanabilir (Cherlin, 2010). Araştırmalar, mutlu evliliklerde büyüyen çocukların ileriki yaşamlarında daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermektedir (Amato & Booth, 2001). Ayrıca, mutlu bir evliliğin yaşam doyumunu artırdığı ve bireyin genel yaşam kalitesini yükselterek sosyal ve ekonomik açıdan daha rahat hissetmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Proulx, Helms & Buehler, 2007).

Evlilik uyumu konusu, psikoloji, sosyoloji ve aile çalışmaları gibi disiplinlerde önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar, evlilik uyumunun sürdürülebilirliğinin, bireylerin bu çeşitli boyutlardan elde ettikleri tatmin düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Çağ, 2011; Sokolski & Hendrik, 1999). Ancak, bu alandaki mevcut bilgilerin sınırlı olduğu ve evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörlerin daha derinlemesine anlaşılması gerektiği görülmektedir.

Günlük hayatın karmaşıklığı, bireylerin bilişsel olarak esnek olmalarını gerektirir. Bilişsel esneklik gösteren kişiler, diğerleriyle ilişkilerinde alternatifleri değerlendirme yeteneğine sahiptirler ve sosyal durumlara uyum sağlama konusunda daha başarılı olabilirler (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin varlığı ile evlilik ilişkisindeki uyumu anlamak, araştırma için önemli bir alanı işaret eder.

Harris'in psikolojik doğum kavramı, bebeklerin doğum sonrası ilk temasın önemini vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, bebekler doğumdan hemen sonra anneleriyle kurdukları temas sayesinde psikolojik olarak güvende hissederler ve bu ilk temas, onların psikolojik doğumunu sağlar. Bu dönemde sağlanan destek ve temas, bebeklerin duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynar (Akkoyun, 2007; Thomas & Harris, 2016). Harris'e göre, bu erken dönemdeki deneyimler, bireyin ileriki yaşamında edindiği yaşam pozisyonlarını da şekillendirir ve dolayısıyla evlilik gibi önemli ilişki ve olaylara nasıl yaklaşacağını etkileyebilir.

Bu çalışma, evlilik uyumunun genel özelliklerini inceleyerek, kişiler arasındaki düşünme biçimleri ve iletişim becerilerinin bu uyumu nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamaktadır. Bu temel problem doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemler ele alınmıştır:

- Evlilik uyumu, bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları evlilik uyumunu yordamakta mıdır?
- Evlilik uyumu sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir vb.....) farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, evlilik uyumu üzerinde etkili olan bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları değişkenleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu kapsamda, çalışmanın başlıca hedefleri şunlardır:

- Evlilik uyumu ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek
- Evlilik uyumu ile yaşam pozisyonları arasındaki ilişkiyi incelemek
- Evlilik uyumunun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
- Bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşam pozisyonlarının evlilik uyumunun yordayıcısı olup olmadığını belirlemek

Bu hedefler doğrultusunda yapılan çalışma, evlilikteki uyumu anlamak ve geliştirmek için bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları gibi kritik değişkenlerin rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin hayatlarını birleştirdikleri, ortak bir yaşamı paylaştıkları, duygusal bağlar kurdukları karmaşık bir sosyal kurumdur. Bu bağlamda, evlilik uyumu, bireylerin bu birliktelik içindeki genel refahını belirleyen önemli bir faktördür.

Evlilik literatüründe yapılan araştırmalar, evliliğin genel olarak eşleri memnun ettiğini ancak evliliğin kalitesinin mutluluk üzerinde daha belirleyici bir etken olduğunu

göstermektedir (Seligman, 2007). Ayrıca, evliliğin kötüye gittiği durumlarda eşlerin mutsuzluk yaşayabileceği belirtilmiştir. Bu durumda, evlilikte mutluluğu etkileyen unsurlar arasında evlilik ilişkisinin niteliği, evlilik doyumu ve eşler arasındaki uyumun önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Evlilik doyumu ile bireyin yaşam doyumu arasında anlamlı ve doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir (Perrone-McGovern, Boo ve Vannatter, 2012). Evliliklerin sürdürülebilirliği ve olumsuz sonuçlarla sonlanmaması için, eşlerin evlilikten memnun olmaları ve doyum sağlamalarının büyük bir öneme sahip olduğu belirlenmiştir. Evlilik doyumu, çift ilişkilerine dayalı olarak değerlendirilebilen, bireyin beraberlikten aldığı tatmin ve mutluluk duygularının bir ölçüsüdür (Nichols, 2005). Bireyin evlilik deneyimine yönelik duygusal deneyimleri ve evlilik algısı, evlilik doyumunu belirlemede kritik bir faktördür. Eşlerin evlilik doyumu ve evlilik kalitesinin yüksek olması, genellikle sağlam ve tatmin edici bir evlilik yaşantısını yansıtan belirtiler olarak değerlendirilmektedir (Kirby, Baucom ve Peterman, 2005).

Sağlıklı bir romantik ilişki sürdürmenin, yaşanan ilişkinin doyum seviyesiyle doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Metts ve Cupach, 1991). Bu bağlamda, romantik ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi, ilişkideki doyum düzeyini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Bu bulgular, evlilik ve romantik ilişkilerin incelenmesinde, sadece evliliğin varlığı değil, aynı zamanda evliliğin kalitesinin ve ilişki dinamiklerinin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini anlamak, evlilik alanında önemli bir araştırma alanını oluşturur. Bilişsel esneklik, bireylerin sorunları ele alma ve değişen durumlarla başa çıkma becerilerini içerir. Bu yetenek, evlilikte ortaya çıkan zorluklara daha etkili yanıt verme ve çözüm odaklı bir yaklaşım sergileme açısından kritiktir. Bilişsel esnekliği artırmaya yönelik stratejilerin belirlenmesi, evlilik ilişkilerini güçlendirebilir.

İletişim becerileri bağlamında, transaksiyonel analiz yaşam pozisyonlarıyla ilişkilendirildiğinde, bu kavramın evlilik uyumu üzerinde belirleyici bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. İletişimdeki yaşam pozisyonları, bireylerin kendilerini ve eşlerini nasıl değerlendirdiklerini yansıtarak ilişki dinamiklerini etkiler. Bu durum, evlilik uyumu üzerinde olumlu veya olumsuz bir etki yaratabilir. Araştırmada, yaşam pozisyonlarının

evlilik uyumu üzerindeki etkileri, transaksyonel analiz perspektifinden ele alınarak incelenmiş ve evlilik danışmanlığı alanında uygulanabilir önerilere ışık tutulmaya çalışılmıştır. İletişim becerileri ve transaksyonel analizin evlilik ilişkileri üzerindeki etkisi, çiftlerin birbirleriyle kurduğu iletişimin kalitesini belirleyebilir. Yaşam pozisyonları, bireylerin kendilerine ve eşlerine yönelik benimsedikleri tutumları ifade eder ve bu tutumlar, iletişim süreçlerini etkileyebilir. Pozitif yaşam pozisyonları, olumlu bir iletişim ortamını destekleyebilirken, negatif yaşam pozisyonları olumsuz bir etki yaratabilir. Bu araştırma evlilik ilişkilerindeki bilişsel ve iletişimsel dinamiklere odaklanarak evlilik uyumunu daha geniş bir perspektiften anlamayı hedeflemektedir.

Sınırlılıklar

Araştırma verileri katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla ve kullanılan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Pozisyonları Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Evlilik Uyum: Evlilik uyumu, farklı kişilik özelliklerindeki bir çiftin, mutluluğa ve ortak hedeflere ulaşmak amacıyla birbirini tamamlaması olarak tanımlanmaktadır (Spanier, 1976).

Bilişsel Esneklik: Bireyin karşılaştığı durumları çeşitli perspektiflerden değerlendirebilme, farklı açılardan bakabilme ve çözümler üretebilme yeteneği, bilişsel esneklik olarak adlandırılır (Ateş ve Sağar, 2021a).

Yaşam Pozisyonu: Temelde bireyin içsel dünyasını ve diğer insanlara yönelik duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını içeren bir psikolojik durumu ifade etmektedir (Keçeci, 2007).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde evlilik uyumu, bilişsel esneklik ve yaşam pozisyonları kavramları ile ilgili konulara ve bu kavramların birbirleriyle ilişkilerine yer verilmiştir.

1.1. Evlilik Uyumu

1.1.1. Evlilik Kavramı

Evlilik, insan toplumlarında temel bir kurum olarak kabul edilir ve sosyal ilişkilerin özünü oluşturur. Bu kurum, bireyler arasında aile birimlerinin oluşmasına ve toplumsal yapıya katkıda bulunur. Evliliğin önemi ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu kurumun bireylerin hayatlarında çeşitli yönlerde belirleyici olduğunu ve toplumun işleyişine önemli katkılarda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Evlilik kavramı, farklı disiplinlerden gelen araştırmacılar tarafından ele alınmış ve çeşitli tanımlamalarla açıklanmıştır. Ceylan (1994), evliliği toplumun en küçük birimi olarak tanımlarken, Erişti (2010) ise evliliği, farklı cinsiyetlerden bireylerin bir araya gelerek bir hayat birliği oluşturması olarak tanımlar. Özgüven (2000), evliliğin toplumsal düzenin sağlanmasına ve doğacak çocukların bakımının karşılanmasına yardımcı olduğunu vurgular.

Giddens (2006), evliliği toplumsal olarak onaylanmış bir cinsel birleşme şekli olarak yorumlamaktadır. Fowers (1993), evliliği kişinin mutluluğunu sağlayan ve kişisel gelişimine katkıda bulunan bir başka benlikle kendi benliğini birleştirerek yeni bir birim oluşturma olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (2017) ise evliliği farklı cinsiyetlerdeki iki bireyin oluşturduğu yaşamsal, sosyal, ekonomik ve psikolojik temelleri olan kendine

özgü bir beraberlik olarak tanımlamıştır.Karaoğlu (2019) ise genel bir tanım sunarak evliliği, iki bireyin yaşamış olduğu ilişkide devlete hak ve yetki veren bireyleri yasal kapsamda birleştiren ve doğan çocuklara toplumsal pozisyon edindiren bir ilişki biçimi olarak ifade etmektedir.Tarhan (2012), evliliği toplumlar arasında farklılık gösterse de içerisinde bulunduğu toplum tarafından resmi olarak kabul edilen bir birlik olarak tanımlamıştır.Turner ve Helms (1994) ise evliliği, çiftlerin mevcut ilişkilerindeki hak ve yükümlülüklerini içeren yasal bir anlaşma olarak tanımlayarak evliliğin hukuki boyutuna odaklanmışlardır.Bu çeşitli tanımlamalar, evliliğin çok yönlü doğasını ve bireyler arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgular.

Evlilik kurumu, sadece bireyler arasındaki ilişkilere odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal yapıya da önemli etkilerde bulunur. Fişek ve Scherler (1996), evlilik ilişkisinin toplumsal değişimlerden etkilendiğini ve bu değişimlerin evlilik dinamiklerini nasıl etkilediğini incelerken, Tutarel, Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), evliliğin bireyler arasındaki en önemli ilişki türlerinden biri olduğunu belirtir. Ancak, evlilik kurumu her zaman pozitif sonuçlar doğurmaz. Hawkins ve Booth (2005), bazı evliliklerin mutluluk getirirken bazılarının ise mutsuzluk verebileceğini ve bu durumun çiftler arasındaki ilişki dinamikleri ile yakından ilişkili olduğunu vurgular.

Evlilik, sadece bir sonuç değil, aynı zamanda bir süreçtir. İki ayrı bireyin bir araya gelerek oluşturduğu bu yeni bütün, her çift için farklılık gösterebilir ve her evlilik tek başına özeldir. Evlilik sürecinin yapılış biçimi de çiftler arasında büyük farklılıklar gösterebilir. Bu farklılıklar, evliliğin başlangıcından itibaren yaşanan deneyimlerde ve süreçte etkili olabilir.

Ülkemizde evlilik biçimleri çeşitlidir. Tanışıp anlaşılarak, yani flört ederek evlenmek, görücü usulü, kaçarak, beşik kертmesi veya akraba ile evlenmek gibi yöntemler sıklıkla görülür. Evlilik sürecindeki en yaygın iki ilişki biçimi flört ve görücü usulü evlenme şeklindedir. Tanışıp anlaşılarak evlenme şeklinde, bireyler birbirleriyle olan uyumluluklarını test eder ve birbirlerini tanırlar. Bu süreçte arkadaşlık, sevgililik ve cinsellik gibi çeşitli aşamalar yaşanabilir. Hortaçsu (2002) bu evlilik tipini duygusal bir ilişki olarak tanımlar. Görücü usulü evlenme şekli ise genellikle kırsal bölgelerde daha yaygın olsa da zaman zaman şehir yaşamında da karşımıza çıkan bir evlilik biçimidir. Bu tip evlilikte, genellikle erkek çocuğunu evlendirmek isteyen aile, çevresinde arayışa girer

ve çeşitli kriterlere uygun buldukları kızların evine ve ailelerine ziyaretlerde bulunurlar. Özgüven (2000), bu evlilik tipinde hamaratlık, saygı gibi özelliklere bakılarak gelin adayının belirlendiğini ifade eder. Bu çeşitlilik, evlilik sürecinin karmaşıklığını ve kültürel çeşitliliğin evlilik uygulamalarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Her bir evlilik biçimi, çiftlerin ilişkilerinde farklı dinamikleri beraberinde getirir ve evlilik sürecinde önemli bir rol oynar.

1.1.2. Evlilik Uyumu Kavramı

Evlilik, bireylerin yaşamlarında önemli bir dönüm noktası olup, çeşitli değişikliklere yol açar. Evlilikle birlikte, bireyler yeni yaşam rolleri, görevler ve sorumluluklar üstlenirler. Aile içindeki sorumlulukları paylaşmayı öğrenmek, ortak bir yaşam tarzı oluşturmak, eş olmak, aile ve yakın ilişkileri yeniden yapılandırmak, sağlıklı duygusal ve cinsel ilişki örüntülerini geliştirmek gibi hedefler, çiftlerin evliliklerinin başlarında gerçekleştirmeyi amaçladıkları kazanımlardır. Ancak, bu beklentileri ve değişiklikleri gerçekleştirme sürecinde, çiftlerin karşılaşılabileceği zorluklar, hayal kırıklıkları ve çatışmalar da kaçınılmazdır (İlhan & Işık, 2019, s.1431).

Evlilik sürecinde çiftlerin birbiriyle uyum içinde olmalarının bir göstergesi, evlilik uyumudur (Ünal ve Akgün, 2022; Şen ve Oğuz, 2017). Evlilik uyumu, temel olarak eşlerin evlilikleriyle ilgili memnuniyet düzeyini ifade eder (Tutarel ve Çavuşoğlu, 2006; Şen ve Oğuz, 2017). Daha geniş anlamda, evlilik uyumu çiftlerin eşlerinin ailesiyle geçinme, maddi sorunları çözme, evlilikle ilgili az sayıda şikâyetle bulunma, ilgi ve değerlerde yakınlık, sırları paylaşma konularında uyumlu olma veya şikâyet etmeme gibi konularda anlaşmalarını içerir. Evlilik uyumu, çiftlerin değerler ve ilgi alanları açısından ne kadar uyumlu olduklarını ifade eden ilişkisel bir deneyimi temsil eder (Ünal ve Akgün, 2022). Evlilik uyumu, bireylerin evlilik sürecinde yaşadıkları memnuniyetin bir ölçüsüdür. Evliliğin devamını sağlamak için çiftlerin bu uyuma katkıda bulunmaları önemlidir. Bu uyum, evlilik sürecindeki beklentilerin ve isteklerin dengeli bir şekilde karşılanmasına katkı sağlar (Tosun, Yazıcı & Altun, 2020, s.3-4).

Evlilik üzerine yapılan araştırmalarda, evlilik doyumu, evlilik uyumu, mutluluk, huzur gibi kavramlar başlangıçta benzer anlamlara sahip gibi görünse de, ilerleyen çalışmalar bu terimlerin farklı kavramları ifade ettiğini ortaya koymuştur. Ancak günümüzde hala evlilik doyumu ve evlilik uyumu terimleri birbirlerinin yerine

kullanılmaktadır. Evlilikteki doyum ve mutluluk kavramları birbirinden farklı olup, ancak yakın anlamlara sahiptirler. Doyum, evlilikteki ihtiyaçların karşılanmasını ifade ederken, mutluluk daha çok memnuniyet duygusunu yansıtmaktadır. Mutluluk, doyumun bir yansıması olarak düşünülebilir. Mutluluk, evliliğin duygusal boyutuyla ilişkilendirilirken, doyum daha çok bilişsel bir kavramdır. Bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum, evliliğin devamını sağlamada tek başına yeterli olmayan ancak önemli bir etken olarak kabul edilir. Bir birey, ilişkisinden yeterince tatmin olduğunu düşünüyor ve alternatifleri düşünmüyorsa, doyum aldığı söylenebilir. Evlilikte, alınan ödüllerin, verilen bedeli, emeği karşılaması durumunda doyumdan bahsedilebilir (Geçioğlu ve Kayıklık, 2019, s.207).

Evlilik doyumu, bireyin evliliğini değerlendirmesi ve evlilikle ilişkilendirdiği memnuniyet düzeyini ifade eder. Bilinçli bir doyum içerir ve birey, evliliği için harcadığı maliyetleri ve kazandığı faydaları karşılaştırarak evlilik doyumunu belirleyebilir (Uçar, 2018, s.35). Evliliğin sürdürülmesinde kritik bir faktör olan doyum, her eşin evliliğini değerlendirmesi ve sağladığı faydayı içerir. Bu fayda, bireysel mutluluk üzerinde doğrudan etkili olabilir. Her iki eşin de evliliğin olumlu gittiğini düşünmesi, evlilik doyumu ile ilişkilidir. Eğer her iki eş de hem eşlerine hem de evliliklerine karşı memnunsalr, bu yüksek bir evlilik doyumunu yansıtır (Uçar, 2018, s.17-18).

1.1.3. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik süresi, bir eşin ölümüyle doğal olarak sonlanabileceği gibi, çeşitli sosyal ve ekonomik etkenlerin etkisiyle de boşanma ile sonlanabilir. Evlilik yaşının, sosyal ve kültürel yakınlığın, eğitim seviyesinin, iş yaşamının, çocuk sahibi olma durumunun ve gelir düzeyinin, evlilik süresi ve boşanma üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Evlilik yaşının daha genç olduğu durumlarda, çiftlerin olgunluk düzeyleri ve ilişki becerileri henüz tam gelişmemiş olabilir, bu da evlilik süresini etkileyebilir. Eğitim seviyesi ve iş yaşamı, çiftlerin ekonomik durumunu ve dolayısıyla evlilik süresini etkilemektedir. Çocuk sahibi olma durumu da, çiftler arasındaki ilişkiyi ve sorumlulukları etkileyerek evlilik süresini etkilemektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, evlilik süresi ve boşanma oranları üzerinde karmaşık bir etki yapabilir. Örneğin, düşük eğitim seviyesi ve gelir düzeyi, boşanma riskini artırabilirken, yüksek eğitim seviyesi ve gelir düzeyi,

çiftlerin ilişki kalitesini artırarak evlilik süresini uzatabilir. Bu araştırmada da evlilik uyumu etkileyebilecek bazı demografik değişkenlere yer verilmiştir.

Evlenme yaşı:

Değişen sosyal idealler altında, gençlerin yeni düşüncelere daha hassas olması ve geleneksel değerlerin ileri yaş grubundaki insanlar için daha önemli olması, evlilik yaşının boşanma ihtimalini belirlemede önemli bir faktör haline gelmektedir. Ayrıca, evlilik yaşının, çiftlerin birbirlerini tanımak ve sağlıklı bir evlilik sürdürmek konusunda yaşadığı bazı sorunlar da göz önüne alınmalıdır.

Literatürde yapılan bazı çalışmalar, çiftin evlendiği yaşın boşanma üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Sanızah vd., 2014). Bu çalışmalara göre, çift ne kadar genç yaşta evlenirse, boşanma ihtimali de o kadar yüksek olmaktadır. Turğut (2014) ise Türkiye'de evlenme yaşının evliliklerde problemlere neden olduğunu kabul ederken, bu durumun boşanma üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını belirtmektedir. Öte yandan, literatürde kadınlar için erken evlilik yaşının ve erkekler için eşlerinin genç yaşının evliliğin genelinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, çiftler arasında deneyimsizlik ve olgunluk eksikliği gibi faktörlerin ilişkiyi olumsuz etkilemesinden kaynaklanabilir.

Eğitim Düzeyi

Aile içindeki eşlerin geleneksel rol beklentileri, toplumsal sistemdeki değişiklikler ve bireylerin kişisel eğitim seviyelerindeki artış nedeniyle farklılık göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin boşanma ve evlenmemiş bireyler hakkında daha olumlu düşüncelere sahip olduğu bilinmektedir. Öte yandan, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin boşanmış bireylere karşı daha kötümser bir tutuma sahip oldukları gözlemlenmektedir (Turğut, 1996).

Evlilikte sağlıklı bir aile ortamı oluşturma ve sürdürmenin bir yolu, çiftlerin birlikte öğrenmeleri, yapıcı eleştirilerde bulunmaları ve ortak kültürel etkinliklere katılmalarıdır. Ancak, ortaklar arasındaki eğitim düzeyindeki farklılıklar, aynı atmosferi

paylaşmayı zorlaştırabilir ve hatta boşanma sürecine kadar varabilecek sorunlara yol açabilir (Battal, 2008).

Sosyal Değiş-Tokuş modeli çerçevesinde, bir erkeğin kadına göre daha yüksek eğitim düzeyine sahip olması, kadın tarafından gelir ve statü açısından olumlu görülebilir ve evlilik üzerinde bağlayıcı bir etkiye sahip olabilir. Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla eğitim ve öğrenim seviyesine sahip olması, bu ilişki etkisini zayıflatabilir. Becker (1981) tarafından ifade edildiği üzere, kadınların eğitim seviyesindeki artış, işgücü piyasasında daha rahat iş bulmalarını sağlar ve bu da ekonomik özgürlüklerini artırarak boşanma üzerindeki etkilerini güçlendirir (Harkönen & Dronkers, 2006).

Sosyo-Ekonomik Düzey

Çiftlerin eğitim ve gelir seviyeleri, sosyal ve ekonomik durumlarını belirleyen önemli faktörlerdir ve evliliklerinin başarısını etkileyebilir. İyi bir eğitim ve yeterli gelir, gelir ve istihdam problemlerini çözme konusunda yardımcı olabilir ve çiftlere ekonomik güvenlik sağlayabilir. Aynı zamanda, eğitim, çiftler arasında başarılı iletişim kurma ve sorunları çözme becerilerini artırabilir, bu da evliliklerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkıda bulunabilir. Ancak, ekonomik zorluklar ve istikrarsızlık, evlilikler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Ekonomik stres, aile içinde gerilimi artırabilir ve çiftler arasındaki duygusal dayanışmayı azaltabilir. Bu durum, evliliklerde çatışma ve mutsuzluğa yol açabilir.

Amato ve Prevetti (2003) tarafından yapılan çalışmalar, ekonominin oluşturduğu stresin, aile içindeki ekonomik sorunları artırarak çiftler arasındaki ilişkileri zayıflattığını göstermektedir. Bu nedenle, çiftlerin ekonomik güvenliği ve istikrarı sağlama konusundaki çabaları, evliliklerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için önemlidir.

Çocuk:

Eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı, çocuk sahibi olma zamanı ve evlilik yaşı gibi faktörler, boşanmanın sosyo-demografik belirleyicileri arasında yer almaktadır (Berrington & Diamond, 1999). Geniş ailelerde, kadınların aile kimlikleri dışındaki değerleri azalırken, çocukların değeri artmaktadır. Bu nedenle, geniş ailelerde boşanma olasılığının daha düşük olduğu öne sürülmektedir. Murphy (1985) tarafından yapılan araştırmalara göre, evdeki çocuk eksikliği ve büyük aile tipi, boşanma olasılığını arttırmaktadır. Çocuk sahibi olmanın, ailede boşanma ihtimalini azaltabileceği

belirtilmektedir. Ayrıca, erken yaşta çocuk sahibi olmanın, boşanma üzerinde geniş aile tipine sahip olmaktan daha fazla etkili olduğu ifade edilmektedir (Levinger, 1965).

Bu bulgular, çocuk sahibi olmanın evlilikteki bağlılığı artırabileceğini ve boşanma olasılığını azaltabileceğini göstermektedir. Ayrıca, geniş aile yapılarının boşanma üzerindeki etkisi de dikkate alınmalıdır. Bu faktörler, evliliklerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemli bir rol oynar ve çiftlerin aile planlaması ve ilişki dinamikleri üzerinde etkili olabilir.

İletişim Becerileri:

Telman ve Ünsal (2012), iletişimi, kişinin çevresindeki kişilerle uyumlu olabilmesini sağlayan bir nitelik olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, evlilik hayatında eşler arasındaki iletişim becerisi, birbirlerine uyum sağlama ve dolayısıyla evlilik uyumunu artırma açısından önemli bir özelliktir. İletişim, eşlerin kendilerini eleştirebilmesini, eşiyile etkili bir şekilde iletişim kurabilmesini, sorunları açık bir şekilde tartışabilmesini ve çözebilmesini sağlayan bir beceridir. Eşler arasındaki iletişim kalitesinin yüksek olması, empati kurabilmelerini ve sorunları daha etkili bir şekilde çözebilmelerini sağlar. Etkili iletişimin olduğu bir aile ortamında bireyler daha mutlu ve memnun olma eğilimindedir. Bu nedenle, sağlıklı bir evlilik için iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve iletişimdeki uyumun sağlanması önemlidir.

1.1.4. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ümmet, Kara (2021) tarafından yapılan çalışmada sonucunda evlilikte iletişim becerileri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır yani evlilikte eşlerin iletişim becerileri arttıkça evlilik uyumları da yükselmektedir. Ayrıca iletişim becerilerinin evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır.

Evli çiftler arasındaki bağlanma biçimleri ile evlilik uyumu, benlik saygısı ve ilişkilerde sorumluluk yükleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma da (Kışlak, Çavuşoğlu, 2006) katılımcılar, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerine göre gruplandırılmıştır. Güvenli bağlanma biçimi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, güvenli bağlanma biçimine sahip olan çiftlerin genellikle daha yüksek evlilik uyumu puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli ve saplantılı bağlanma biçimlerine sahip bireylerin, korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre evlilik uyumu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet temel

etkisi ile bağlanma biçimi ve cinsiyetin ortak etkisi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu, bağlanma biçiminin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin cinsiyetten bağımsız olduğunu göstermektedir.

Evlilik uyumunu akademisyen kadınlar ile çalışanErzeybek ve Çiftçi (2019), ataerkil yapıya sahip toplumlarda akademisyen kadınların iş ve aile yaşamını dengelemede yaşadıkları zorlukları toplumsal cinsiyet perspektifinden incelemektedir. Araştırmanın amacı, özellikle akademik kariyerlerinin başında olan araştırma görevlisi kadınların evlilik uyumu ve iş-aile dengesini sağlama konusundaki deneyimlerini anlamaktır. Araştırmanın örneklemini 7 akademisyen kadın oluşturmuştur. İşler arasındaki adil iş bölümü, evlilik uyumunu artırmaktadır. Akademisyen kadınlar, iş ve aile sorumluluklarını paylaşabildiklerinde daha yüksek evlilik uyumu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Evlilikte karşılıklı saygı ve anlayışın varlığı, ilişkide uyumu ve mutluluğu artırmaktadır. Akademisyen kadınlar, eşlerinin kendilerine duydukları saygı ve anlayışın, evlilik uyumuna önemli katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Eşitlikçi bir karı-koca ilişkisi geliştirme çabalarına rağmen, ataerkil toplum yapısının getirdiği toplumsal rollerin iş bölümünde hala etkili olduğu görülmüştür. Kadınların ev ve aile sorumlulukları öncelikli olarak görülmekte ve bu, kadınların iş yaşamındaki rollerini zorlaştırmaktadır.

Ünal ve Akgün (2022) yaptıkları çalışmada eşlerin çatışma çözme stillerinin evlilikte mutlulukla ilişkisini incelemiştir. Evliliği değerlendirmede en sık kullanılan iki kavram olan evlilik doyumu ve evlilik uyumu tanımlanmış ve aralarındaki farklar tartışılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar, uyum ve doyumun evlilikte mutlulukla ilgili, ancak birbirinden ayrıştırılması gereken iki kavram olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, yapıcı çatışma çözme yaklaşımlarının evlilik uyumu ve doyumunu artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, danışmanlık programlarında eşlere çatışmalarını yapıcı bir biçimde çözme becerisi kazandırmak önemli bir hedef olarak belirlenmiştir. Öte yandan, düşmanca ve bireysel faydaya odaklı olumsuz çatışma çözme davranışlarının evlilik uyumu ve doyumunu olumsuz etkilediği görülmektedir. Eşlerin, uzun vadede ilişki için yıkıcı olabilecek olumsuz başa çıkma davranışlarına karşı farkındalık kazanmaları da evliliklerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine katkı sağlayabilir.

JohhnGottman'ın araştırması da (1994) yine iletişim kalitesinin ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu büyük ölçüde etkilediğini göstermiştir. Aynı zamanda

boşanma olasılığını öngören faktörleri araştırmaktadır. Araştırmacı, evlilik sürecindeki belirli süreçlerin ve çiftler arasındaki iletişim kalitesinin boşanma üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular, iletişim kalitesinin ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yapıcı çatışma çözme yaklaşımları ve etkili iletişim, evlilik memnuniyetini artırmaktadır ve dolayısıyla boşanma olasılığını azaltmaktadır. Bu bulgular, çiftlerin ilişkilerinde sağlıklı iletişim becerileri geliştirmelerinin ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmelerinin, evliliklerini güçlendirebileceğini ve boşanma riskini azaltabileceğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, evlilik danışmanlarının ve terapistlerinin çiftlere sağlıklı iletişim becerileri kazandırmak için önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Caughlin ve Huston, 2002). Bu çalışma, erken evlilik dönemindeki çiftlerin evlilik uyumunu incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bulgular, çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, eşlerin benzer kişilik özelliklerine sahip olmasının evlilik uyumunu artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgu, benzer kişilik özelliklerine sahip çiftlerin daha iyi anlaşabileceğini, daha az çatışma yaşayabileceğini ve dolayısıyla daha yüksek bir evlilik uyumu sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma, evlilikte uyumun kişilik benzerliğinden etkilendiğini ve bu benzerliğin evlilik kalitesini artırıcı bir faktör olduğunu göstermektedir.

Çiftler arasındaki sosyal desteğin evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır (Cutrona, 1996). Araştırmacılar, çiftlerin birbirlerine sağladığı sosyal desteğin evlilik ilişkilerindeki rolünü incelemişlerdir. Bulgular, çiftlerin birbirlerine sağladığı sosyal desteğin evlilik uyumu üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Eşlerin birbirlerini desteklemeleri, stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırır ve evlilik ilişkilerini güçlendirir. Özellikle zor zamanlarda, partnerler arasındaki sağlam sosyal destek ağları, çiftlerin birlikte mücadele etmelerini ve sorunları çözmelerini sağlar. Bu da evlilik uyumunu artırır ve ilişkiyi daha sağlıklı hale getirir. Bu çalışma, çiftler arasındaki sosyal desteğin evlilik ilişkilerindeki önemini vurgulayarak, çiftlerin birbirlerine destek olmalarının evlilik uyumu açısından hayati olduğunu ortaya koymaktadır.

Hazan ve Shaver (1987) çalışmasında, romantik aşkın bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılmasını ele almaktadır. Araştırmacılar, insanların romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerini incelemiş ve bu bağlanma stillerinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bulgular, farklı bağlanma stillerinin (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) evlilik uyumu üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle daha yüksek evlilik uyumu ve memnuniyeti yaşadıkları bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurma eğilimindedirler, duygusal ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilirler ve partnerlerine daha fazla güven duyarlar. Bu nedenle, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyumu ve memnuniyeti daha yüksek olmaktadır. Bu bulgular, romantik ilişkilerin bağlanma süreciyle ilişkili olduğunu ve farklı bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerindeki önemini vurgulamaktadır.

Farklı kültürel geçmişe sahip çiftlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar mevcut (Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007). Araştırmacılar, çeşitli kültürel gruplardan gelen çiftlerin evliliklerindeki iletişim davranışlarını ve evlilik memnuniyetini değerlendirmiştir. Bulgular, kültürel farklılıkların evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı kültürel geçmişe sahip çiftlerin, bu farklılıkları anlayışla karşılayıp etkili iletişim ve uyum stratejileri geliştirdiklerinde, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, evlilik danışmanlarının ve terapistlerinin çiftlerle çalışırken kültürel farklılıkları dikkate almasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, çeşitli kültürel bağlamlarda evlilik uyumunu artırmak için kültüre duyarlı terapi yaklaşımlarının benimsenmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Markman vd (1993), evlilik öncesi eğitim programlarının çiftlerin evlilik sürecinde karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve evlilik uyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Evlilik öncesi eğitim programlarına katılan çiftlerin, iletişim becerilerinde, problem çözme stratejilerinde ve çatışma yönetiminde daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bu çiftler, evliliklerinde karşılaştıkları sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmişlerdir.

Christensen ve Jacobson (2009) yaptıkları araştırmada evlilik terapisi ve danışmanlığın çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve çatışma çözme

stratejilerini iyileştirmelerine odaklanmaktadır. Araştırmacılar, çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunları ele almak ve bu sorunları çözmek için terapi ve danışmanlığın önemini incelemişlerdir. Bulgular, evlilik terapisi ve danışmanlığın, çiftlerin evlilik uyumunu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Terapi süreci boyunca çiftlerin iletişim becerileri gelişir, çatışma çözme stratejileri güçlenir ve ilişkilerinde daha sağlıklı bir iletişim ve uyum sağlanır. Bu da evlilikteki memnuniyeti ve uyumu artırır. Bu çalışma, evlilikte yaşanan zorlukların üstesinden gelmek ve ilişkiyi güçlendirmek için terapi ve danışmanlığın önemini vurgulamaktadır.

Işık ve İlhan (2019) tarafından yapılan çalışmada ise çiftlerin evlilik uyumunu artırmak için sosyal destek, anlayış, zaman yönetimi gibi unsurları önemsedikleri ve evlilik öncesi eğitim programlarının çiftlerin ilişkilerini güçlendirebileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin çeşitliliğini ve evlilik öncesi eğitimin önemini vurgulamaktadır.

1.2. Bilişsel Esneklik

Biliş, zihinsel işlemleri ve bilgi işleme süreçlerini ifade eder. Bu, bir kişinin çevresiyle etkileşimde bulunduğu, duygu ve düşüncelerini işlediği ve bu deneyimlere anlam kattığı süreci içerir. Bellek, dikkat, problem çözme ve dil gibi zihinsel yetenekler bilişsel süreçlere örnektir. Psikoterapi literatüründe bilişlere verilen önem, antik dönem Yunan filozofu Epiktetos'un felsefi düşüncelerine kadar izlenebilir. Epiktetos, bireyin yaşadığı olayların değil, bu olaylara yüklediği anlamların duygusal deneyimlerini belirlediğini vurgulamıştır (Türkçapar, 2018).

Bilişsel esneklik ise bireylerin tek bir bakış açısına sıkışmadan, çeşitli alternatifleri düşünme yeteneğini ve farklı koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ifade eder (Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, yer, zaman, bağlam gibi değişkenlerin etkili bir şekilde kontrol edildiği üst düzey bir beceriyi ifade eder (Masley, Roetzheim ve Gualtieri, 2009). Bu yetenek, bireylerin çevresindeki olaylara esnek bir bakış açısıyla yaklaşmalarını sağlayarak, daha sağlıklı tepkiler verme kapasitelerine katkıda bulunabilir (Dryden, 2008). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, iletişim modellerini çeşitlendirme ve amaca yönelik olmayan durumlara adaptasyon gösterme konusunda isteklidirler (Martin & Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, bireylerin sorun çözme yeteneklerini geliştirmelerini sağlayan bir özelliktir. Bu kavram, bireylerin karşılaştıkları durumları değerlendirirken düşünce ve davranışlarını esnek bir şekilde ayarlayabilme becerisini ifade eder. Bilişsel esneklik, bireylerin kendileri için en uygun olan yöntemleri kullanarak, her bir duruma farklı tepkiler vermelerine olanak tanır. Bu yaklaşım, bireylerin sorun çözme süreçlerine etkili bir şekilde katılabilmesini ve süreç içinde elde ettikleri deneyimlerden maksimum fayda sağlamalarını sağlar. Bu esneklik becerisi, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırarak, mental olarak güçlü ve nitelikli bir şekilde mücadele etmelerine yardımcı olur (Demirtaş, 2019, 350).

Bireyler, karşılaştıkları olaylara ve durumlara yönelik tepkilerini ve başa çıkma stratejilerini belirlemektedirler. Bu tepkiler ve başa çıkma yöntemleri, işlevsel veya işlevsel olmayan kategorilere ayrılabilir. Bireyin yaşadığı olaylar karşısında işlevsel tepkiler geliştirebilmesi için farklı seçeneklere ve çözüm yollarına yönelik farkındalığa sahip olması gerekmektedir. Bilişsel esneklik kavramı, bireyin yaşadığı durumlarla ilgili en uygun seçeneği seçmekten ziyade, farklı seçeneklerin, alternatiflerin ve çözüm yollarının farkında olmasını vurgulamaktadır (Bilgin, 2009).

Bireyler, yeni bir durumla karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerine dair seçim yapma ve karar verme sürecine girmek durumundadırlar. Ancak, bu karar verme sürecinden önce, bireylerin farkına vardıkları seçenekleri değerlendirdikleri bir bilişsel işlem gerçekleşir. Bu süreçte, durumsal faktörlere uyum sağlayabilen bireyler, tek bir uygun ya da doğru davranışsal tepki olmadığını fark edebilen insanlara kıyasla bilişsel olarak daha esnek olabilirler. Çünkü bilişsel esneklik, bireyin bilişsel, davranışsal ve duyuşsal düzeyde çeşitli seçenekleri görebilme ve yeni çözüm yolları üretebilme yeteneği anlamına gelir (Çelikkaleli, 2014)

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği, bireyin alternatif ve seçeneklerinin farkında olabilme, yeni olaylara uyum sağlayabilme, değişen koşullara adapte olabilme ve uyum sağladığı durumlar karşısında aktif ve yetkin hissedebilme olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, bireyin çeşitli seçenekleri görebilmesi, uyum sağlama yeteneğini artırmaktadır. Böylece, bireyler, bilişsel esneklikleri sayesinde farklı seçenekleri değerlendirme ve farklı davranışlar sergileme olasılıklarını artırmaktadırlar.

Çuhadaroğlu (2011), olasılıklı düşünme ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki farkları vurgulamıştır. Olasılıklı düşünme, bireyin yeni bir sorunla karşılaştığında ortaya çıkabilirken, bilişsel esneklik beklenmedik durumlar, karşılaşılan sorunlar veya sürekli değişen durumlar karşısında uygun problem çözme stratejilerini geliştirebilme yeteneği olarak açıklanmıştır. Böylece bilişsel esneklik, önceden belirlenmiş stratejilere bağlı kalmak yerine, işlevsel, problem çözmeye yardımcı olan ve sorunların üstesinden gelmeye hizmet eden uygun çözüm yollarını beraberinde getirir.

Bireyin bilişsel esnekliğinin yüksek olması, ani veya olumsuz koşullarla karşılaşıldığında avantajlı bir konum elde etme olasılığını artırabilir (Rende, 2000). Bu bağlamda, bireylerin karar verme süreçlerinde en doğru seçeneği bulmak yerine, mantıksal olarak uygun olabilecek seçeneklere odaklanmaları ve alternatifleri değerlendirmeleri önemlidir. Bu, yaşanan olumsuz durumlarla başa çıkmada etkili ve akılcı çözümlerin farkına varmayı içerir (Martin, Staggers & Anderson, 2011).

Bilişsel esneklik düzeyi, bireylerin değişime olan açıklıklarını ve yaşantılarına yönelik olumlu veya olumsuz bakış açılarını etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireyler, genellikle değişime uyum sağlama ve olumlu bir perspektif geliştirme eğilimindedir. Öte yandan, olumsuz başa çıkma stratejilerini benimseyen bireyler, karşılaştıkları sorunlar karşısında öz ve diğerlerini suçlama eğilimindedir. Bu durum, sosyal problem çözme modelleri bağlamında tutarlılık göstermektedir. Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin, genellikle değişime uyum sağlama ve olumlu bir bakış açısı geliştirme eğiliminde olmalarının, sosyal problemleri daha etkili bir şekilde çözmelerine katkıda bulunduğu öne sürülmektedir. Diğer taraftan, olumsuz başa çıkma stratejilerini benimseyen bireylerin, sorunlara karşı olumsuz ve suçlayıcı bir tutum sergileme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Bedel & Ulubey, 2015).

Denis ve VanderWal (2010), geliştirdikleri bilişsel esneklik ölçeğinde bireylerin stresli yaşam olaylarına uyumlu biçimde düşünmelerini desteklemek amacıyla bilişsel esnekliğin üç ana yönüne vurgu yapmışlardır.

a) Zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi: Bireylerin zorlayıcı durumları yönetme eğilimlerini ölçerek, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama

yeteneklerini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Bu, bireylerin stresli durumları etkili bir şekilde yönetme kapasitesini yansıtan önemli bir bilişsel özelliktir.

b) İnsan davranışları ve yaşam olayları için birden çok açıklamayı algılayabilme yeteneği: Bireylerin yaşam olayları ve insan davranışları hakkında çeşitli açıklamaları fark edebilme yeteneklerini vurgulamışlardır. Bu, olaylara ve davranışlara çeşitli perspektiflerden bakabilme yeteneğini içeren önemli bir bilişsel beceriyi ölçer.

c) Zor durumlarda birden çok çözüm üretebilme yeteneği: Bireylerin stresli durumlar karşısında çeşitli çözüm yollarını düşünme ve uygulama yeteneklerini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Bu, bireylerin problem çözme becerilerini ve esnek düşünme kapasitelerini ölçen önemli bir boyuttur.

Literatürdeki çalışmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin çeşitli olumlu özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, Öz (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha uyumlu davranışlar sergilediğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Diril (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışma, bu bireylerin düşük öfke ve saldırganlık düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir.

Martin ve Anderson (1998) tarafından yürütülen çalışma, bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin daha toleranslı, atılgan, sorumluluk sahibi ve özgüvenli davranışlar sergilediğini göstermektedir. Ayrıca, Toksöz (2018) tarafından yürütülen bir diğer araştırma, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin değişikliklere daha açık olduklarını belirtmektedir. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin bireylerin genel psikolojik davranış profilini olumlu yönde etkileyebilecek bir faktör olarak kabul edilebileceğini öne sürmektedir.

1.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan araştırmalarda, bilişsel esnekliğin çeşitli faktörlerle ilişkisi ele alınmıştır. Cinsiyet üzerine gerçekleştirilen çalışmalar (Diril, 2011; Altunkol, 2011; Öz, 2012), beş faktör kişilik özellikleri üzerine odaklanan araştırmalar (Bilgin, 2017), kişilerarası ilişkilerde esneklikle ilgili literatür incelemeleri (Rubin ve Martin, 1994), yeni durumlara uyum sağlama üzerine yapılan çalışmalar (Dreisbach ve Goschke, 2004), kaygı üzerine odaklanan çalışmalar (Öz, 2012), eleştirel olma, sözel saldırganlık ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma hakkında yapılan araştırmalar

(Martin vd., 1998), ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalar (Toksöz, 2018), akranlar ile sosyal etkileşim hakkındaki araştırmalar (Ciairano vd., 2006), kendine merhametle ilgili literatürdeki çalışmalar (Martin vd., 2011), içgörü ve kendini yansıtma üzerine yapılan incelemeler (Chung vd., 2012), algılanan stres seviyesi konusundaki çalışmalar (Altunkol, 2011), öfke üzerine yapılan çalışmalar (Diril, 2011), akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler hakkındaki araştırmalar (Gündüz, 2013), sorun çözme becerisi konusundaki incelemeler (Çelikkaleli, 2014) ve mutluluk üzerine yapılan araştırmalar (Asıcı ve İkiz, 2015) gibi konular geniş bir literatür çerçevesinde ele alınmıştır.

Ayrıca, sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi üzerine odaklanan çalışmalar (Bilgin, 2009), eleştirel düşünme, sözel ve biçimsel yaratıcılık, problemden kaçınma hakkındaki araştırmalar (Çuhadaroglu, 2013), öz-yeterlik ve stresle başa çıkma üzerine yapılan incelemeler (Doğan-Laçın & Yalçın, 2018), erken okuma becerileri konusundaki çalışmalar (Cole vd., 2014), travma sonrası stres bozukluğu üzerine yapılan araştırmalar (Ben-Zion vd., 2018), kariyer geleceği hakkındaki çalışmalar (Yıldız-Akyol ve Boyacı, 2020), ilişki doyumu üzerine odaklanan araştırmalar (Hill, 2009), öznel iyi oluş hakkındaki araştırmalar (Muyan-Yılık ve Demir, 2020), motivasyon ve yaşam doyumu konusundaki incelemeler (Çikrikci, 2018) gibi durumların bilişsel esnekliği yordamadaki rolü üzerine yapılan çalışmaların değerlendirildiği görülmüştür.

Hillier, Alexander ve Beversdorf (2006) tarafından yapılan çalışmada, işitsel stresörlerin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 32 sağlıklı yetişkin katılmıştır. Katılımcılara, bilişsel esnekliği ölçen bir görev ve iki bellek görevi, hem stresli hem de stressiz koşullarda uygulanmıştır. Stresli durumda, bilişsel esneklik görevinde performansın bozulduğu, ancak hafıza görevlerinde herhangi bir bozulma gözlenmediği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, işitsel stresin, semantik ve sözcüksel çağrışım gerektiren daha karmaşık görevlerde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bu sonuçlar, işitsel stresörlerin dikkat dağıtıcı etkisinin bilişsel esnekliği bozabileceğini, ancak hafıza görevlerini etkilemeyebileceğini ortaya koymaktadır.

Moonre ve Malinowski (2009) tarafından yürütülen çalışma, dikkat, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, 25 kişilik meditasyon grubu ile meditasyon yapmayan 25 kişiden oluşan kontrol grubu

karşılaştırılmıştır. Meditasyon grubu, 6 haftalık bir meditasyon kursunu tamamlarken, kontrol grubu herhangi bir meditasyon pratiği yapmamıştır. Sonuçlar, dikkat ve bilişsel esnekliğin, bilinçli farkındalıkla pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Meditasyon yapan bireyler, tüm dikkat türlerinde meditasyon yapmayanlara kıyasla daha iyi performans sergilemiştir. Bu bulgular, meditasyonun dikkat, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir.

Al-Jabari (2012) tarafından yapılan çalışma, özgüven, psikolojik ve bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. North Texas Üniversitesi'nde 82 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, benlik saygısı ile psikolojik semptomlar arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak, psikolojik ve bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, benlik saygısı ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomları anlamlı bir şekilde öngördüğü gözlemlenmiştir.

Koesten, Schrodtt ve Ford (2009) tarafından yapılan çalışma, aile içi iletişim ortamlarının genç yetişkinlerin bilişsel esneklik ve iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. 395 genç yetişkinin katıldığı çalışmada, aile iletişiminin bilişsel esneklik üzerindeki pozitif etkisi ve çatışmadan kaçınmanın olumsuz etkisi belirlenmiştir. Bilişsel esneklik, kendini ifade etme ve çatışmadan kaçınmanın genç yetişkinlerin iyi oluşunu etkilemesinde aracı bir rol oynamıştır. Ayrıca, aile içi iletişim tarzlarından biri olan yapısal gelenekçilik, bilişsel esnekliği doğrudan etkilemese de genç yetişkinlerin refahını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu bulgular, aile içi iletişimin genç yetişkinlerin iyi oluşları üzerindeki önemini ve bilişsel esnekliğin bu ilişkide kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Johnco, Wuthrich ve Rapee (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esnekliğin yaşlı yetişkinlerin bilişsel yeniden yapılandırmayı öğrenme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 40 gönüllü yaşlı yetişkinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre, daha güçlü bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha etkili bir şekilde bilişsel yeniden yapılandırma becerisi gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, perseveratif düşünme tarzının, bilişsel yeniden yapılandırmayı olumsuz etkilediği bulgusu da ön plana çıkmıştır. Bu bulgular, yaşlı yetişkinlerde bilişsel esneklik eğitiminin, bilişsel yeniden yapılandırma becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Satan (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 17-18 yaşlarındaki 198 ergenle dini inanç ve bilişsel esneklik düzeyleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, dini inanç ve bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordamada etkili olduğu belirlenmiştir. Bu iki değişkenin öznel iyi oluşu yordama gücü %60 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular, dini inanç ve bilişsel esnekliğin ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyebileceğini göstermektedir.

Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyal problem çözme tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 18-25 yaş arasında 109 kız ve 11 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan öğrencilerin probleme yönelik tutumları daha olumlu bulunmuştur. Ayrıca, yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin etkili bir problem çözme stiline sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin sosyal problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Bernardo ve Presbitero (2018) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin kültürel zeka ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada 694 gönüllü katılımcıyla çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kültürel zekanın çoklu bakış açılarını dikkate alma ve problem çözmeye yönelik çoklu yaklaşımlar üretme eğilimi ile ilişkili olan bilişsel esneklik alt ölçeği arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, kültürel zekanın, farklı bilişsel işlevleri esnek bir şekilde bütünleştirerek yansıtabileceğini düşündürmektedir.

Çiftçi (2019) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişki incelenmiştir. 300 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal ayrılma anksiyetesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal ayrılma anksiyetesi ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, bilişsel esneklik düzeyinin ayrılma anksiyetesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Yelpaze (2019) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin rolü incelenmiştir. 140 öğrenciyle yapılan çalışmada yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bulgular, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı yordadığını ve bu ilişkide öz şefkatin tam aracılık

ettiğini göstermektedir. Yani, öz şefkat, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıda önemli bir rol oynamaktadır. Bu sonuçlar, öz şefkatin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kritik bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Üzümcü ve Müezzın (2018) tarafından yapılan çalışmada, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde devlet ve özel okullarda görev yapan 127 erkek ve 402 kadın öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öğretmenlerin mesleki doyum ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyetler arasında bilişsel esneklik açısından anlamlı bir farklılık saptanmazken, yaş, kıdem yılı ve çalışılan kurum gibi demografik faktörlerin bu ilişkide etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öğretmenlerin mesleki doyumlarının bilişsel esneklikleriyle ilişkili olduğunu ve demografik faktörlerin bu ilişkide rol oynayabileceğini göstermektedir.

Balta (2020) tarafından yapılan çalışmada, 18-30 yaş arasındaki 210 katılımcı ile genç yetişkinlerin bilişsel esneklik, mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak ölüm kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlar lehine anlamlı olduğu, ölüm kaygısı ve mutlulukta ise erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, genç yetişkinlerde bilişsel esneklik, ölüm kaygısı ve mutluluk arasındaki ilişkilerin karmaşıklığını ortaya koymaktadır.

Smith ve Konik (2021) tarafından yapılan çalışmada, beş büyük kişilik özelliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 258 Amerikalı katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, beş büyük kişilik özelliği, bilişsel esnekliği ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordamaktadır. Ayrıca, bilişsel esnekliğin beş kişilik özelliğinden olan vicdanlılık, dışadönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu bulgular, kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki karmaşık etkileşimleri ve yaşam doyumları ile olan ilişkileri anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Cantürk (2022) tarafından yapılan çalışmada, 203 üniversite öğrencisi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı ve akılcı olmayan inançlarının azaldığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal zaman kullanımı, farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarında bilişsel esneklik düzeyi arttıkça akılcı olmayan inançların azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde bilişsel esnekliklerinin akılcı olmayan inançlarla ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Sattari (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, iç algı, bilişsel esneklik ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, travma öyküsü bulunan 138 katılımcıyla yapılmıştır. Bulgular, iç algı ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme düzeyindeki varyansın %35,8'ini açıkladığını göstermiştir. Bu çalışma, iç algı ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme ve adaptasyonda göreceli olarak önemli faktörler olduğunu vurgulayarak, pozitif sosyal değişime katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

1.3. Transaksiyonel Analiz

Transaksiyonel Analizi (TA), Eric Berne tarafından geliştirilen bir kişilik kuramıdır ve insan kişiliğini ve sosyal etkileşimleri anlamaya odaklanır (Berne, 1961).

Eric Berne tarafından 1961'de ortaya konan Transaksiyonel Analiz geleneksel psikanalizden ayrılırken Berne'ün bu alandaki endişelerinden kaynaklanmıştır. Berne, psikanalizin zaman alıcı, karmaşık ve danışanlara etkili bir şekilde aktarılamayan yönleri üzerine kaygılar taşımaktaydı. Eric Berne insan davranışlarını Psikanalitik Yaklaşımın kullandığı bilimsel ve kompleks kavramlarıyla değil günlük hayatta kullanabileceğimiz daha anlaşılır bir dil ile açıklayabileceği bir kuram geliştirmiştir. (Akkoyun, 1993). Psikanalitik Yaklaşımdan ayıran en önemli noktalardan biri insan davranışlarını cinsellik dürtüleri ve bilinçdışı çatışmalardan kaynaklandığı düşüncesinden uzaklaşmış, ilişkilerdeki iletişime dikkat çekmiştir.

Transaksiyonel Analiz, psikanalizden, bilişsel davranışçılıktan ve humanist geleneğinden beslenen birçok psikolojik geleneği bir araya getirir. Böylelikle, bilişsel

davranışçılığın bazı prensiplerini psikanalitik bakış açısıyla birleştirerek insanist değerler çerçevesinde etkili bir şekilde uygular (Clarkson & Gilbert, 1988).

Amerikan Psikoterapi Derneği'nin (APA), Norcross'un (APA, 2013) önerdiği psikoterapi tanımı şu şekildedir: "Psikoterapi, kuramsal psikolojik prensiplerden türetilmiş klinik yöntemlerin ve kişilerin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını ve/veya diğer kişisel özelliklerini, katılımcıların istediği yönde değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla bilinçli ve amaçlı bir şekilde uygulanan bilgiye dayalı bir süreçtir." Ayrıca, psikoterapinin terapötik ilişkiye dayandığını ve bu ilişkinin terapist ile danışan arasında bir bağ ve tedavinin amaçları konusunda anlaşma içerdiğini kabul eder. Bu unsurlar, Transaksiyonel Analiz teorilerinde ve uygulamalarında açıkça tanımlanabilir ve görülebilir.

Eric Berne, Transaksiyonel Analiz'in temel felsefesini şu sözlerle özetlemiştir: "İnsanlar dünyaya prens veya prenses olarak gelirler, ancak daha sonra kurbağaya dönüşürler. Tedavinin amacı da, insanların yeniden prens veya prenses olmalarına yardımcı olmaktır" (Akkoyun, 2000). Bu ifade, Berne'in insanların doğuştan değerli ve potansiyel olarak olumlu bir durumda olduklarını savunduğunu, ancak hayatları boyunca çeşitli deneyimlerin etkisiyle bu olumlu durumlarını kaybedebileceklerini ifade eder. Transaksiyonel Analiz tedavisinin temel amacı, bireylerin kaybettikleri pozitif durumlarını yeniden kazanmalarına, kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve daha olumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır.

Bireylerin kişiliğinin yapısı ve işlevlerine odaklanan bir yaklaşım, bireyin içsel farklılıklarını anlamak ve değer vermek amacı taşır. Bu yaklaşım, bireyin çocukluk döneminde aldığı kararlar ve yaşadığı deneyimlere odaklanarak kişiliğin şekillenişini incelemekte ve bireyin tüm hayatını nasıl etkilediğini anlamaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, gelişimsel bir perspektife sahip olan bu kuram, bireyin geçmiş deneyimlerinin ve çocukluk döneminde verdiği kararların, gelecekteki yaşamını olumsuz bir şekilde nasıl etkileyebileceğini vurgular (Gökçen, 2009).

Stewart'a (2000) göre, Transaksiyonel Analiz'in felsefi varsayımları üç ifadeyle özetlenebilir:

Herkes Değerlidir İlkesi: Transaksiyonel Analiz'e göre, her birey doğuştan iyidir ve bir değer taşır. Bu temel ilke, bireyin değerinin davranışlarından bağımsız olarak

varoluşsal bir gerçeklik olduğunu vurgular. Herkesin doğuştan değerli, anlamlı ve önemli olduğunu vurgular. Ne yaparsa yapsın veya kim olursa olsun, her birey eşittir. Farklılıklar olabilir, ancak herkes insan olarak aynı değeri taşır. Hiç kimsenin diğerinden üstün veya daha kötü olmadığı, sadece farklı olduğu kabul edilir. Her bir bireyin eşit derecede değerli olduğuna inanmak, bireylere aynı şekilde davranmak anlamına gelmez. Ancak, her bir bireyin varlığını kabul etmek ve farklılıklarıyla birlikte herkesin "OKEY" olduğunu anlamak önemlidir. Bu ilke, bireyin içsel değerini ve saygınlığını vurgular.

Düşünme Kapasitesine Saygı İlkesi: Transaksiyonel Analiz, her bireyin düşünme kapasitesine sahip olduğunu öne sürer. Önemli bir beyin hasarı olmayan herkes, çevresindeki ve içindeki değişimleri anlayabilme yeteneğine sahiptir. Bu ilke, her bireyin potansiyel olarak düşünce ve anlama kapasitesine sahip olduğunu vurgular. Psikolojik sorunların çözümü, uygun yaklaşımla ve bireye gerekli bilgilerin sağlandığı durumlarda birey tarafından gerçekleştirilebilir. Profesyonel yardım olsa bile, birey yaşamındaki kararları kendisi alır.

Kişisel Sorumluluk ve Karar Alma İlkesi: Transaksiyonel Analiz'e göre, her birey kendi kaderini belirler ve alınan kararlar daha sonra değiştirilebilir. Çevresel etkenler ve dış koşullar olsa da bireyin tepkileri ve kararları tamamen kendisine aittir. Bu ilke, bireyin kendi yaşamının yöneticisi olduğunu, içinde bulunduğu ortama ve kişilere rağmen nasıl bir tepki vereceğine karar verme yeteneğine sahip olduğunu vurgular.

Eric Berne'in Transaksiyonel Analiz teorisinin diğer kişilik kuramlarından ayrıldığı temel farklar, Steiner tarafından (1979) şu şekilde özetlenmiştir (Akt. Kaçar, 2008: 68):

Her Birey Duygusal Açından Gelişmek ve Özerklik Kazanmak İçin Bir Potansiyele Sahiptir: Transaksiyonel Analiz, her bireyin duygusal olarak gelişim gösterebileceği ve kendi özerkliğini kazanabileceği bir potansiyele sahip olduğunu savunur. Diğer kişilik teorilerinden farklı olarak, TA bireyin duygusal gelişimini ve özerklik kazanma yeteneğini vurgular.

Her Birey Karşı Karşıya Kaldığı Durumlarda Bilinçli veya Bilinçsiz Bir Şekilde Bir Seçimde Bulunur: Transaksiyonel Analiz'e göre, her birey karşılaştığı durumlar karşısında bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bir seçimde bulunur. Bu, bireyin davranışlarının ve tepkilerinin bir seçim sonucu olduğunu ifade eder. Diğer kişilik teorilerinden ayrılan bir özellik olarak, TA bireyin seçim yapma kapasitesine vurgu yapar.

Her Birey Hayat Akışını Değiştirme Potansiyeline Sahiptir: Transaksiyonel Analiz, her bireyin hayat akışını değiştirme potansiyeline sahip olduğunu öne sürer. Bu, bireyin geçmiş deneyimlerine ve yaşadığı durumlara bağlı olarak, gelecekteki davranışlarını ve yaşamını etkileme yeteneğine vurgu yapar. Bu, bireyin kişisel gelişiminde ve yaşamında pozitif değişiklikler yapabilme potansiyelini ifade eder.

Bireylerin kendilerine yönelik algılarında, karakterlerinde ve çevreleri ile etkileşimlerinde kullandıkları devam eden, birbiriyle uyum içinde olan duygu ve düşünceler, Transaksiyonel Analiz kuramının ego durumları kısmında ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin ebeveynlere benzeyen ego durumları, durum ya da olayların objektif ve gerçekçi bir şekilde analiz edilmesine olanak sağlayan ego durumları ve ilk çocukluk döneminden bu yana gelişen davranış örüntülerini içeren ego durumları kavramları kullanılmaktadır. Pratikte, yaygın olarak Ebeveyn, Çocuk ve Yetişkin ego durumları terimleri kullanılarak açıklanmaktadır (Little, 2006). Bu ego durumları, bireylerin farklı durumlarla nasıl başa çıktığını, kendilerini nasıl ifade ettiklerini ve çevreleriyle nasıl etkileşimde bulunduklarını anlamak için kullanılmaktadır. Ebeveyn ego durumu, bireyin çocukluk deneyimlerinden gelen içsel seslerini ve otoriter, koruyucu veya öğretici bir tavır sergilemesini temsil eder. Çocuk ego durumu, bireyin çocukluk döneminden gelen duygusal tepkileri ve içsel çocuk sesini ifade eder. Yetişkin ego durumu ise bireyin objektif, gerçekçi ve analitik bir yaklaşım sergilemesini temsil eder.

Transaksiyonlar ise bu ego durumlarının birbiriyle etkileşimine dayanır. İki veya daha fazla kişi arasındaki iletişimi ifade eden transaksiyonlar, genellikle üç temel kategoriye ayrılır (Stewart & Joines, 2018):

Tamamlayıcı Transaksiyonlar: İki kişi arasındaki iletişim, her iki tarafın da aynı ego durumundan gelmesiyle tamamlayıcıdır. Bu durumda iletişim engelsiz ve etkili bir şekilde gerçekleşir.

Çapraz Transaksiyonlar: İki kişi arasındaki iletişimde, bir kişinin bir ego durumundan gelmesine karşılık diğer kişinin farklı bir ego durumundan gelmesidir. Bu durumda iletişimde anlam karmaşası veya çatışmalar ortaya çıkabilir.

Gizli Transaksiyonlar: İki kişi arasındaki iletişimde, söylenenlerle ifade edilen ego durumları arasında bir uyumsuzluk vardır. Bu durumda iletişim yüzeysel gibi görünse de, altında gizli bir anlam veya çatışma bulunabilir.

Bu kategoriler, transaksionların nasıl gerekleştiiğini anlamak ve iletişimde ortaya çıkabilecek sorunları tanımlamak için kullanılır. Transaksionel Analiz, bireyler arasındaki etkileşimleri anlamada ve daha sağlıklı iletişim becerileri geliştirmede kullanılan bir önemli araçtır.

1.3.1. Yaşam Pozisyonları

Transaksionel Analiz teorisinden türemiş olan Yaşam Pozisyonu, bireyin kendi benliğine ve diğer insanlara yönelik algılarını temel alan bir psikolojik durumu ifade eder (Kayalar, 2003). Bu konumda birey, kendi benliği ile ilgili algıları ve diğer bireylerle ilgili algıları aracılığıyla güçlenir ve genel anlamda diğer insanlara yönelik genel bir tutumunu yansıtır. Yaşam Pozisyonu kavramı, temelde bireyin içsel dünyasını ve diğer insanlara yönelik duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını içeren bir psikolojik durumu ifade etmektedir (Keçeci, 2007).

Bireyin kendisi ve diğerleri hakkında değerlendirmeler yapma sürecinde, bireyin kendisini olumlu (pozitif) veya olumsuz (negatif) durumlarla nitelendirmesi ve aynı şekilde kendi dışındaki insanları da bu iki durumdan biriyle etiketlemesi sonucunda ortaya çıkan bir kavramdır. Birey, bu şekilde kendi benliği ve diğer insanlar hakkında belirli bir pozisyon belirler. Yaşam Pozisyonu, bireyin yaşantılarına, ilişkilerine ve genel yaşam kalitesine önemli bir etki yapabilen temel bir psikolojik durumu yansıtmaktadır.

Transaksionel Analizde dört temel yaşam pozisyonu bulunmaktadır ve bu pozisyonlar genellikle erken yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak bireylerin kendileri ve diğerleri hakkında sahip oldukları inançları temsil eder. Bu pozisyonlar, insanların hissettiklerini ve ilişkilerdeki temel inançlarını belirlemeye yardımcı olur (Corey, 2016). Berne (1972) bu dört yaşam pozisyonunun evrensel olduğunu ve her bireyde baskın olan bir yaşam pozisyonu olduğunu ifade etmiştir (Johnsson, 2011).

Harris (1973) yaşam pozisyonlarına ilişkin açıklamalarında, Piaget'in zihinsel gelişim kuramını temel alır. Bu ereve, bireyin yaşam pozisyonlarının oluşumunu, doğum sonrası anneden ayrılma deneyimi etrafında şekillenen bir "psikolojik doğum evresi" olarak tanımlar. Temasın önemine vurgu yapar. Temasın eksikliği durumunda, çocuğun fiziksel varlığını sürdürse bile duygusal açıdan olumsuz etkilenebileceğini savunur. Harris, bu dönemin bireyin psikolojik doğumunu temsil ettiğini ve temasın bu

süreçteki kritik bir faktör olduğunu öne sürer. Duygusal yanıtların kaydedilmesi konseptini geliştirir. Çocuğun, annesinden aldığı temas iletilerine verdiği duygusal yanıtları sürekli olarak kaydederek, kendi kimliği ve değeri hakkında temel inançlarını oluşturduğunu ifade eder.

Steiner'in (1974) perspektifine göre, yaşamın başlangıcında benimsenen ilk yaşam pozisyonu, "Ben OKEY'im- Sen OKEY'sin" şeklinde ifade edilir. Ancak, bazı durumlar ve biyolojik faktörler temel güven duygusunun oluşmasını engelleyebilir. Bireyin ilk yıllarında geçici olarak verdiği "Ben OK değilim- Sen OK'sin" kararının, ikinci ve üçüncü yıllarda gözden geçirildiğini belirtir. Bu kararın, temasın varlığı veya yokluğuna bağlı olarak şekillendiğini ifade eder.

Ben OKEY değilim, SenOKEY'sin: Bu pozisyonun temeli, genellikle doğum ve bebeklik dönemindeki deneyimlerden kaynaklanır. Bu dönemdeki bakım veren kişilerin tutumu, çocuğun kendine dair oluşturduğu inançlarını ve yaşam pozisyonunu etkileyebilir. Harris (2017) tarafından belirtildiği gibi, çocuklar ilk yıllarında "Ben OKEY değilim, SenOKEY'sin" düşüncesine ulaşabilirler. Bu durumda, çocuk, kendisi hakkında olumsuz inançlar geliştirirken, diğerlerini daha olumlu ve kabul edilebilir bir şekilde görme eğilimindedir. Bu pozisyon erken dönem yaşantılarının evrensel bir sonucudur (Seligman, 2010; Harris, 2017). Söz konusu yaşam pozisyonunda, çocuğun olumsuz düşünceleri ve kendine dair oluşturduğu inançlar, genellikle bakım veren kişilerin yaklaşımı ve deneyimleri sonucunda oluşur. Eğer kişi bu yaşam pozisyonunda karar kılırsa, bu inançlar ve tutumlar genellikle hayat boyunca devam eder ve bireyin hayatını etkiler. Ancak, yaşam boyunca farklı deneyimler yaşanması durumunda, kişi bu pozisyondan farklı pozisyonlara geçebilir.

Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin: Bu pozisyondaki çocuklar erken yaşam dönemlerinden itibaren bakım veren tarafından temastan yoksun kalmış ve umutsuz olma özelliği taşırlar (Seligman, 2010). Kendisinin "iyi olmayan" olarak tanımlayan çocuk, gördüğü kötü muamele, ceza ve yaralanmalar sonucunda diğer insanları da "iyi olmayan" olarak tanımlar (Torun, 2015). Bu pozisyondaki kişiler yaşama karşı ilgilerini kaybederler, umutsuzdurlar ve hayattan zevk almamaya başlarlar. (Karababa & Dilmaç, 2016).

Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin: Bebeklik ve çocukluk döneminde uzun süre cezalandırmalara maruz kalan çocuk tarafından “Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin” pozisyonunu geliştirir. Erken dönem yaşantısında istismar, taciz gibi travmalar olan bireylerin bu pozisyonda olma olasılığı yüksektir. Çocuk yaşadığı bu travma sonucu “ben yalnız iyiyim, kendimle OKEYİM” düşüncesi etrafında yaşam senaryosunu oluşturur. Bu Harris (2017)’e göre bir tür hayatta kalmak için oluşturduğu bir savunmadır.

Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin: Transaksiyonel Analizin temeli, insanın temel değerine vurgu yapan “OKEY” olma durumudur. Bu kavram, kişinin bütün davranış örüntülerini kabullenmeyi içermez, insana değer vermek ve saygı duymakla ilgilidir (Clarkson, 1993b). Erken dönem yaşantısında kötü muameleye maruz kalmamış ve bakım veren ile temas halinde olan çocuklar ilk olarak kendilerinin ve diğerlerinin değerli olduğuna inanır ve bu inanç sonucunda bu pozisyon gelişir. İlk üç pozisyon yaşamın erken dönemlerinin getirdiği bazen bilinçsizce alınan kararlar sonucu oluşan pozisyonlar olsa da son pozisyon bireyin yaşantılar sonucu bilinçli verdiği bir karardan oluşmaktadır.

Sağlıklı olan varoluşsal düşünce, BenOKEY'im-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonundadır ve sahip olunan yaşam pozisyonu, bireyin davranışını şekillendirmektedir. Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin pozisyonu “neden olmasın” düşüncesinin üzerinde durur (Harris, 2017) ve bu yaşam pozisyonunda bulunan bireyler, sorunlarını yapıcı olarak çözebilmektedirler (İşgör, Kaygusuz & Özpolat, 2012). Bu pozisyondaki bireyler kendine ve diğer insanlara yakındır, (Corey, 2008) ayrıca pozitif bir duygusal yapıya sahiptirler (Özpolat, İşgör & Akbaba, 2013). Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin pozisyonunda bulunan bireylerin tersine, diğer üç pozisyondaki bireylerin “neden” düşüncesinin üzerinde durdukları (Harris, 2017) ve de problemlere yapıcı bir bakışla yaklaşmadıkları (İşgör vd., 2012), 16 ayrıca olumsuz bir duygusal yapıda oldukları (Özpolat vd., 2013) göz önünde alındığında, oldukça yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşamaları beklenilebilir.

Poggio (1977) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda ise benimsenen yaşam pozisyonlarına bağlı olarak şu karakteristik özellikler bulunmuştur:

Tablo 1.1: Yaşam Pozisyonu Tanımlayıcıları

Ben İyiyim, Sen İyisin (+,+)	Ben İyiyim, Sen İyi Değilsin (+,-)	Ben İyi Değilim, Sen İyisin (-,+)	Ben İyi Değilim, Sen İyi Değilsin(-,-)
• Saygın • İyi izlenim uyandırabilen • Kendinesaygı duyan • Samimivedürüstolan • Takdireden • Değerbilen • İşbirlikçi • Canayakın • Sevecenveanlayışlı • İncedüşünen • Başkalarını teşvik eden • Yardımsever • Takdiredilen • Saygıduyulan • İyilider • Sorumlulukalan • Özgüvensahibi • Açıksözlü • Samimi • Nazıkve güvenverici	• Sistemli/iştenan • Etkilenmesiz • Otoriter/Buyurgan • Baskın • Diktatörce • İğneleyici	• Özürdileyen • Genellikle çabuk pes eden • Onaylanmak konusunda ciddi • Hassas ve kolayca incinebilen • Özgüven eksikliği olabilen • Otoriteye çok saygılı • Pasif ve saldırgan olmayan • Uysal	• Sıklıkla hüzünlü • Kuşkucu • İlişkilerde sıklıkla girişken olmayan • Acılı • Söylenen/Sızlanan • Soğuk ve hissiz • Sıklıkla sinirli

Matlin ve Stange'in (1978) çalışması, insanların dil, düşünce ve belleklerinde seçici olarak pozitif olma eğiliminde olduğunu gösterir ve psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin daha yüksek bir düzeyde pozitif önyargıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma ayrıca, OK/OK tutumuna sahip olan insanların daha sağlıklı olma ve daha uzun yaşama olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Tiger (1979), iyimserliğin insan evrimini yönlendirdiğini ve türün içsel bir adaptif özelliği olduğunu, evrimsel olarak gelişmiş bir hayatta kalma mekanizması olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüş, Berne'in yaklaşımıyla örtüşmektedir.

1.3.1.1. Yaşam Pozisyonları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çemberci (2019), ilişki doyumunu belirleyen faktörleri cinsiyet perspektifinden ele almıştır. Araştırma, ilişki doyumunu etkileyen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik, ilişki) kadınlar ve erkekler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kadınlar için ilişki doyumu genellikle yeterlilik ve ilişki boyutlarıyla bağlantılı

bulunmuştur. Bu ihtiyaçlar kadınlar için arttıkça, erkeklerin ilişki doyumu daha anlamlı ve yüksek seviyede olmuştur. Öte yandan, erkekler açısından incelendiğinde, ilişki doyumunu etkileyen faktörler özerklik ve ilişki boyutları olmuştur. Bu durumda, kadınların ilişkiden aldıkları doyumun yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçlar, kadınlar için ilişki doyumunda yaşam pozisyonlarının belirleyici olduğunu, ancak erkekler için yaşam pozisyonlarının ilişki doyumunu belirlemede bu kadar önemli olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, ilişki dinamiklerindeki cinsiyet farklılıklarını anlamak ve ilişki doyumunu artırmak için önemli bir farkındalık yaratmaktadır

Karababa (2016), ergenlik dönemindeki yalnızlık düzeyini belirleyen faktörleri araştırmıştır. Bulgular, ergenlerdeki transaksyonel analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlık düzeyinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, ergenlikteki yalnızlık hissinin farklı psikolojik faktörlerden etkilendiğini ve bu etkileşimin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Karababa (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile yaşam pozisyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile "Ben OK'im-Sen OK'sin" ve "Ben OK'im-Sen OK değilsin" yaşam pozisyonları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" ve "Ben OK değilim-Sen OK'sin" yaşam pozisyonları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yaşam pozisyonlarının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayıcı bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Konur'un (2018) yaptığı araştırmaya göre, madde bağımlılarının ontolojik iyi oluşu ile yaşam pozisyonları ve depresyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Yağmurlu'nun (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, yaşam pozisyonlarının olumlu ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Kök'ün(2023) yüksek lisans araştırmasının bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte, kardeş sayısı ve sosyoekonomik durum gibi faktörlere bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ayrıca yaşam pozisyonları, karanlık üçlü kişilik özelliklerini, kindarlığı ve bencilliği anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Demircioğlu ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin yaşam pozisyonları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, "Sen OKEY'sin" yaşam pozisyonu yaşlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ayrıca, iş yaşamındaki memnuniyetin "Ben OKEY'im" ve "Sen OKEY'sin" pozisyonlarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre, "ben iyiyim" yaşam pozisyonunda olan ebeveynlerin hem çocuklarıyla hem de kendi ebeveynleriyle iletişimlerinden duydukları memnuniyet düzeyi anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Sabır'ın (2019), anne baba tutumlarının depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, anne baba tutumlarının depresyon üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların ve yaşam pozisyonlarının rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, anne baba tutumlarının yaşam pozisyonları üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların depresyon üzerindeki etkisinde ise yaşam pozisyonlarının aracılık etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, anne baba tutumlarının, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları aracılığıyla depresyon üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde açıklamaktadır.

Yaşam pozisyonları ve bağlanma tarzları korelasyon analizi (Bohols, Mende, 2005) Berne'nin (1962) yaşam pozisyonları ile Bartholomew ve Horowitz'in (1991) önerdiği bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmayı tanımlamaktadır. Araştırmacılar, bu yapılar arasında bir ilişki kurmayı amaçlamışlar ve bunların arasında birbirine karşılık gelen bir ilişki olduğunu hipotez etmişlerdir. "Ben Tamamım, Sen de Tamamsın" (I+U+) yaşam pozisyonunu güvenli bağlanma ile ilişkilendirmişler, "Ben Değilim, Sen Tamamsın" (I-U+) ile önemli bağlanma, "Ben Tamamım, Sen Değilsin" (I+U-) ile reddeden bağlanma ve "Ben Değilim, Sen de Değilsin" (I-U-) ile korkulu bağlanma bağlamışlardır.

Örneğin, Güvenli bağlanma stili, "Ben Tamamım, Sen de Tamam'sın" (I+U+) yaşam pozisyonu ile benzerlik gösterir. Bu durumda, kişi kendisiyle ilgili olumlu bir algıya sahiptir ve diğerleriyle olumlu etkileşim içindedir. Kaygılı bağlanma stili, "Ben Tamam Değilim, Sen Tamamsın" (I-U+) yaşam pozisyonuna benzemektedir. Birey kendini olumsuz görürken diğerlerini olumlu algılar. Reddeden bağlanma stili, "Ben

Tamamım, Sen Değilsin" (I+U-) yaşam pozisyonuyla benzerlik gösterir. Kişi kendini olumlu görmesine rağmen, diğerlerine karşı şüphedir. Korkulu bağlanma stili ise, "Ben Tamam Değilim, Sen de Değilsin" (I-U-) yaşam pozisyonu ile ilişkilidir. Bu durumda, birey kendisiyle ve diğerleriyle olumsuz bir bakış açısına sahiptir. Bu bulgu ayrıca Boholst'un (2003) doktora tezinde, "Değil Tamam" yaşam pozisyonlarının belirli psikopatolojilere ve olumlu ruh sağlığı değişkenlerine güvenilir etkiler bulunduğunu göstermektedir.

Anne ve Boholst (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, yaşam pozisyonları ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Depresyon ile en yüksek ilişkiye sahip olan yaşam pozisyonları sırasıyla şunlardır: "Ben OK değilim- Sen OK değilsin", "Ben OK değilim-Sen OK'sin", "Ben OK'im-Sen OK değilsin", "Ben OK'im-Sen OK'sin". Bu sonuçlar, bireyin hem kendisini hem de çevresini olumsuz yönde algılamasının depresyonu önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.

1.4. Evlilik Uyumunu ile Bilişsel Esneklik:

Evlilik uyumu ve bilişsel esneklik, sağlıklı ve mutlu bir evlilik için önemli olan iki kavramdır. Bu kavramlar, bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukları daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve genel yaşam tatminlerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Bilişsel esnekliğin kavramsal özellikleri evlilik uyumunu yordadığına dair bizlere ipucu vermektedir.

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, farklı perspektiflerden bakma ve yeni çözüm yolları geliştirme konusunda daha yeteneklidirler. Bu yetenek, evlilikte karşılaşılan sorunların çözülmesinde ve etkin iletişim kurmada önemli rol oynar. Etkili problem çözme ve iletişim, evlilik uyumunu artırır. Evliliklerde stresli durumlar kaçınılmazdır. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, bu tür durumlarda daha esnek ve uyumlu tepkiler vererek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirler. Bu da evlilik uyumunu korumaya yardımcı olmaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin eşlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını ve empati kurmalarını sağlar. Empati ve duygusal destek, evlilikte duygusal bağın güçlenmesine ve uyumun artmasına katkıda bulunmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, evlilikte değişen rol ve sorumluluklara daha kolay uyum sağlarlar. Bu uyum yeteneği, evlilikteki uyumun korunmasına ve çiftlerin birlikte büyümelerine olanak tanır.

Yapılan bir çalışmada yeni evli çiftlerde bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet bildirdikleri bulunmuştur (Karney, Bradbury, 1995). Bu çalışma, problem çözme etkinliğinin, eşlerin sorunları hakkında düşündüklerinin karmaşıklığı ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Sorunları daha ayrıntılı ve karmaşık bir şekilde düşünen bireylerin, problem çözme etkileşimlerinde daha yüksek kalitede tartışmalar yaşadığı bulunmuştur. Bilişsel karmaşıklık, bilişsel esneklik kavramı ile açıklanmıştır. Çalışma sonucunda evlilik memnuniyetini artırmayı hedefleyen müdahaleler her iki partnerin bilişsel esnekliğini artırmaya yönelik stratejiler içermesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu, daha tatmin edici ve uyumlu ilişkiler kurulmasına yardımcı olacaktır.

Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışma bilişsel esneklik, algılanan partner desteği ve iletişim kalıplarının evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bilişsel esneklik ve partner desteği, evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemekte sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin ve çiftlerin evliliklerinde karşılaştıkları zorluklarla daha esnek bir şekilde başa çıkabilme yeteneklerinin, evlilik memnuniyetlerini artırdığını göstermektedir. Ayrıca, algılanan partner desteğinin, çiftler arasındaki iletişim kalıplarıyla birlikte evlilik memnuniyetini etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Fincham ve Bradbury (1993), bilişsel esnekliğin ve ilişkideki atıfların evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, bilişsel esnekliğin olumsuz durumları daha esnek ve yapıcı bir şekilde ele almayı sağladığını ve bu sayede evlilik uyumunu artırdığını göstermiştir. Ayrıca, pozitif ilişki atıflarının da evlilik memnuniyetini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve pozitif ilişki atıflarının birlikte değerlendirilmesi, evlilik memnuniyeti üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Lavner ve Bradbury (2010), uzun süreli evli çiftlerde bilişsel esnekliğin evlilik kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, uzun süreli evliliklerde bilişsel esnekliğin, evlilik kalitesinin yüksek olmasına önemli bir katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve bu da evlilik kalitesini artırmaktadır. Çalışma,

evlilikte uzun vadeli mutluluğun ve uyumun sağlanmasında bilişsel esnekliğin kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Bodenmann Shantinath (2004), yaptıkları çalışmada çiftlerde stres ve bilişsel esnekliğin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar, bilişsel esnekliğin hem bireyin kendi hem de çift düzeyinde evlilik uyumunu artırıcı etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, çift ilişkilerinde bilişsel esnekliğin önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliğin evlilik uyumu üzerindeki olumlu etkilerini çeşitli açılardan ele almış ve bu iki kavramın neden birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, evliliklerinde karşılaştıkları sorunları daha iyi yönetir, daha etkin iletişim kurar ve eşlerine daha fazla empati gösterirler. Bu da evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet ve uyum sağlar.

1.5. Evlilik Uyumunu ile Yaşam Pozisyonları

Transaksiyonel analiz, kişiler arası ilişkileri anlamak ve geliştirmek için kullanılan bir psikoterapi ve iletişim modelidir. Yaşam pozisyonları, transaksiyonel analizin önemli bir kavramıdır ve kişinin kendisi, başkaları ve dünya ile kurduğu temel tutum ve inançları ifade eder. Bu pozisyonlar, kişinin ilişkilerdeki davranışlarını, algılarını ve tepkilerini etkiler.

Evlilik uyumu, çiftler arasındaki ilişkinin sağlığı, tatmini ve dayanıklılığı olarak tanımlanır. Çiftler arasındaki uyum, iletişim, bağlanma, paylaşılan değerler ve hedefler gibi faktörlere bağlıdır. Evlilik uyumu, bir çiftin ilişkisindeki uyum ve mutluluğu ifade ederken, yaşam pozisyonları, bir bireyin dünyayı algılama, kendini ve diğerlerini değerlendirme biçimlerini tanımlar.

Pozitif yaşam pozisyonları (örneğin, "benim kendime değerim var" veya "diğer insanların değerli olduğuna inanıyorum"), olumlu bir evlilik uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Bu pozisyonlar, kişinin kendine ve eşine olan değerini artırabilir, böylece ilişkide daha sağlıklı bir iletişim ve bağ kurulmasına yardımcı olabilir. Tersine, olumsuz yaşam pozisyonları (örneğin, "ben değersizim" veya "diğer insanlar bana zarar verir") evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir. Bu tür pozisyonlar, kişinin kendine ve eşine olan güvensizliğini artırabilir ve ilişkide çatışma ve sorunlara neden olabilir. Evlilikteki yaşam pozisyonları genellikle çiftler arasındaki ilişkisel dinamiklerle de bağlantılıdır. Örneğin,

eşler arasındaki güven, saygı ve anlayış, olumlu yaşam pozisyonlarının gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu da daha sağlıklı bir evlilik uyumunu teşvik etmektedir. Çemberci (2019) yaptığı çalışmada eşler arasındaki ilişki doyumunu belirlemek için yaşam pozisyonlarının ve temel psikolojik ihtiyaçların rolünü incelemiştir. Bulgular, belirli yaşam pozisyonlarının eşler arasındaki ilişki doyumunu etkilediğini göstermektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve yaşam pozisyonlarının evlilik uyumu ile ilişkisini ve yordama gücünü belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, yordama araştırmaları veya ilişki çalışmaları şeklinde olmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir müdahale, etki olmadan birlikte değişimini ve değişme derecesine odaklanmaktadır (Karasar 2009). İlişkisel çalışmalar kolerasyon veya karşılaştırma olmak üzere iki başlık altında yapılabilmektedir. Çalışmada evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve yaşam pozisyonlarının evlilik uyumu ile ilişkisi saptanmaya çalışıldığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubu için seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemenin ölçüt örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Ölçüt örnekleme yönteminde araştırmanın problemine göre örneklem ölçütlerini karşılayan birimlerle çalışma yapılmaktadır. Örneklem oluşturmada temel alınan ölçüttür (Büyüköztürk, 2020). Bu araştırmada belirlenen ölçütler; bireylerin 18 yaşından büyük olması ve en az bir yıldır evli olmasıdır. Bu araştırmada ölçüt örnekleme yöntemiyle 20 ile 65 yaş aralığında bulunan 396 kişiye ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eğitim durumu değişkenlerine göre katılımcılara ait bilgilerin frekans ve yüzdeleri aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2.1: Demografik Özelliklerin Dağılımı

		n	%
Cinsiyetiniz:	Kadın	211	53,3
	Erkek	185	46,7
Yaşınız:	20-29	133	33,6
	30-39	162	40,9
	40-49	79	19,9
	50-59	19	4,8
	60 ve üzeri	3	0,8
	İlkokul	6	1,5
Eğitim düzeyiniz:	Ortaokul	4	1,0
	Lise	23	5,8
	Üniversite	206	52,0
	Yüksek Lisans-Doktora	157	39,6
Sosyo-ekonomik düzeyiniz:	Düşük	20	5,1
	Orta	335	84,6
	Yüksek	41	10,4
Kaç yaşında evlendiniz?	18 Yaş ve altı	6	1,5
	19-24	101	25,5
	25-30	234	59,1
	31 ve üstü	55	13,9
Kaç yıllık evlisiniz?	1	94	23,7
	2-6	129	32,6
	7-15	107	27,0
	16 ve üzeri	66	16,7
Evlilik öncesi tanışma süreniz?	1 yıl ve altı	122	30,8
	1-3 yıl	124	31,3
	3 yıl ve üzeri	150	37,9
Kaç çocuğunuz var?	Hiç	177	44,7
	1	100	25,3
	2	82	20,7
	3 ve üzeri	37	9,3
İlişkinizde ne kadar sıklıkla çatışma yaşarsınız?	Hiç	8	2,0
	Her gün	21	5,3
	Haftada 1 kez	82	20,7
	Ayda birkaç kez	175	44,2
	Seneden 1-2 kez	110	27,8
İlişkinizde genellikle hangi tarafınız?	Özür dileyen	57	14,4
	Bağışlayan	119	30,1
	Kararsızım	220	55,6

Katılımcıların %53,3'ü kadın, %46,7'si erkektir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, %33,6'sı 20-29 yaş aralığındadır. Bununla birlikte, %40,9'u 30-39 yaş aralığında, %19,9'u 40-49 yaş aralığında, %4,8'i 50-59 yaş aralığında ve %0,8'i ise 60 ve üzeri yaş grubundadır. Eğitim düzeyine göre incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun

üniversite mezunu olduğu görülmektedir (%52,0). Bununla birlikte, %39,6'sı yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. İlkokul ve ortaokul mezunlarının oranları çok düşüktür (%1,5 ve %1,0), ancak lise mezunlarının oranı biraz daha yüksektir (%5,8). Sosyo-ekonomik düzeyine göre, katılımcıların %84,6'sının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcıların oranı %5,1 iken, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olanların oranı %10,4'tür. Evlilik yaşlarına bakıldığında, katılımcıların %59,1'inin 25-30 yaş aralığında evlendiği görülmektedir. Bununla birlikte, %25,5'i 19-24 yaş aralığında, %13,9'u ise 31 ve üzeri yaşlarda evlenmiştir. En düşük oran, %1,5 ile 18 yaş ve altında evlenenler arasındadır. Evlilik süresine göre incelendiğinde, katılımcıların %32,6'sının 2-6 yıl arasında evli olduğu görülmektedir. %27,0'u 7-15 yıl arası evliyken, %23,7'si 1 yıldan az süredir evlidir. En düşük oran, %16,7 ile 16 yıl ve üzeri evli olanlar arasındadır. Evlilik öncesi tanışma süresine göre, katılımcıların %30,8'i 1 yıl ve altında tanışmıştır. %31,3'ü 1-3 yıl arasında tanışırken, %37,9'u 3 yıl ve üzerinde tanışmıştır. Çocuk sayısına bakıldığında, katılımcıların %44,7'si hiç çocuğa sahip değildir. %25,3'ü bir çocuğa, %20,7'si iki çocuğa ve %9,3'ü üç veya daha fazla çocuğa sahiptir. İlişkilerinde yaşadıkları çatışma sıklığına bakıldığında, katılımcıların %44,2'si ayda birkaç kez çatışma yaşadığını belirtirken, %27,8'i senede 1-2 kez çatışma yaşadığını ifade etmektedir. İlişkilerinde genellikle hangi taraf oldukları sorulduğunda, katılımcıların %55,6'sı kararsız olduklarını belirtirken, %30,1'i bağışlayan taraf olduklarını ve %14,4'ü ise özür dileyen taraf olduklarını ifade etmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kullanılan veri toplama araçlarının güvenirlik katsayıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.2: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Güvenirlik Analizi Sonuçları

	n	Cronbach's Alpha
Doyum Alt Boyutu	396	0,782
Uzlaşım Alt Boyut	396	0,807
Görüş Birliği Alt Boyutu	396	0,711
Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği	396	0,897
Bilişsel Esneklik Ölçeği	396	0,751
Ben OK'im, Sen OK'sin	396	0,753
Ben OK'im, Sen OK değilsin	396	0,591
Ben OK değilim, Sen OK'sin	396	0,386
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	396	0,790

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik formda yer alan; eğitim durumu, iş durumu, gelir algısı, evlenme biçimi, evlilik öncesi tanışma süreci, çocuk sayısı, yaş, evlilik yaşı, evlilik süresinin yer aldığı form.

2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilen 32 maddeden oluşan Çift Uyum Ölçeği'nin Busby vd., (1995) tarafından yeniden düzenlenerek 14 maddeye indirgenmiş son halidir.

YÇUÖ, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilerek yüksek lisans tezinde kullanılmıştır. Gündoğdu (2007)'nin yaptığı çalışmada ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplamadığı ve ölçeğin maddeleri ile alt ölçeklerinin Türk kültürüne uyumluluğunu analiz edilmediğinden, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) yaptıkları çalışma ile ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplayarak ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Bu çalışma sonunda ölçekteki maddeler aynen kalsa da alt ölçeklerde toplanan maddelerde değişiklik olmuştur. Busby vd., (1995)'nin faktör analiz sonuçlarında 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler doyum faktörüne, 7., 8., 9., 10. maddeler uzlaşım faktörüne ve 11. 12. 13. 14. maddeler ise görüş birliği faktörüne ait olduğu belirlenirken, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) faktör analizi sonucunda doyum faktörüne 7., 9., 11., 12., 13., uzlaşım faktörüne 1., 2., 3., 4., 5., 6., görüş birliği faktörüne 8., 10., 14. Maddelerin ait olduğunu bulmuşlardır.

Ölçek, evlilik ya da benzer ikili ilişkilerin “ilişki kalitesini” değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 7. 8. 9. 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 puandır, alınan puan ilişki kalitesini göstermektedir.

Üç alt boyutlu YÇUÖ'nin Cronbach alfa katsayısı toplam puan, doyum, uzlaşım, görüş birliği alt ölçekleri için sırasıyla .87, .80, .80, .74'dir. Ölçeğin ölçüt-bağımlı geçerliliği için kullanılan Evlilikte Uyum Ölçeği ile korelasyonu pozitif yönde .68 ($p<0.01$) olarak hesaplanmıştır (Busby vd., 1997). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017)'nin çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale veya kısaca BEÖ), 12 maddeden oluşan ve tek bir boyutta değerlendirilen bir ölçme aracıdır. 6'lı Likert tipindeki bu ölçek, katılımcılara 1 ("kesinlikle katılmıyorum") ile 6 ("kesinlikle katılıyorum") arasında bir skalada cevap verme imkânı tanır. Bu çalışmada, BEÖ'nün iç tutarlık katsayısı (α) .80 olarak belirlenmiş ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan başka bir güvenirlik çalışmasında, BEÖ'nün iç tutarlığı sırasıyla .72, .73 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, BEÖ puanlarının iletişim becerileri ve bu becerilere yönelik davranışlardaki yetkinlik inancı puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yükseldikçe olumlu arkadaşlıklar kurduğunu gösteren bir bulgu olarak değerlendirilmiştir (Martin ve Rubin, 1995).

BEÖ'de 2, 3, 6 ve 10. maddeler ters puanlandığı için, ölçme aracından elde edilebilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Başka bir çalışmada ise Maltby ve diğerleri (2004), BEÖ'nün iç tutarlık katsayısını .92 olarak hesaplamışlardır (Çelikkaleli, 2014a).

2.3.4. Yaşam Pozisyonları Ölçeği

Boholts tarafından 2002 yılında geliştirilen ölçek, Özpolat, Akbaba ve İşgör tarafından 2012 yılında Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçek kişilerin hayatlarında hangi yaşam pozisyonunu daha sık kullandığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ben İyiyim Sen İyisin, Ben İyiyim Sen İyi Değilsin, Ben İyi Değilim Sen İyisin ve Ben İyi Değilim Sen İyi Değilsin olmak üzere dört alt boyuta sahip olan ölçek beşli likert tipinden ve yirmi maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasının sonuçları; iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .84, Ben İyi Değilim alt boyutu için .96, Sen İyi Değilsin

alt boyutu için .94, İyiyim alt boyutu için .97 ve Sen İyisin alt boyutu için ise .94 olarak belirtilmiştir (Özpolat, Akbaba ve İşgör, 2012).

Çalışma (Özpolat, Akbaba ve İşgör, 2012), Boholst (2002) tarafından geliştirilen Yaşam Pozisyonları Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamayı ve bu envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır. Dil eşdeğerlik çalışmasının sonucunda, ölçeğin orijinal ve adapte edilmiş formları arasındaki korelasyon katsayısının .79 olduğu belirlenmiş ve bu durum, öğelerin Türkçe çevirisinin İngilizce orijinallerine benzer olduğunu ve Türk formunun İngilizce form ile eşdeğer olduğunu kanıtlar nitelikte yorumlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Türk formunun yapı geçerliği ve eş zamanlı geçerliği önce açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuş, ölçeğin orijinal formdaki gibi 4 faktöre sahip olduğu ve alt faktörlerdeki maddelerin orijinal ölçekteki maddelerle uyumlu olduğu bulunmuştur. Bu veriler ışığında, envanter doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. DFA, $\chi^2/sd=4.92$ olarak belirtilmiş ve RMSEA (.07), RMR (.08), SRMR (.07), GFI (.97), AGFI (.96), CFI (.97) sonuçları elde edilmiştir. Bu bulgular da ölçeğin yapısının orijinale uygun olduğunu doğrulamaktadır.

Maddenin analizi sonucunda, .30 ve üzeri madde-test korelasyonu gösteren maddelerin, hesaplanan özellik açısından bireyleri iyi bir şekilde ayırt ettiği kabul edilmiştir. Yaşam Pozisyonları Ölçeğinin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları .34 ile .64 arasında değişmekte olup, %27'lik aşırı gruplar arasındaki madde puanı farklılıklarıyla ilgili yapılan t-testi sonuçları dikkate alındığında, maddelerin ayırt etme yeteneğinin yeterli olduğu görülmüştür.

Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Transaksiyonel Analiz kavramlarından ilham alınarak hazırlanmış bir ölçektir. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplamı, bireyin benimsediği yaşam pozisyonunu göstermektedir. Ayrıca, ölçek maddelerine verilen yanıtların puanlarından bireyin benimsediği yaşam pozisyonuna ilişkin yanılgıları çıkarımlama konusunda araştırmacıya yardımcı olmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler bir kısmı yakın çevreden elden ölçekler verilerek toplanmış diğer bir kısmı çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Kategorik (nitel) değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%),

sayısal (nicel) değişkenler için ortalama (Ort), standart sapma (ss), minimum ve maksimum istatistikleri verilmiştir. Çalışmada test tekniklerinden Pearson korelasyon testi, bağımsız gruplar t testi, Tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Çalışmada yenilenmiş çift uyum ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, yaşam pozisyonları ölçeği ve alt boyut puanlarının demografik özelliklere, çalışma bilgilerine göre karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t, tek yönlü ANOVA ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t; bağımsız iki grubun sayısal (nicel) bir değişken bakımından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Tek yönlü ANOVA; bağımsız ikiden fazla grubun sayısal (nicel) bir değişken bakımından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Pearson korelasyon; iki nicel değişken arasındaki ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde kullanılan test tekniğidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeğine Ait Normallik Testinin Sonuçlarına Ait Bulgular

Tablo 3.1: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Normalliğinin Sınanması

	n	Çarpıklık	Basıklık
Doyum	396	-0,918	0,580
Uzlaşım	396	-0,765	0,363
Görüş Birliği	396	-0,531	0,080
Çift Uyum Ölçeği	396	-0,929	0,664
Bilişsel Esneklik Ölçeği	396	-0,430	0,420
Ben OK'im, Sen OK'sin	396	-0,458	0,746
Ben OK'im, Sen OK değilsin	396	0,494	0,844
Ben OK değilim, Sen OK'sin	396	0,460	1,873
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	396	0,710	0,772

Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan bir işlem çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Hopkins ve Weeks, 1990). Buna göre yenilenmiş çift uyum ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, yaşam pozisyonları ölçeği ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (çarpıklık/basıklık katsayıları sınırlar içerisinde). Analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

3.2. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistiklerine Ait Bulgular

Tablo 3.2: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ort.	ss
Doyum Alt Boyutu	396	7,00	25,00	19,47	3,67
Uzlaşım Alt Boyut	396	9,00	30,00	24,08	4,08
Görüş Birliği Alt Boyutu	396	3,00	15,00	9,86	2,20
Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği	396	20,00	70,00	53,41	8,82
Bilişsel Esneklik Ölçeği	396	31,00	66,00	52,61	6,40
Ben OK'im, Sen OK'sin	396	17,00	50,00	36,72	4,98
Ben OK'im, Sen OK değilsin	396	21,00	49,00	32,96	4,27
Ben OK değilim, SenOK'sin	396	14,00	47,00	27,32	3,78
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	396	11,00	49,00	23,56	5,84

Araştırma sonuçlarına göre, Çift Uyum ölçeğinde Doyum boyutu için minimum puan 7, maksimum puan ise 25 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ortalama puanı 19,47 olup, standart sapması 3,67'dir. Uzlaşım boyutu ise minimum puan 9, maksimum puan 30 olarak gözlemlenmiştir. Ortalama puan 24,08 ve standart sapma 4,08 olarak hesaplanmıştır. Görüş Birliği boyutu minimum puan 3 ve maksimum puan 15 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların bu alt boyutta ortalama puanı 9,86'dır, standart sapması ise 2,20'dir. Çift Uyum Ölçeği'nde, minimum puan 20 ve maksimum puan 70 olarak kaydedilmiştir. Katılımcıların bu ölçekteki ortalama puanı 53,41 olup, standart sapması 8,82'dir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nde, minimum puan 31 ve maksimum puan 66 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bu ölçekte ortalama puanı 52,61, standart sapması ise 6,40'tır. Ben OK'im, Sen OK'sin ölçeğinde minimum puan 17 ve maksimum puan 50 olarak saptanmıştır. Ortalama puan 36,72 ve standart sapma 4,98'dir.

Yaşam Pozisyonları Ölçeği'nde Ben OK'im, Sen OK değilsin boyutunda minimum puan 21 ve maksimum puan 49 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların bu boyuttaki ortalama puanı 32,96'dır, standart sapması ise 4,27'dir. Ben OK değilim, SenOK'sinboyutunda ise minimum puan 14 ve maksimum puan 47 olarak kaydedilmiştir. Ortalama puan 27,32, standart sapma ise 3,78'dir. Son olarak, Ben OK değilim, Sen OK değilsin boyutunda minimum puan 11 ve maksimum puan 49 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bu ölçekteki ortalama puanı 23,56 ve standart sapması 5,84'tür.

3.3. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Bulgular

Tablo 3.3: Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının İlişkisi

	Doyum	Uzlaşım	Görüş Birliği	Çift Uyum Ölçeği	Bilişsel Esneklik Ölçeği	Ben OK'im, Sen OK'sin	Ben OK'im, Sen OK değilsin	Ben OK değilim, Sen OK'sin	Ben OK değilim, Sen OK değilsin
Doyum	r 1								
	p								
Uzlaşım	r ,727**	1							
	p 0,000								
Görüş Birliği	r ,637**	,602**	1						
	p 0,000	0,000							
Çift Uyum Ölçeği	r ,911**	,915**	,793**	1					
	p 0,000	0,000	0,000						
Bilişsel Esneklik Ölçeği	r ,180**	,224**	,150**	,216**	1				
	p 0,000	0,000	0,003	0,000					
Ben OK'im, Sen OK'sin	r ,229**	,269**	,202**	,270**	,458**	1			
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Ben OK'im, Sen OK değilsin	r 0,077	0,043	-0,074	0,034	,242**	,322**	1		
	p 0,125	0,393	0,143	0,505	0,000	0,000			
Ben OK değilim, Sen OK'sin	r -0,095	-0,083	-,103*	-,104*	-0,053	,272**	0,022	1	
	p 0,059	0,098	0,040	0,039	0,294	0,000	0,669		
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	r -,200**	-,252**	-,293**	-,273**	-,248**	-,442**	,470**	,431**	1
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

** $p < 0,001$, * $p < 0,05$ anlamlı ilişki var , $p > 0,05$ anlamlı ilişki yok , $0 \leq r \leq 0,25$ çok zayıf, $0,26 \leq r \leq 0,49$ zayıf, $0,50 \leq r \leq 0,69$ orta, $0,70 \leq r \leq 0,89$ güçlü, $0,90 \leq r \leq 1$ çok güçlü; Pearson korelasyon testi

Doyum boyutu ile Uzlaşım boyutu, Görüş Birliği boyutu arasında pozitif anlamlı kuvvetli bir ilişki vardır. Doyum boyutu ile Çift Uyum Ölçeği arasında pozitif anlamlı çok kuvvetli bir ilişki vardır. Doyum boyutu ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ben OK'im, Sen OK'sin boyutu arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Doyum boyutu ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin boyutu arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Uzlaşım boyutu ile Görüş Birliği boyutu arasında pozitif anlamlı kuvvetli bir ilişki vardır. Uzlaşım boyutu ile Çift Uyum Ölçeği arasında pozitif anlamlı çok kuvvetli bir ilişki vardır. Uzlaşım boyutu ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ben OK'im, Sen OK'sin arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Uzlaşım Alt Boyut ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Görüş Birliği boyutu ile Çift Uyum Ölçeği arasında pozitif anlamlı kuvvetli bir ilişki vardır. Görüş Birliği boyutu ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ben OK'im, Sen OK'sin arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Görüş Birliği boyutu ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Çift Uyum Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ben OK'im, Sen OK'sin arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Çift Uyum Ölçeği ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile BenOK'im, Sen OK'sin arasında pozitif anlamlı orta kuvvetli bir ilişki vardır. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile BenOK'im, Sen OK değilsin arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Ben OK'im, Sen OK'sin ile BenOK'im, Sen OK değilsin arasında pozitif anlamlı orta kuvvetli bir ilişki vardır. Ben OK'im, Sen OK'sin ile Ben OK değilim, SenOK'sin arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Ben OK'im, Sen OK'sin ile arasında negatif anlamlı zayıf bir ilişki vardır.

Ben OK'im, Sen OK değilsin ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında pozitif anlamlı orta kuvvetli bir ilişki vardır. Ben OK değilim, SenOK'sin ile Ben OK değilim, Sen OK değilsin arasında pozitif anlamlı orta kuvvetli bir ilişki vardır.

Tablo 3.4: Regresyon Analizi Modeli

Model				t	p	R	R ²		
	B	SH	β					F	p
1 Sabit	63,119	1,778		35,507	0,000				
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	-0,412	0,073	-0,273	-5,629	0,000	,273 ^a	,074	31,861	,000 ^b
2 Sabit	48,151	4,647		10,362	0,000				
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	-0,288	0,081	-0,191	-3,581	0,000<	,319 ^b	,10	22,335	,000 ^c
Ben OK'im, Sen OK'sin	0,328	0,094	0,185	3,478	0,001				
3 Sabit	48,417	4,630		10,457	0,000				
Ben OK değilim, Sen OK değilsin	-0,153	0,104	-0,101	-1,465	0,144	,334 ^c	,11	16,398	,000 ^d
Ben OK'im, Sen OK'sin	0,462	0,115	0,261	4,032	0,000				
Ben OK değilim, SenOK'sin	-0,306	0,150	-0,131	-2,040	0,042				
4 Sabit	44,688	3,873		11,538	0,000				
Ben OK'im, Sen OK'sin	0,570	0,088	0,322	6,494	0,000	,327 ^d	,11	23,455	,000 ^e
Ben OK değilim, SenOK'sin	-0,447	0,116	-0,191	-3,860	0,000				

Evlilik uyumu yordayıcıları olarak düşünülen Yaşam Pozisyonlarına ait adımsal regresyon analizi sonucu 4. Modele göre; standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla Ben OK'im, Sen OK'sin boyutu ($\beta= 0,322$) ve Ben OK değilim, Sen OK'sin boyutu ($\beta= -0,191$) evli bireylerin çift uyumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($F=23,455$ $p<0,001$). Elde edilen sonuca göre BenOK'im, Sen OK'sin ve Ben OK değilim, Sen OK'sin boyutu ile birlikte toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. ($R^2=.11$).

3.4. Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 3.5: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyetiniz:	n	Ort.	ss	t	p	cohen'sd
Doyum	Kadın	211	19,10	3,96	-2,167	0,031* -,216
	Erkek	185	19,89	3,27		
Uzlaşım	Kadın	211	23,55	4,38	-2,771	0,006* -,276
	Erkek	185	24,67	3,63		
Görüş Birliği	Kadın	211	9,53	2,29	-3,248	0,001* -,327
	Erkek	185	10,24	2,04		
Çift Uyumu	Kadın	211	52,18	9,56	-3,014	0,003* -,299
	Erkek	185	54,80	7,69		

* $p<0,05$ anlamlı fark var, $p>0,05$ anlamlı fark yok; t testi

Doyum: Kadınlar (Ort. = 19,10) ile erkekler (Ort. = 19,89) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,167$, $p = 0,031^*$). Erkeklerin doyum alt boyutu puanı kadınlara göre daha yüksektir.

Uzlaşım: Kadınlar (Ort. = 23,55) ile erkekler (Ort. = 24,67) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,771$, $p = 0,006^*$). Erkeklerin uzlaşım alt boyutu puanı kadınlara göre daha yüksektir.

Görüş Birliği: Kadınlar (Ort. = 9,53) ile erkekler (Ort. = 10,24) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -3,248$, $p = 0,001^*$). Erkeklerin görüş birliği alt boyutu puanı kadınlara göre daha yüksektir.

Çift Uyum: Kadınlar (Ort. = 52,18) ile erkekler (Ort. = 54,80) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -3,014$, $p = 0,003^*$). Erkeklerin yenilenmiş çift uyum ölçeği puanı kadınlara göre daha yüksektir.

Bu değişkenlerin etki değerlerine (cohen's d) baktığımızda görüş birliği boyutu haricinde küçük bir etkiye işaret ettiğini görmekteyiz. Görüş birliği boyutu -0,327 olarak orta bir etkiye sahiptir.

Tablo 3.6: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Yaşa göre Karşılaştırılması

	Yaşınız	n	Ort.	ss	Anova		Anlamlı Fark (Tukey)	η^2
					F	P		
Doyum	20-29	133	20,18	3,33	3,288	0,021*	1 > 3	0,025
	30-39	162	19,34	3,86				
	40-49	79	18,61	3,76				
	50 ve üzeri	22	19,18	3,25				
Uzlaşım	20-29	133	24,56	3,42	1,49	0,217		
	30-39	162	23,93	4,21				
	40-49	79	23,42	4,78				
	50 ve üzeri	22	24,59	3,9				
Görüş Birliği	20-29	133	9,98	2,17	0,571	0,634		
	30-39	162	9,8	2,19				
	40-49	79	9,7	2,3				
	50 ve üzeri	22	10,27	2,25				
Çift Uyum	20-29	133	54,71	7,72	2,069	0,104		
	30-39	162	53,07	9,24				
	40-49	79	51,72	9,81				
	50 ve üzeri	22	54,05	7,42				

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

1- 20-29 yaş 2- 30-39 yaş 3- 40-49 yaş 4- 50 ve üzeri yaş

Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, Doyum boyutu ölçeğinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F = 3,288, p = 0,021^*$). 20-29 yaş grubunun (Ort. = 20,18) 40-49 yaş grubuna (Ort. = 18,61) göre daha yüksek bir doyum puanına sahip olduğu bulunmuştur.

Doyum boyutu: η^2 değeri 0.025'tir, bu da küçük bir etkiye işaret etmektedir. Yaş gruplarının doyum alt boyutunu etkilediği ve yaş grupları arasında farklar olduğu söylenebilir.

Tablo 3.7: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyine göre Karşılaştırılması

	Eğitim düzeyiniz:	N	Ort.	ss	Anova	
					F	p
Doyum	Lise ve altı	33	18,91	3,69	2,380	0,094
	Üniversite	206	19,85	3,34		
	Yüksek Lisans-Doktora	157	19,08	4,02		
Uzlaşım	Lise ve altı	33	23,52	4,85	1,679	0,188
	Üniversite	206	24,43	3,72		
	Yüksek Lisans-Doktora	157	23,73	4,33		
Görüş Birliği	Lise ve altı	33	9,76	2,53	2,409	0,091
	Üniversite	206	10,09	2,13		
	Yüksek Lisans-Doktora	157	9,59	2,21		
Çift Uyum	Lise ve altı	33	52,18	10,05	2,609	0,075
	Üniversite	206	54,37	7,98		
	Yüksek Lisans-Doktora	157	52,39	9,49		

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

Eğitim düzeyine göre yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, Doyum boyutu, Uzlaşım boyutu, Görüş Birliği boyutu, Çift Uyum Ölçeği, eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.8: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Sosyo-ekonomik düzeyine göre Karşılaştırılması

	Sosyo-ekonomik düzeyiniz:	n	Ort.	ss	Anova		Anlamlı Fark (Tukey)	η^2
					F	p		
Doyum	Düşük	20	17,75	3,96	3,032	0,049*	1< 3	0,015
	Orta	335	19,48	3,58				
	Yüksek	41	20,2	4,05				
Uzlaşım	Düşük	20	21,75	4,14	3,583	0,029*	1<2	0,018
	Orta	335	24,16	4,02			1< 3	
	Yüksek	41	24,49	4,31				
Görüş Birliği	Düşük	20	8,8	2,48	2,551	0,079		
	Orta	335	9,9	2,19				
	Yüksek	41	10,05	2,05				
Çift Uyum	Düşük	20	48,3	9,7	3,914	0,021*	1<2	0,02
	Orta	335	53,55	8,65			1< 3	
	Yüksek	41	54,73	9,18				

* $p<0,05$ anlamlı fark var, $p>0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

1- Düşük sosyo ekonomik düzey 2- Orta sosyo ekonomik düzey 3- Yüksek sosyo ekonomik düzey

Sosyo-ekonomik düzeyin etkisi üzerine yapılan Anova testi sonuçlarına göre, "Doyum" ve "Uzlaşım" boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Doyum: Gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3,032$, $p=0,049$). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin (Ort. = 17,75) yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere (Ort. = 20,2) kıyasla daha düşük bir ortalama doyum seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Uzlaşım: Gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3,583$, $p=0,029$). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin (Ort. = 21,75) orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere kıyasla daha düşük bir uzlaşım seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Çift Uyum: Gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3,914$, $p=0,021$). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin (Ort. = 48,3) orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere kıyasla daha düşük bir çift uyuma sahip olduğu görülmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyin doyum alt boyutunu küçük bir etki ile etkilediği görülmektedir ($\eta^2 = 0,015$). Sosyo-ekonomik düzeyin uzlaşım alt boyutunu küçük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($\eta^2 = 0,018$). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilere göre daha düşük uzlaşma seviyelerine sahiptir.

Çift Uyumu, η^2 değeri 0.020'dir, bu da düşük bir etkiye işaret etmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyin yenilenmiş çift uyum ölçeğini etkilediği ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin çift uyum seviyelerinin yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha düşük olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 3.9: Çift Uyum Ölçeği, ve Alt Boyut Puanlarının Kaç Yaşında Evlendiniz Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Kaç yaşında evlendiniz?	n	Ort.	ss	Anova	
					F	P
Doyum	24 ve altı	107	19,31	3,88	1,156	0,316
	25-30	234	19,68	3,67		
	31 ve üstü	55	18,89	3,20		
Uzlaşım	24 ve altı	107	24,33	4,27	0,808	0,446
	25-30	234	24,10	4,02		
	31 ve üstü	55	23,47	3,95		
Görüş Birliği	24 ve altı	107	9,66	2,26	0,675	0,510
	25-30	234	9,96	2,20		
	31 ve üstü	55	9,84	2,11		
Çift Uyum	24 ve altı	107	53,30	9,27	0,688	0,503
	25-30	234	53,74	8,80		
	31 ve üstü	55	52,20	8,02		

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

Kaç yaşında evlendiniz değişkenine göre yapılan analizi sonuçlarına göre, Doyum, Uzlaşım, Görüş Birliği, Çift Uyumu ile evlilik yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.10: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Evli Kalma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Kaç yıldır evlisiniz?	n	Ort.	ss	Anova		Anlamlı Fark (Tukey)	η^2
					F	p		
Doyum	1	94	20,77	2,85	6,134	0,000*	1>2	0,045
	2-6	129	19,33	3,62			1>3	
	7-15	107	19,08	3,90			1>4	
	16 ve üzeri	66	18,50	3,99				
Uzlaşım	1	94	24,93	2,93	2,053	0,106		
	2-6	129	24,05	4,03				
	7-15	107	23,61	4,53				
	16 ve üzeri	66	23,68	4,67				
Görüş Birliği	1	94	10,15	2,21	0,713	0,545		
	2-6	129	9,75	2,10				
	7-15	107	9,82	2,17				
	16 ve üzeri	66	9,74	2,45				
Çift Uyumu	1	94	55,84	6,75	3,477	0,016*	1>3	0,026
	2-6	129	53,13	8,72			1>4	
	7-15	107	52,51	9,48				
	16 ve üzeri	66	51,92	9,96				

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

1- 1 yıl evlilik süresi 2- 2-6 yıl evlilik süresi 3- 7-15 yıl evlilik süresi 4- 16 ve üzeri yıl evlilik süresi

Kaç yıllık evlilik durumuna göre yapılan analizlerde, Doyum ve Çift Uyumunda anlamlı farklar bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise (Uzlaşım, Görüş Birliği) gruplar arasında anlamlı farklar bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Doyum boyutu'nda ($F = 6,134$, $p = 0,000$), 1 yıllık evlilik grubunun ortalama doyum puanı ($Ort=20,77$) diğer gruplardan daha yüksektir. Evliliğin ilk yıllarında doyumun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çift Uyumunda ($F = 3,477$, $p = 0,016$), 1 yıllık evlilik grubunun ortalama uyum puanı ($Ort=55,84$), diğer gruplardan daha yüksektir. 1 yıllık evlilik grubu ile 7-15 yıl ve 16 yıl üzeri grup arasında 1 yıllık evli olanlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Evliliğin ilk yıllarında çift uyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Evlilik süresinin doyum boyutunu etkilediği ve bu etkinin küçük bir etki olduğu söylenebilir ($\eta^2 = 0,045$). Evlilik süresinin çift uyumu üzerinde küçük bir etkisi olduğu görülmektedir ($\eta^2 = 0,026$).

Tablo 3.11: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Öncesi Tanışma Süresine Göre Karşılaştırılması

	Evlilik öncesi tanışma süreniz?	n	Ort.	ss	Anova	
					F	P
Doyum	1 yıl ve altı	122	19,27	3,81	0,254	0,776
	1-3 yıl	124	19,54	3,65		
	3 yıl ve üzeri	150	19,57	3,58		
Uzlaşım	1 yıl ve altı	122	23,88	4,40	1,080	0,340
	1-3 yıl	124	23,81	3,87		
	3 yıl ve üzeri	150	24,46	3,98		
Görüş Birliği	1 yıl ve altı	122	9,88	2,36	0,116	0,890
	1-3 yıl	124	9,93	2,05		
	3 yıl ve üzeri	150	9,80	2,20		
Çift Uyum	1 yıl ve altı	122	53,02	9,40	0,297	0,743
	1-3 yıl	124	53,27	8,62		
	3 yıl ve üzeri	150	53,83	8,54		

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

Evlilik öncesi tanışma süresi değişkenine göre yapılan karşılaştırma testlerinde, tüm alt boyutlar için p değeri 0,05'ten büyük olduğundan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 3.12: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

Kaç çocuğunuz var?		n	Ort.	ss	Anova		Anlamlı Fark (Tukey)	η ²
					F	p		
Doyum	Hiç	177	20,15	3,32	5,766	0,001*	0>2	0,042
	1	100	19,50	3,50				
	2	82	18,20	3,96				
	3 ve üzeri	37	18,95	4,33				
Uzlaşım	Hiç	177	24,42	3,48	4,425	0,004*	0>2 1>2	0,033
	1	100	24,50	3,94				
	2	82	22,63	4,73				
	3 ve üzeri	37	24,49	4,94				
Görüş Birliği	Hiç	177	9,88	2,21	1,273	0,283		
	1	100	10,09	2,02				
	2	82	9,48	2,38				
	3 ve üzeri	37	10,03	2,25				
Çift Uyum Ölçeği	Hiç	177	54,45	7,91	4,516	0,004*	0>2 1>2	0,033
	1	100	54,09	8,21				
	2	82	50,30	10,00				
	3 ve üzeri	37	53,46	10,46				

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

0- Hiç 1- 1 çocuk sayısı 2- 2 çocuk sayısı 3- 3 ve üzeri çocuk sayısı

Doyum boyutu ile çocuk sayısı arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 5,766$, $p = 0,001$). En yüksek ortalama değer, hiç çocuğu olmayan bireylerde (20,15) gözlemlenmiştir. Hiç çocuğu olmayan grup ile 2 çocuğu olan grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Hiç çocuğu olmayanların daha yüksek bir doyuma sahip olduğu görülmektedir. Doyum boyutu: η^2 değeri 0.042 olarak bulunmuştur. Bu değer, küçük bir etkiye işaret eder.

Uzlaşım boyutu ile çocuk sayısı arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 4,425$, $p = 0,004$). Hiç çocuğu olmayan grubun uzlaşım puanı 2 çocuk olan gruba göre daha yüksek çıkmıştır. 1 çocuğu olan grubun da yine uzlaşım puanı 2 çocuk olan gruba göre daha yüksektir. Uzlaşım boyutu: η^2 değeri 0.033 olarak bulunmuştur, bu da bağımsız değişkenin uzlaşım alt boyuttaki ölçümler üzerindeki etkisinin küçük bir etki olduğunu gösterir.

Çift Uyum Ölçeği ile çocuk sayısı arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 4,516$, $p = 0,004$). Uzlaşım boyutunda görüldüğü gibi Hiç çocuğu olmayan ile-1 çocuğu olan grup ve 1 çocuk olan grup ile-2 çocuğu olan grup arasında farklılıklar gözlenmiştir. Çocuk sayısının az olması çift uyumunu artırmaktadır. Çift Uyum Ölçeği: η^2 değeri 0.033

olarak bulunmuştur, bu da bağımsız değişkenin yenilenmiş çift uyum ölçeğindeki ölçümler üzerindeki etkisinin küçük bir etkiye sahip olduğunu gösterir.

Tablo 3.13: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çatışma Sıklığına Göre Karşılaştırılması

		İlişkinizde ne kadar sıklıkla çatışma yaşarsınız?			Kruskal Wallis Testi		
		n	Medyan	Sıra Ort.	X ²	p	Post Hoc
Doyum	Hiç	8	22	280,63	82,256	0,000	0>1
	Hergün	21	14	67,24			0>2
	Haftada 1 kez	82	18	136,51			1<3
	Ayda birkaç kez	175	20	205,20			1<4
	Seneden 1-2 kez	110	22	253,14			2<3
							2<4
Uzlaşım	Hiç	8	28	278,56	89,831	0,000	3<4
	Hergün	21	19	62,48			0>1
	Haftada 1 kez	82	22	129,70			0>2
	Ayda birkaç kez	175	25	209,53			1<3
	Seneden 1-2 kez	110	26	252,39			1<4
							2<3
Görüş Birliği	Hiç	8	13	348,00	153,720	0,000	2<4
	Hergün	21	6	40,90			3<4
	Haftada 1 kez	82	9	115,73			0>1
	Ayda birkaç kez	175	10	198,82			0>2
	Seneden 1-2 kez	110	11	278,91			0>3
							1<3
Çift Uyum	Hiç	8	63	310,50	127,924	0,000	1<4
	Hergün	21	38	49,76			2<3
	Haftada 1 kez	82	49	117,20			2<4
	Ayda birkaç kez	175	55	204,48			3<4
	Seneden 1-2 kez	110	60	269,84			

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok

Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

0- Hiç 1- Her gün 2- Haftada 1 kez 3- Ayda birkaç kez 4- Senede 1-2 kez

"İlişkinizde ne kadar sıklıkla çatışma yaşarsınız?" sorusuna verilen yanıtların çeşitli doyum ve uzlaşım alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bu test, bağımsız gruplar arasında medyanların eşit olup olmadığını test etmek için kullanılır. Aşağıda, her alt boyut için elde edilen sonuçlar ve anlamlılık düzeyleri sunulmaktadır:

Doyum: Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, çatışma sıklığının doyum alt boyutu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 82,256$, $p = 0,000$). Post hoc analiz sonuçlarına göre, "Hiç çatışma yaşamayan" grup, diğer tüm gruplardan daha yüksek puana sahiptir. Bu durum, çatışma sıklığının doyum düzeyini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Uzlaşım: Uzlaşım alt boyutu için yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları da anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 89,831$, $p = 0,000$). Post hoc analiz sonuçlarına göre, "Hiç çatışma yaşamayanlar" ile diğer gruplar arasında (her gün- haftada 1 kez) anlamlı farklar belirlenmiştir. Bu bulgular, çatışma sıklığı azaldıkça uzlaşım düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Görüş Birliği: Görüş birliği alt boyutu için Kruskal-Wallis testi sonuçları anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 153,720$, $p = 0,000$). Post hoc analizler, "Hiç çatışma yaşamayanlar" ile diğer gruplar arasında (her gün- haftada 1 kez- ayda birkaç kez) anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, çatışma sıklığı azaldıkça görüş birliği düzeyinin önemli ölçüde arttığını ortaya koymaktadır.

Çift Uyum: Çift Uyum Ölçeği alt boyutu için de Kruskal-Wallis testi sonuçları anlamlıdır ($X^2 = 127,924$, $p = 0,000$). Post hoc analizler, "Hiç çatışma yaşamayanlar" ile diğer gruplar arasında (her gün- haftada 1 kez) anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Bu bulgular da çiftlerim çatışma sıklığı azaldıkça çift uyum düzeyinin arttığını göstermektedir.

Tablo 3.14: Çift Uyum Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının İlişkide Genellikle Tercih Edilen İletişime Göre Karşılaştırılması

İlişkinizde genellikle hangi tarafsınız?		n	Ort.	ss	Anova		Anla mlı Fark (Tuke y)	η^2
					F	p		
Doyum	Özür dileyen	57	20,3	3,09	5,469	0,005 *	1>2	0,027
	Bağışlayan	119	18,6	3,86			2<3	
	Kararsızım	220	19,72	3,62				
Uzlaşım	Özür dileyen	57	24,81	3,03	5,01	0,007 *	1>2	0,025
	Bağışlayan	119	23,12	4,5			2<3	
	Kararsızım	220	24,4	4				
Görüş Birliği	Özür dileyen	57	10,14	1,89	3,947	0,020 *	2<3	0,020
	Bağışlayan	119	9,39	2,42				
	Kararsızım	220	10,05	2,12				
Çift Uyum	Özür dileyen	57	55,25	6,82	6,265	0,002 *	1>2	0,031
	Bağışlayan	119	51,11	9,74			2<3	
	Kararsızım	220	54,17	8,55				

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Anova testi

1- Özür Dileyen 2- Bağışlayan 3- Kararsızım

İlişkide genellikle tercih edilen taraflar üzerine yapılan Anova testi sonuçlarına göre, "Doyum", "Uzlaşım", "Görüş Birliği " "Çift Uyumu", arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Doyum: Özür dileyen grubun puanı (Ort. = 20,30), bağışlayan gruba göre doyum puanı (Ort. = 18,60) daha yüksektir. Kararsızım diyen grubun puanı da (Ort.=19,72) bağışlayan gruba göre doyum puanı (Ort. = 18,60) daha yüksektir.Özür dileyen grup, bağışlayan gruba göre daha çok doyumaldığı, kararsız kalan grubun ise bağışlayan gruba göre daha çok doyum aldığı görülmektedir. Doyum boyutu: η^2 değeri 0.253'tür, bu da küçük bir etki olduğunu gösterir. Yani, bu alt boyuttaki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansın önemli bir kısmını açıkladığını söyleriz.

Uzlaşım: Özür dileyen grubun puanı (Ort. = 24,81), bağışlayan gruba göre doyum puanı (Ort. = 23,12) daha yüksektir. Kararsızım diyen grubun puanı (Ort.=24,40) doyum puanında olduğu gibi bağışlayan gruba göre uzlaşım puanı (Ort. = 23,12) daha yüksektir. Özür dileyen grup, bağışlayan gruba göre daha çok uzlaşma sağladığı, kararsız kalan grubun ise bağışlayan gruba göre daha çok uzlaşım sağladığı görülmektedir. Uzlaşım boyutu: η^2 değeri 0.248'dir, yine bu da küçük bir etki olduğunu gösterir.

Görüş Birliği: Gruplar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Kararsız kalan grup (Ort=10,05) bağışlayan gruba (Ort=9,39) göre daha fazla görüş birliğine sahiptir. Görüş Birliği boyutu: η^2 değeri 0.420'dir, bu da orta bir etki olduğunu gösterir.

Çift Uyumu: Çift uyumları özür dileyen grubun (Ort. = 55,25), bağışlayan gruba (Ort=51,11) göre daha yüksektir. Kararsız kalan grubun (Ort. = 54,17) çift uyumu da bağışlayan gruba göre daha yüksektir. Çift Uyum Ölçeği: η^2 değeri 0.358'dir, yine bu da orta bir etki olduğunu gösterir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve yaşam pozisyonları evlilik uyumlarına etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda belirlenen diğer alt amaçlara ilişkin sonuçlar literatür ile ilişkili olarak tartışılmış ve çalışmanın bulgularına göre bazı önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Sonuç ve Tartışma

4.1.1. Evli Bireylerde Çift Uyum ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Yaşam Pozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

4.1.1.1. Bilişsel Esneklik ve Çift Uyum İlişkisi

Korelasyon analizleri, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, bilişsel esnekliğin artmasının çift uyumunu olumlu yönde etkilediğini önermektedir. Yani, bireylerin esnek düşünme yeteneklerinin artması, çift ilişkilerindeki uyumu ve memnuniyeti artırmaktadır.

Önceki çalışmalar, bilişsel esneklik ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. İmamoğlu ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Çift Uyum Ölçeği'nden alınan puanların artmasıyla bilişsel esneklik puanlarının da arttığı belirlenmiştir. Şimşek (2021) ise bilişsel esnekliğin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Kuşcu (2019) psikolojik esnekliğin evlilik uyumu puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Eysenck vd (2006) yürüttüğü çalışmalar, bilişsel esnekliğin bireylerin sosyal etkileşimleri ve ilişki tatminini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, bilişsel esnekliğin yüksek olduğu bireylerin, ilişkilerde karşılaşılan zorluklara uyum sağlama yeteneklerinin arttığını ve bu durumun çiftler arasında daha iyi bir uyum ve tatmin sağladığını göstermektedir.

Kashdan ve Roberts'ın (2007) araştırmaları da bilişsel esnekliğin bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve duygusal tepkilerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışmalar, bilişsel esnekliğin yüksek olduğu bireylerin ilişkilerde daha düşük çatışma seviyeleri ve daha yüksek uyum sağlama eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bilişsel esnekliğin bu olumlu etkisi, stresli durumlarla başa çıkma ve çatışmaları yönetme becerisinin arttığını ortaya koymaktadır.

Gottman ve Levenson'ın (2000) araştırmaları, bilişsel esnekliğin çiftlerin iletişim kalitesi ve çatışma çözüme becerileri üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Bu çalışmalar, bilişsel esnekliğin yüksek olduğu çiftlerin, daha etkin iletişim kurma ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözüme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bu durum, çiftler arasında daha yüksek uyum ve tatmin sağlamakta önemli bir rol oynamaktadır.

Miller ve Krosnick'in (2004) çalışmaları ise bilişsel esnekliğin bireylerin sosyal ilişkilerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmalar, bilişsel esnekliğin yüksek olduğu bireylerin ilişkilerinde daha yüksek tatmin ve uyum sağladığını, zorluklara daha esnek bir şekilde yaklaşabildiklerini göstermektedir. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin sosyal ilişkilerdeki önemli rolünü vurgulamaktadır.

Bu araştırmalar, bilişsel esnekliğin çiftler arasındaki uyum ve tatmin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin ilişki içindeki zorluklara ve değişimlere uyum sağlama yeteneklerini artırarak, çiftler arasında daha iyi bir uyum ve daha düşük çatışma seviyeleri sağlamaktadır. Dolayısıyla, bireylerin bilişsel esnekliklerini geliştirmek, çift uyumunu ve ilişki tatminini artırma potansiyeline sahip olabilir.

4.1.1.2. Yaşam Pozisyonları ve Çift Uyum İlişkisi

Regresyon analizi, yaşam pozisyonlarının farklı alt boyutlarının çift uyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu analizler, bazı alt boyutların çift uyumu üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Ben OK, Sen OK, Bu alt boyut, bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini olumlu değerlendirdikleri bir durumu temsil eder. Regresyon analizi sonuçlarına göre, bu alt boyutun Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani, bireylerin kendilerini ve partnerlerini olumlu bir şekilde değerlendirdiklerinde çift uyumu artmaktadır. Bu, çiftlerin ilişkilerinde daha fazla memnuniyet ve uyum yaşadıklarını göstermektedir.

Ben OK Değilim, Sen OK'sin, Bu alt boyut, bireylerin kendilerini değersiz veya yetersiz görüp partnerlerini olumlu değerlendirdikleri bir durumu ifade eder. Analiz sonuçlarına göre, bu alt boyutun da çift uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu pozisyonu tercih eden çiftlerde, çift uyumunun azaldığı

gözlemlenmiştir. Bireylerin kendilerini değersiz veya yetersiz görürken partnerlerini olumlu değerlendirmeleri, çift ilişkilerinde uyumsuzluk ve tatminsizlik yaratmaktadır.

Çift uyumu ile yaşam pozisyonları arasındaki ilişki, bireylerin kendilerini ve partnerlerini nasıl değerlendirdikleri ile önemli bir şekilde ilişkilidir. "Ben OK, Sen OK" yaşam pozisyonunun çift uyumu üzerindeki olumlu etkileri, Gottman ve Silver (1999) ile Murray, Holmes ve Griffin (2000) gibi araştırmalarla desteklenmiştir. Bu çalışmalar, olumlu öz-değerlendirme ve partner değerlendirmesinin yüksek ilişki tatmini ve düşük çatışma seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, "Ben OK Değilim, Sen OK'sin" pozisyonu, bireylerin kendilerini değersiz görüp partnerlerini olumlu değerlendirdikleri bir durumu temsil eder ve bu pozisyonun çift uyumu üzerindeki olumsuz etkileri, Holmes ve Murray (1996), Berscheid ve Walster (1978), ve Feeney ve Noller (1996) gibi araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, kendini değersiz gören bireylerin ilişki uyumunda azalma ve tatminsizlik yaşadıklarını, uyumsuzluk ve düşük tatmin seviyelerinin arttığını ortaya koymaktadır.

Toksöz (2018), yaptığı araştırma bulguları da işlevsel ilişki inançları ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin ilişki ve partnerlerine daha olumlu bir tutum sergilediklerini ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele aldıklarını belirtmiştir. İşlevsel ilişki inançlarına sahip olan bireyler, ilişkide karşılaştıkları zorlukları daha yapıcı bir şekilde ele alır ve bu durum ilişkilerinin kalitesini artırır. Ayrıca, kendi davranışlarını değerlendirme ve gerekirse değişiklik yapma yeteneğine sahip olmaları, ilişkideki olumsuz desenleri fark etmelerini ve bunlara uygun tepkiler geliştirmelerini sağlar. Bu özelliklere sahip çiftler, ilişkide ortaya çıkan sorunları çözme konusunda daha etkili olabilirler ve dolayısıyla evliliklerinde daha fazla memnuniyet yaşamaktadır. Dolayısıyla, yaşam pozisyonlarının çift uyumunu ve ilişki memnuniyetini önemli ölçüde etkilediği anlaşılmaktadır.

4.1.2. Evlilik Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

4.1.2.1. Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler, farklı cinsiyetteki evli bireylerin yenilenmiş çift uyumları ile doyum, uzlaşım ve görüş birliği alt boyutlarında anlamlı farklar olduğunu ortaya

koymuştur. Bu sonuçlar, erkeklerin evlilik uyumu ve ilgili alt boyutlarda, kadınlara göre daha yüksek uyum sergilediğini göstermektedir.

Bazı araştırmalar, erkeklerin evlilikte daha yüksek uyuma sahip olduklarını göstermektedir. Örneğin, Fışılıoğlu (2000) tarafından yapılan çalışmalar, erkeklerin evliliklerinden daha fazla memnuniyet duyduklarını ve uyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Nalbant'ın (2017) araştırmasına göre, erkeklerin evlilik uyumu kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, birkaç temel faktörle açıklanabilir; Geleneksel toplumsal roller, erkeklerin ev dışındaki işlere odaklanmasını ve kadınların ev içi sorumlulukları üstlenmesini gerektirir. Bu durum, erkeklerin ev içi stres faktörlerinden daha az etkilenmesine yol açabilir. Beklentiler; erkekler genellikle evlilikte daha az duygusal destek ve ilişki yönetimi beklentisi içindedirler. Kadınlar ise duygusal bağ ve destek konusunda daha yüksek beklentilere sahip olabilirler. Kadınlar, iş ve ev sorumluluklarını dengelemeye çalışırken daha fazla stres ve yorgunluk yaşayabilirler. Bu durum, evlilik memnuniyetlerini ve uyumlarını olumsuz etkileyebilir.

Son dönemlerde kadınların iş hayatına katılımının artmasıyla birlikte, kadınların hem iş yerinde hem de evde daha fazla sorumluluk üstlenmesi, evlilik uyumunu etkileyen önemli bir faktör haline gelmiştir. Bu durumun kadınların evlilik uyumunu erkeklere kıyasla daha düşük çıkmasına neden olabileceği yönündeki düşünceler çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Hochschild ve Anne Machung'un (1989) yaptığı çalışma, çalışan kadınların içten sonra evde de ikinci bir mesai yaptığını ortaya koymuştur. Bu ikinci mesai, ocuk bakımı, yemek yapma, temizlik gibi ev içi sorumlulukları içermektedir. Bu durum, kadınların fiziksel ve duygusal olarak daha fazla yorulmasına neden olmakta ve eşlerinden yeterli desteği alamadıklarında evlilik uyumlarının düşmesine yol açabilmektedir.

Sarah Mattingly ve LianaSayer'in (2006) araştırması, çalışan kadınların iş dışındaki zamanlarının büyük bir kısmını ev işleri ve ocuk bakımı gibi sorumluluklara harcadığını göstermiştir. Bu durum, kadınların kişisel zamanlarının azalmasına ve bu nedenle evlilikteki uyumlarının etkilenmesine neden olabilmektedir. Frisco ve Williams'ın (2003) araştırması da, kadınların iş ve ev yaşamı arasındaki dengeyi sağlamakta zorlanması, strese ve evlilik içinde çatışmalara neden olabileceğini

göstermiştir. Bu araştırma, çalışan kadınların bu ikili yükü yönetmekte zorlandıkları durumlarda evliliklerinde daha fazla uyum sorunları yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Kalmijn ve Bernasco (2004) aynı şekilde yaptıkları çalışma sonucunda kadınların duygusal destek arayışlarının ve evliliklerinde duygusal bağıllık beklentilerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışan kadınların, iş stresinin yanı sıra evde yeterli duygusal destek bulamadıklarında evlilik memnuniyetlerinde düşüş yaşadıkları belirlenmiştir. Carlson, Hanson, ve Fitzroy (2016) yaptıkları araştırma, eşitlikçi iş bölümü uygulayan çiftlerin evlilik memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kadınların ev işleri ve çocuk bakımı konusunda daha fazla destek aldıkları evliliklerde, kadınların genel memnuniyet ve uyum düzeyleri artmaktadır.

Kadınların iş gücüne katılımının artması, evdeki sorumlulukların adil bir şekilde paylaşılmaması durumunda evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir. Çalışan kadınların hem iş hem de ev hayatında yaşadığı yük, fiziksel ve duygusal yorgunluğa yol açmakta, bu da evlilikteki memnuniyeti ve uyumu azaltabilmektedir. Eşitlikçi iş bölümü ve duygusal destek, bu tür uyum sorunlarını azaltmada kritik öneme sahiptir. Erkeklerin ev işlerine ve çocuk bakımına daha fazla katılım göstermesi, çiftlerin birbirlerine destekolmaları ve iletişimi güçlü tutmaları evlilik uyumunu artırmada önemli adımlar olacaktır.

4.1.2.2. Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yaş gruplarına göre yapılan analiz sonuçlarına göre, Doyum Alt Boyutu ölçeğinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir 20-29 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir doyum alt boyutu puanına sahip olduğu saptanmıştır. Berg, M., ve Kline, J. (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yaş ilerledikçe çiftlerin yaşadıkları bazı zorlukların ve sağlık sorunlarının, evlilik uyumunu olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, yaşa bağlı fiziksel ve psikolojik zorlukların, ilişkilerde uyum ve memnuniyet üzerinde negatif etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir

Evliliğin başlangıç yılları, çiftlerin birbirlerine alışma ve uyum sürecini içerdiğinden, derinlemesine tartışmaların veya problemlerin birikmediği bir döneme denk gelir. Bu dönemde, çiftler genellikle birlikte yeni deneyimler yaşarlar, birbirlerini daha iyi tanımaya başlarlar ve ilişkilerini güçlendirmek için çaba gösterirler. Bu süreçte, genç

çiftlerin enerjik, esnek ve uyumlu olma eğilimleri, yaşlı çiftlere kıyasla problemleri daha kolay çözebilmelerine yardımcı olabilir. Evlilikte başlangıç yıllarının önemi, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaya başladıkları, ilişkilerini güçlendirmek için çaba gösterdikleri ve geleceğe yönelik ortak hedefler geliştirdikleri bir dönemi ifade eder. Bu süreçte, sağlıklı iletişim kurma, problem çözme becerilerini geliştirme ve birlikte büyüme fırsatları oldukça önemlidir.

Literatüre bakıldığında, yaşın evlilik uyumu üzerindeki etkisinin çiftlerin yaşlandıkça genellikle olumlu yönde değişebileceği ile ilgili bulgular da mevcuttur. Hsu ve Berkowitz (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş ilerledikçe çiftlerin ilişki memnuniyetinde artış gözlemlenmiştir. Araştırma, yaşlı çiftlerin genellikle daha yüksek evlilik uyumu yaşadığını ve yaşlarının getirdiği deneyim ve olgunluğun ilişki dinamiklerini olumlu etkilediğini belirtmiştir. Gottman ve Levenson (2000) tarafından yürütülen bir diğer önemli çalışma, yaş ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ele almıştır. Çalışma, yaşlı çiftlerin genellikle daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğunu ve bu becerilerin evlilik uyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Yaşla birlikte gelişen daha iyi çatışma çözme stratejileri ve duygusal düzenleme becerileri, çiftlerin genel ilişki tatminini olumlu yönde etkilemektedir.

Bu araştırmalar, yaş değişkeninin evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve yaşın, genellikle ilişki memnuniyetini artırıcı bir etki sağladığını, ancak yaşlılık dönemindeki sağlık ve sosyal zorlukların da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Evlilik uyumunu etkileyen bu faktörlerin anlaşılması, yaşlılık dönemindeki ilişkilerde uyumu artırma ve zorlukları yönetme stratejilerini geliştirmek açısından önemlidir.

4.1.2.3. Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Eğitim düzeyine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, Çift Uyum Ölçeği ve alt boyut puanları arasında eğitim düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, farklı eğitim seviyelerine sahip bireyler arasında bu ölçümlerde belirgin bir ayrım olmadığını göstermektedir. Buna benzer Tutarel-Kışlak ve Göztepe, eğitim değişkeni ile evlilik uyumu arasında bir ilişki saptamamışlardır.

Eğitim düzeyinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, eğitim seviyesinin çiftler arasındaki ilişki kalitesi üzerindeki potansiyel etkilerini ortaya koymaktadır. Teachman (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle daha yüksek evlilik uyumu yaşadığı bulunmuştur. Bu çalışma, eğitim düzeyinin, bireylerin daha iyi iletişim becerileri ve daha sağlam problem çözme stratejilerine sahip olmalarını sağladığını, bu durumun da evlilik uyumunu artırdığını göstermektedir. Manning ve Lamb (2003) ise yüksek eğitim seviyelerine sahip çiftlerin, çocuk yetiştirme ve ev içi sorumluluklar konusunda daha iyi işbirliği ve uyum sağladıklarını belirlemişlerdir. Bu durum, yüksek eğitim düzeyinin genel ilişki tatminini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Hewitt ve Kelley (2006) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışma, eğitim düzeyinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini ele almıştır ve yüksek eğitim seviyelerine sahip çiftlerin genellikle daha yüksek uyum ve tatmin yaşadığını, düşük eğitim düzeyine sahip çiftlerin ise daha yüksek çatışma seviyeleri ve düşük ilişki memnuniyeti yaşadığını göstermiştir. Ayrıca, Kalmijn (2007), eğitim düzeyinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında, yüksek eğitim seviyelerinin çiftler arasında daha iyi iletişim becerilerine ve daha düşük stres seviyelerine sahip olunduğunu, dolayısıyla daha yüksek evlilik uyumu sağladığını belirtmiştir. Bu araştırmalar, eğitim düzeyinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin genellikle olumlu olduğunu ve yüksek eğitim seviyelerinin daha iyi iletişim, daha düşük çatışma ve daha yüksek memnuniyet sağladığını göstermektedir. Eğitim düzeyinin ilişki dinamikleri üzerindeki bu etkisi, çiftlerin evlilik uyumunu artırma ve ilişki tatminini güçlendirme stratejilerini geliştirmek açısından önemli bir faktördür.

4.1.2.4. Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Sosyo-ekonomik düzeyin etkisi üzerine yapılan Anova testi sonuçlarına göre, "Doyum Alt Boyutu" ve "Uzlaşım Alt Boyutu" değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilere kıyasla daha düşük doyum ve uzlaşma seviyelerine sahip olduğu görülmektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin evliliklerinde daha fazla memnuniyetsizlik yaşadığını ve uyum sağlama konusunda daha zorlandıklarını göstermektedir. Bu durumun birkaç olası nedeni olabilir; ekonomik sıkıntılar, stres, kaynaklara erişimdeki kısıtlamalar gibi faktörler düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin evliliklerinde daha fazla çatışmaya neden olabilir. Bu sonuçlar, sosyo-

ekonomik düzeyin evlilik ilişkilerinde önemli bir belirleyici olduğunu ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin evliliklerindeki memnuniyet seviyelerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyin ve ilişki algısının ilişkisiyle ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Twenge ve Campbell'ın (2002) yaptığı bir araştırma, sosyo-ekonomik düzeyin bireylerin genel mutluluk düzeyi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Daha yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin genellikle daha yüksek bir mutluluk seviyesine sahip olduğu bulunmuştur.

4.1.2.5. Evlilik Yaşına Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Evlilik yaşına göre yapılan analiz sonuçlarına göre, Çift Uyum Ölçeği, ve alt boyut puanları arasında evlilik yaşı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, çiftlerin evlilik yaşının, bu ölçümlerdeki değişkenlikleri açıklamakta veya etkilememektedir. Bu durumda, evlilik yaşının, çiftlerin uyum düzeyi, faktörüyle doğrudan bir ilişkisi olmadığı düşünülebilir.

4.1.2.6. Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Kaç yıllık evlilik durumuna göre yapılan analizlerde, Doyum Alt Boyutu ve Çift Uyumunda anlamlı farklar bulunmuştur.

1 yıllık evlilik grubunda yer alan bireylerin evlilik uyumları ve doyum alt boyutlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Birinci yıl evli olan çiftlerin daha yüksek evlilik uyumu ve doyum yaşamasının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Evliliğin ilk yılı genellikle balayı dönemi olarak adlandırılır ve bu dönemde çiftler arasındaki romantik ve duygusal bağlar güçlüdür. Bu süreçte çiftler, ilişkilerini keşfetme ve birlikte yaşamaya adapte olma sürecindedirler. Dolayısıyla, karşılıklı anlayış ve tatmin seviyesi yüksektir.

Evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılık gösterdiği yönündeki bulgular literatürde desteklenmektedir (Demiray, 2006; Şener ve Terzioğlu, 2002). Blumstein ve Schwartz (1983), kısa süreli evliliklerde genellikle daha yüksek başlangıç uyumu gözlemlenebileceğini, uzun süreli evliliklerde ise uyumun zaman içinde dalgalanabileceğini vurgulamışlardır. Levenson ve Gottman (1983), uzun süreli

evliliklerin genellikle daha derin bir uyum ve anlayış geliştirdiğini ancak bu sürecin ilişki dinamiklerini karmaşıklatabileceğini ortaya koymuşlardır

Öncelikle, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunda gözlenen düşüş, çeşitli faktörlere bağlanabilir. Kurdek (1999), evlilik süresinin ilerlemesiyle uyumda artış gözlemlenebileceğini, ancak evlilikteki stres faktörlerinin de bu uyumu etkileyebileceğini belirtmiştir. Heller ve Swanson (1996) yaptığı çalışmada, evlilik süresinin başlangıçta yüksek uyum ile ilişkili olduğunu ancak zamanla evlilik süresinin artmasıyla birlikte yaşanan zorlukların ve çatışmaların evlilik uyumunu etkileyebileceğini göstermiştir. Aileye yeni üyelerin katılması, yani çocukların doğumu ve büyümesi, çiftlerin üzerindeki aile içi ve ekonomik sorumlulukların artmasına yol açmaktadır. Bu sorumluluk artışı, çiftler arasındaki stres seviyesini yükselterek evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, evliliğin ilk yıllarındaki heyecan zamanla azalmakta, bu da çiftler arasındaki etkileşimin niteliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yıllar geçtikçe çiftler birbirlerini daha iyi tanımakta, ancak bu tanımının getirdiği alışkanlıklar, ilişkinin dinamiklerini değiştirebilir ve uyum seviyesinde azalmaya neden olabilir.

Yapılan mevcut çalışmalar, evlilik süresinin uyum üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu ve uzun süreli evliliklerin derinleşen bir uyum sağlarken çeşitli zorlukları da beraberinde getirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, evlilik uyumundaki değişimlerin evlilik süresine bağlı olarak farklılaşması, evliliklerin dinamik ve evrimsel bir süreç olduğunu göstermektedir.

4.1.2.7. Evlilik Öncesi Tanışma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Evlilik öncesi tanışma süresine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, Çift Uyum Ölçeği ve alt boyut puanlarının evlilik öncesi tanışma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi konusunda bazı araştırmalar, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını öne sürmektedir. Lichter ve McLaughlin (1995) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumunu belirlemede önemli bir rol oynamadığı belirtilmiştir. Araştırma, uzun bir tanışma süresinin evlilik uyumunu artırmak yerine, uyumun daha çok diğer faktörler tarafından belirlendiğini ortaya koymuştur. Kluwer ve Heesink (1999),

evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, tanışma süresinin evlilik uyumunu etkileyen bir faktör olarak görülmediğini belirtmişlerdir. Araştırma, evlilik uyumunun daha çok çiftlerin kişisel özellikleri ve ilişki dinamikleriyle belirlendiğini vurgulamıştır. Ayrıca, Huston ve Melz (2000) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışma, evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve evlilik uyumunun daha çok çiftlerin ilişki becerileri ve uyum yetenekleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Williams ve Tiedje (2005), tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, anlamlı bir ilişki bulamadıklarını ve evlilik uyumunu belirleyen faktörlerin daha çok çiftlerin kişisel özellikleri ve ilişki yönetim becerileri olduğunu vurgulamışlardır. Bu araştırmalar, evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini ve uyumun daha çok çiftlerin kişisel ve ilişki yönetim becerileri tarafından belirlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, uzun tanışma sürelerinin her zaman evlilik uyumunu artırmadığını ve evlilik uyumunun daha karmaşık bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Literatürde uzun tanışma süresinin genellikle evlilik uyumunu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Kalmijn ve Flap (2001), uzun süreli bir tanışma süresinin çiftlerin daha iyi bir ilişki uyumu ve memnuniyeti sağlamalarına yardımcı olduğunu belirlemiştir. Uzun tanışma süreleri, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımasına ve ilişkinin dinamiklerini anlamasına olanak tanıyarak evlilik uyumunu artırmaktadır Benzer şekilde, Miller ve Hojat (2000), evlilik öncesi uzun tanışma süresinin, çiftlerin daha iyi bir ilişki uyumu yaşamasına katkıda bulunduğunu ve ilişkideki çatışma ve uyumsuzlukların azaltılmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Johnson ve Leslie (1998), uzun tanışma sürelerinin çiftlere daha güçlü bir ilişki temeli sağladığını ve evlilik uyumunu artırdığını vurgulamıştır. Bu durum, uzun süreli tanışmanın çiftlerin daha iyi bir iletişim ve anlayış geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir Öte yandan, Stanley ve Markman (1992), evlilik öncesi tanışma süresinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini ele alarak, uzun süreli tanışma sürelerinin genellikle daha yüksek uyum sağladığını belirtmiştir. Bununla birlikte, daha kısa tanışma sürelerinin başlangıçta yüksek uyum sağladığı ve ilişkinin uzun vadeli tatminini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir Genel olarak, uzun evlilik öncesi tanışma süreleri, çiftlerin ilişkinin dinamiklerini daha iyi anlamalarına ve daha iyi uyum sağlamalarına olanak tanırken, kısa

sürekli tanışmaların da bazı olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, evlilik uyumunu artırma stratejilerini ve çiftlerin ilişkinin başlangıcındaki uyumlarını geliştirme yollarını anlamada önemli bilgiler sunmaktadır.

4.1.2.8. Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine Dair Sonuçlar

Çocuk sayısı ile Doyum Alt Boyutu, Uzlaşım Alt Boyutu, Çift Uyum Ölçeği arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları, hiç çocuğu olmayan çiftlerin doyum alt boyut puanlarının en yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, çocuk sahibi olmayan çiftlerin, genel doyum seviyelerinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Uzlaşım alt boyutunda, en yüksek değer 1 çocuğu olan bireylerde gözlenmiştir. Bu, tek çocuk sahibi çiftlerin uzlaşma konusunda daha başarılı olduklarını ve bu alanda daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Çift Uyum Ölçeği'nden alınan toplam puanlar açısından, en yüksek değer yine hiç çocuğu olmayan bireylerde gözlenmiştir. Bu sonuç, çocuk sahibi olmamanın çiftlerin uyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir. Literatürde bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Twenge, Campbell, Foster (2003), yaptıkları meta-analiz çalışmasında çocuk sahibi olmanın çiftlerin evlilik doyumunu üzerinde genellikle olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. Çocukların doğumu sonrasında çiftlerin evlilik doyumunda bir düşüş gözlenmiştir. Lawrance ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışma, ebeveynlik geçişinin çiftlerin evlilik doyumunu üzerindeki etkilerini incelemiş ve çocuk sahibi olmanın başlangıçta evlilik doyumunda azalmaya yol açtığını, ancak zamanla bazı çiftlerde bu durumun iyileşebildiğini bulmuştur.

Nelson, Kushlev ve Lyubomirsky (2014), tarafından yapılan çalışmada, ebeveynliğin neden ve ne zaman refah seviyesini artırıp azalttığı incelenmiştir. Ebeveynliğin bazı durumlarda yüksek doyum ve anlamlılık duygusuna katkıda bulunduğu, ancak stres ve yorgunluğun da arttığı bulunmuştur. Keizer, Dykstra ve Poortman (2010), çocuk sahibi olmanın ve olmamanın yaşam doyumunu ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemiş, çocuk sahibi olmayan bireylerin daha yüksek yaşam doyumunu bildirdiğini tespit etmiştir.

4.1.2.9. Çatışma Sıklığına Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Araştırma sonuçları, ilişkide yaşanan çatışma sıklığının farklı gruplar arasında değiştiğini göstermektedir. "Doyum Alt Boyutu", "Uzlaşım Alt Boyutu", "Görüş Birliği Alt Boyutu", "Çift Uyum Ölçeği" değişkenlerindeki gruplar arası farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre, her gün çatışma yaşayan gruplar, diğer gruplara göre daha düşük ortalama değerlere sahiptir. Özellikle, çatışma yaşayan grupların "Doyum Alt Boyutu", "Uzlaşım Alt Boyutu", "Görüş Birliği Alt Boyutu", "Çift Uyum Ölçeği" puanları daha düşüktür.

Bu bulgular, ilişkideki sürekli çatışmanın, çiftlerin evlilik uyumu, uzlaşma yetenekleri, ortak görüş gibi önemli alanlardaki memnuniyetlerini ve uyumlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Araştırmalar, sık çatışmanın düşük ilişki kalitesinin bir sonucu olmaktan ziyade, daha çok bir belirleyici olduğunu göstermiştir (Kluwer ve Johnson, 2007). Bu bulgular, çatışma sıklığı ve ilişki kalitesi arasındaki karmaşık ancak belirgin ilişkiyi ortaya koymakta ve yeni ebeveynlere yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ve uyarlanması konusunda önemli ipuçları sunmaktadır.

Fincham ve Beach (1999) tarafından yapılan derleme çalışması, evlilik çatışmalarının çiftlerin uyumları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Bu çalışma, çatışma sıklığı ve çözüm stratejilerinin evlilik uyumunu doğrudan etkilediğini, yapıcı çözüm stratejilerinin benimsenmesinin evlilik tatminini artırabileceğini vurgulamaktadır. Çatışmanın yoğunluğu ve sıklığının evlilik uyumunu olumsuz etkileyebileceği, ancak çiftlerin çatışma yönetimi becerilerini geliştirmelerinin bu olumsuz etkileri azaltabileceği belirtilmiştir.

4.1.2.10. İletişim Şekline Göre İncelenmesine Dair Sonuçlar

"Doyum Alt Boyutu", "Uzlaşım Alt Boyutu", "Görüş Birliği Alt Boyutu" ve "Çift Uyum Ölçeği" toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Özellikle, özür dileyen grubun diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalama değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ilişkide özür dileme davranışının, çiftler arasındaki uyumu

artırmaya yardımcı olduğunu ve ilişki tatminini olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, ilişkide tercih edilen tarafların çift uyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle özür dileyen grubun diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalama değerlere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, özür dilemenin ilişkilerde olumlu bir dinamik oluşturduğunu ve çift uyumunu artırdığını işaret etmektedir.

Bu sonuçlar, Fincham ve Beach'in (1999) evlilik çatışmalarının çiftlerin uyumları üzerindeki etkilerini tartıştığı çalışmasıyla uyumludur. Fincham ve Beach (1999), çatışma sıklığı ve çözüm stratejilerinin evlilik uyumunu nasıl etkilediğini tartışarak, özür dileme gibi olumlu stratejilerin uyumu artırıcı etkisine dikkat çekmiştir.

4.2. Araştırma Sonucu:

Genel olarak, araştırmanın bulguları bilişsel esnekliğin çift uyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik, çiftlerin karşılaştığı sorunları daha etkili bir şekilde çözmelerine ve çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Araştırmanın bulguları, çiftlerin bilişsel esneklik seviyeleri ile evlilik uyumları arasında pozitif yönde bir ilişkiye işaret etmektedir. Buradan çıkaracağımız sonuç; bilişsel esneklik arttıkça ilişkilerdeki evlilik uyumu da artacaktır. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, farklı bakış açılarını değerlendirme, yeni çözümler üretme ve değişen koşullara uyum sağlama yetenekleri sayesinde, ilişkilerinde daha az stres ve gerilim yaşamaktadırlar. Bu da, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirerek, daha tatmin edici ve uyumlu bir ilişki sürdürmelerine katkı sağlamaktadır. Örneğin, çalışmalar Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) bilişsel esnekliğin yüksek olduğu çiftlerde, evlilik tatmininin ve genel yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırmakta ve ilişkilerde karşılıklı anlayış ve destek ortamı oluşturmalarına yardımcı olmaktadır.

Bu araştırma sonucu çift uyumunun bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini olumlu değerlendirdiklerinde belirgin bir şekilde arttığını göstermiştir. Bu bağlamda, "Ben OK, Sen OK" yaşam pozisyonunu benimseyen çiftler, ilişkilerinde daha yüksek bir uyum ve tatmin düzeyine ulaşmaktadır. Bu yaşam pozisyonu evlilik uyumunu pozitif yönde yordamaktadır. "Ben OK, Sen OK" yaşam pozisyonu, bireylerin hem

kendilerini değerli ve yeterli görmeleri hem de partnerlerini aynı şekilde değerlendirmeleri anlamına gelir. Bu pozisyon, bireylerin hem kendi özsaygılarını hem de partnerlerinin değerini kabul ettiklerini ve bu sayede ilişkide karşılıklı saygı ve sevgi ortamı oluşturdıklarını ifade eder.

Bu araştırma, bireylerin olumlu bir bakış açısını sürdürebilme kapasitesinin, çift ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine önemli bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Özellikle, bireylerin kendi güçlü yönlerini ve partnerlerinin güçlü yönlerini fark etmeleri ve takdir etmeleri, çiftler arasındaki duygusal bağları güçlendirmekte ve sorun çözme becerilerini artırmaktadır. Bu da, çiftlerin karşılaştıkları zorlukları daha etkili bir şekilde yönetebilmelerine ve ilişkilerinde uzun vadeli bir uyum sağlayabilmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu pozitif değerlendirme sürecinin, çiftlerin birbirlerine karşı duydukları güveni ve bağlılığı artırdığı söylenebilir. Kendilerini ve partnerlerini olumlu değerlendiren bireyler, genellikle ilişkilerinde daha az çatışma yaşamakta ve karşılıklı destek ve anlayış düzeylerini yüksek tutmaktadırlar.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre evli bireylerin uyumunu negatif yönde yordayan yaşam pozisyonlarından birisi Ben OK değilim Sen OK'sin yaşam pozisyonudur. Bu çalışma sonucu bireylerin kendilerini negatif bir şekilde değerlendirmelerinin ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açtığını ve çift uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. "Ben OK Değilim, Sen OK'sin" pozisyonunu benimseyen bireyler, kendi değerlerini ve yeterliliklerini sorguladıkları için, ilişki dinamiklerinde dengesizlikler ve çatışmalar yaşayabilirler. Bu durum, bireylerin partnerlerine olan bağımlılığını artırabilir ve ilişkide karşılıklı saygı ve destek eksikliğine yol açabilir.

Bu tür işlevsel olmayan inançlar, çiftlerin sağlıklı bir ilişki sürdürebilme kapasitesini zayıflatmaktadır. Kendilerine yönelik olumsuz inançlara sahip bireyler, çatışma çözme becerilerinde zorlanmakta ve ilişkilerinde sürekli olarak bir memnuniyetsizlik durumu yaşamaktadırlar. Bu durum, çiftler arasında sürekli bir gerilim yaratmakta ve uzun vadede evlilik tatmini ve uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Daha önce yapılan çalışmalar sonucunda (Toksöz, 2018) işlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin, ilişki ve partnerlerine daha olumlu bir tutum sergiledikleri ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele aldıkları belirlenmiştir. İşlevsel olmayan ilişki inançları, "Ben OK Değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonunu da hatırlatmaktadır. Bu yaşam pozisyonuna

sahip olan çiftler, kendilerine karşı olumsuz bir inanca sahiptir ve bu durum, evliliklerini olumsuz etkilemektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasında cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, çocuk sayısı, evlilik süresi ve çatışma sıklığı gibi bir dizi özellik bulunmaktadır. Bu özellikler, evli bireylerin ilişkilerindeki uyumu ve memnuniyeti etkilemektedir. Araştırma bulgularına göre; kadınların evlilik uyumları, erkeklere göre daha yüksektir. Ayrıca 1 yıllık evli olan bireylerin evlilik uyumları diğer gruplardan daha yüksektir. Evlilik süresi de bu farklılaşmalardan biridir. Yaşları 20-29 yaş aralığında olan grubun evlilikten aldıkları doyumun 40-49 yaş aralığında olan gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin de evlilik uyumları düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylere göre daha yüksektir. Artan sosyo-ekonomik düzey çiftler arasındaki uyumu da etkilemektedir. Çocuk sayısının artması da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyen bir değişkendir. Hiç çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyumu daha yüksektir bu durum sosyo-ekonomik düzey ile de ilişkilendirilebilir. Çatışma yaşama sıklığına bakıldığında ise; hiç çatışma yaşamayan grubun doyum, uzlaşım, görüş birliği boyutlarında puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle çatışma sıklığının artması evlilikte uyumu azalttığını söylebiliriz. Çatışma sonrası özür dileyen grubun evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Özür dilemenin eşler arasında uyumu artıran bir strateji olduğunu söyleyebiliriz.

4.3. Öneriler

4.3.1. Araştırmacılara Öneriler

- Bu araştırmanın farklı kültürlerde gerçekleştirilmesi, kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak daha kapsamlı bir perspektif sunabilir. Farklı kültürlerdeki ilişki dinamiklerini anlamak, ilişki ve evlilik üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir.
- Bilişsel esneklik genellikle Türkiye'de üniversite öğrencileri ve gençlerle ilişkilendirilmiş olup, evlilik üzerine yapılan çalışmalarda nadiren ele alınmıştır. Ancak, evlilik kavramıyla ilişkilendirilerek yapılan çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

- Bu çalışma sadece evli bireylerle sınırlı kalmayıp romantik ilişkiler bağlamında da incelenebilir. Romantik ilişkiler, evlilikten önceki aşamalarda olan ilişkileri içerir ve bu ilişkilerde de bilişsel esnekliğin önemi büyüktür.
- Evlilik süresi boyunca çiftlerin ilişki dinamikleri ve uyumu üzerindeki değişimleri izlemek için uzun süreli araştırmalar yapılabilir. Bu, ilişki dinamiklerinin zamanla nasıl değiştiğini anlamak için önemlidir.
- Bilişsel esnekliği artırmayı hedefleyen müdahalelerin etkisini incelemek üzere deneysel çalışmalar yürütülebilir. Bu, bilişsel esnekliğin çift uyumuna olan etkisini doğrudan test etmeyi sağlar.
- Evlilik terapisi ve çift danışmanlığı gibi alanlarda bilişsel esnekliğin artırılmasına yönelik müdahalelerin, çiftlerin ilişkilerindeki uyumu ve doyumu artırmada faydalı olabileceği önerilmektedir.

4.3.2. Evli Bireylere Öneriler

- Günlük yaşamda partnerinize karşı olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterin. Örneğin, "Seninle olmak beni mutlu ediyor" veya "Bu konuda gerçekten başarılısın" gibi ifadeler.
- Partnerinizin olumlu özelliklerini ve çabalarını fark edip takdir edin. Minnettarlık ifadeleri, ilişkinin olumlu yönlerini pekiştirecektir.
- Problemler karşısında esnek düşünme ve alternatif çözümler üretme pratiği yapın. Örneğin, sorunları birlikte tartışarak farklı bakış açıları geliştirin.
- Kendi ihtiyaçlarınıza ve ilgi alanlarınıza zaman ayırın. Kendinize iyi bakmak, genel mutluluğunuzu ve ilişki memnuniyetinizi artırabilir.
- Yeni aktiviteler denemek, bilişsel esnekliği artırabilir. Birlikte yeni hobiler edinin veya farklı sosyal etkinliklere katılın.
- Partnerinizi dinlerken dikkatinizi tamamen ona verin ve anladığınızı göstermek için geri bildirimde bulunun.
- Duygularınızı ve düşüncelerinizi açık ve net bir şekilde ifade edin. Sorunlarınızı çözmek için dürüst ve açık iletişim kurun.

- Kendinizle veya partnerinizle ilgili olumsuz düşünceleriniz olduğunda, bu düşünceleri sorgulayın ve daha yapıcı düşüncelerle değiştirmeye çalışın.
- Durumları pozitif bir bakış açısıyla yeniden çerçevelemeye çalışın. Örneğin, bir tartışmayı ilişkinizin büyümesi için bir fırsat olarak görebilirsiniz.
- İlişkilerde yaşanan zorluklar sonucunda, evlilik terapisi veya çift danışmanlığı gibi profesyonel yardımlardan faydalanmaları önerilmektedir. Profesyonel destek, sorunları daha sağlıklı bir şekilde çözülmesine fayda sağlayacaktır



KAYNAKÇA

- Abrams, M., & Ellis, A. (1994). Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 37–41.
- Akkoyun, F. (1993). Saygı kavramına transaksiyonel analiz (TA) açısından bakış. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4).
- Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı*. Nobel Yayıncılık.
- Akkoyun, F. (2007). *Transaksiyonel analiz*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Al-Jabari, R. M., & Rawya, M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology*. [Master's thesis], University of North Texas.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626.
- Anne, M., & Boholst, F. A. (2020). Life positions and depression: The role of convictions. *Psychological Reports*, 0(0), 1-16.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 191-211.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021a). Üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist*, 56(10), 781-796.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 147-178.
- Battal, A. (2008). *Boşanma sebepleri bilimsel araştırma projesi uygulama sonuçları*. Adag Yayınları.
- Bayraktaroğlu, H. T., & Çakıcı, E. T. (2017). Psychometric properties of revised form dyadic adjustment scale in a sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Science*, 19(2-3), 113-119.
- Becker, G. S. (1981). *A treatise on the family*. Harvard University Press.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14, 55.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., et al. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: Observational and interventional studies. *Front Psychiatry*, 9, 477.
- Berg, C. A., & Kline, J. (2012). Age and marital satisfaction: The effects of health and social factors. *Journal of Aging and Health*, 24(4), 626-645.
- Bernardo, A. B., & Presbitero, A. (2018). Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 12-21.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. Grove Press.
- Berne, E. (1962). Classification of positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(3), 23.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?*. Grove Press.
- Berrington, A., & Diamond, I. (1999). Marital dissolution among the 1958 British birth cohort: The role of cohabitation. *Population Studies*, 53(1), 19-38.
- Berscheid, E., & Walster, E. (1978). Interpersonal attraction. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 11, pp. 1-50). Academic Press.

- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-152.
- Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983). The transition to marriage and marital satisfaction. *Social Forces*, 61(2), 529-550.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). Stress, cognitive flexibility, and marital satisfaction: A dyadic approach. *Journal of Family Psychology*, 18(3), 380-390
- Bodenmann, G., Charvoz, L. T. N., Bradbury, T. N., Bertoni, A., Iafrate, R., Giuliani, C., & Behling, J. (2006). Attractors and barriers to divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 45(3-4), 1-23.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). Cognitive flexibility and marital satisfaction: The role of perceived partner support and communication patterns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 505-528.
- Boholst, F. A. (2002). A life position scale. *Transactional Analysis Journal*, 32, 28-32.
- Boholst, F. A. (2003). *The influence of scripts and life positions on psychopathology and positive mental health: A structural equation modeling*. [Unpublished Master Thesis], Ateneo de Manila University.
- Boholst, F. A., Boholst, G. B., & Mende, M. M. B. (2005). Life positions and attachment styles: A canonical correlation analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(1), 62-67.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, R. D., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21, 289-298.
- Canas, J. J., Quesada, F. J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482-501.

- Cantürk, P. U. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 55-67.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). The development of marriage: A 13-year study of early marriage. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 101-114.
- Ceylan, F. G. (1994). Üniversite öğrencilerinin eş seçimindeki tercih ve beklentileri. [Yüksek Lisans Tezi], Cumhuriyet Üniversitesi.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848-861.
- Chung, S. H., Su, Y. F., & Su, S. W. (2012). The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Social Behavior and Personality*, 40, 735-746.
- Ciairano, S., Bonina, S., & Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognitive Brain and Behavior*, 10, 343-366.
- Clarkson, P. (1992). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*. Routledge.
- Clarkson, P. (1993). Transactional analysis as a humanistic therapy. *Transactional Analysis Journal*, 23(1), 36-41.
- Clarkson, P., & Gilbert, M. (1988). Berne's original model of ego states: Some theoretical considerations. *Transactional Analysis Journal*, 18(1), 20-29.
- Colé, P., Duncan, L. G., & Blaye, A. (2014). Cognitive flexibility predicts early reading skills. *Frontiers in Psychology*, 5, 565.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Brooks/Cole Publishing.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. [Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.

- Çelebi, G. Y., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89-120.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176, 347-354.
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çikrıkci, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error-oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9, 717-727.
- Çuhadaroglu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2, 86-101.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Dicle Üniversitesi.
- Demircioğlu, H., Tercan, H., Serin, G., Yüksel, R., Gökbayrak, S., Gürevin, G., & İpek, Z. (2019). Ebeveynlerin yaşam pozisyonlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(8), 65-77.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.
- Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.

- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Çukurova Üniversitesi.
- Doğan-Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*. [Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi.
- Dreisbach, G., & Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30, 343-353.
- Dryden, W. (2008). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Erdem, U. (2019). *Romantik ilişkilerde partnerler arasında yaşanan iletişim problemleri ve transaksyonel analizdeki yaşam kurguları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Genç yetişkinler üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ege Üniversitesi.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ege Üniversitesi.
- Erkuş, A. (2017). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Erzeybek, B., & Gökçearslan Çifci, E. (2019). Akademisyen kadınların toplumsal cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 3(1), 61-80.
- Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi* (3. baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). Adult attachment. In E. Waters, B. E. Vaughn, G. A. Posada, & K. K. Carlson (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 122-153). Guilford Press.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). The interaction of cognitive flexibility and relationship attributions in predicting marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 55-69.
- Fişek, G. O., & Scherler, H. R. (1996). Toplumsal değişim ve eşler: Cinsiyet senaryolarının sınırlarını genişletme amaçlı bir terapi yaklaşımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 1-11.

- Freud, S. (1977). “*Pszichoanalízis*”. Téka Könyvkiadó, Bukarest.
- Frisco, M. L., & Williams, K. (2003). Perceived housework equity, marital happiness, and divorce in dual-earner households. *Journal of Family Issues*, 24(1), 51-73.
- Gareis, K. C., Barnett, R. C., & Brennan, R. T. (2003). Individual and crossover effects of work schedule fit: A within-couple analysis. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 1041-1054.
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 64-79.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The science of couples and marriage: What we know now. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. Wiley.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-constructs and marital quality*. [Unpublished Master's Thesis], Middle East Technical University.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13, 2071-2085.
- Güzeltepe, S., & Kolburan, Ş. G. (2018). Kamu personelinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sözleşme rolleri açısından incelenmesi. *Biruni Dergi*, 1, 1-22.
- Harkönen, J., & Dronkers, J. (2006). Stability and change in the educational gradient of divorce: A comparison of seventeen countries. *European Sociological Review*, 22(5), 501-517.
- Harris, T. A. (2017). *Ben ok'im-sen ok'sin* (H. Uğur, N. Sağlam ve D. Akıncı, Çev.). OkyanusYayınları.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after; effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Heller, M. A., & Swanson, M. C. (1996). Marital satisfaction and duration of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 58(3), 650-661.
- Hewitt, P., & Kelley, K. (2006). Education and marital satisfaction: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 745-758.
- Hill, A. (2009). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. [Doctoral dissertation], Alliant International University.
- Hillier, A., Alexander, J. K., & Beversdorf, D. Q. (2006). İşitsel stres faktörlerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisi. *Neurocase*, 12(4), 228-231.
- Hochschild, A., & Machung, A. (2012). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. Viking.
- Holmes, J. G., & Murray, S. L. (1996). The role of positive illusions in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(1), 111-129.
- Hortaçsu, N. (2002). *Çocuklukta ilişkiler: Ana baba kardeş ve arkadaşlar*. İmge Kitabevi.
- Hsu, M., & Berkowitz, L. (2004). Age and marital satisfaction: The influence of life experience. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 415-426.
- Huston, T. L., & Melz, R. (2000). The role of premarital relationships in marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 135-145.
- İmamoğlu, G., Balakbabalar, A. P., & Öztürk, O. (2023). Evlilik uyumuna bilişsel esnekliğin etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 27(4), 118-124.
- İşgör, Y. İ., Kaygusuz, C., & Özpolat, A. R. (2012). Life positions scale: Language equivalence, reliability and validity analysis. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 284-291.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2013). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(6), 576-584.
- Johnson, D., & Leslie, M. (1998). The impact of premarital dating duration on marital satisfaction. *Family Relations*, 47(2), 135-144.
- Johnsson, R. (2011). *Transactional analysis psychotherapy: Three methods describing a transactional analysis group therapy*. [Doctoral Dissertation], Lund University.

- Kalmijn, M. (2007). Educational attainment and marital quality: The role of education in relationship dynamics. *Sociology of Education*, 80(1), 1-22.
- Kalmijn, M., & Bernasco, W. (2001). Joint and separated lifestyles in couple relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 63(3), 639–654.
- Kara, A., & Ümmet, D. (2021). Evli kadınlarda evlilik uyumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(2), 233-244.
- Karababa, A. (2016). *Ergenlerde transaksyonel analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından yalnızlık*. [Doktora Tezi], Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Karababa, A. (2019). Life positions as predictor of life satisfaction among university students. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 530-539.
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187), 63-77.
- Karaoğlu, B. M. (2019). *Evli bireylerde benlik saygısının çift uyumu ve cinsel doyum üzerindeki etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi], Yakın Doğu Üniversitesi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Cognitive flexibility, coping, and marital satisfaction in newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 930-942.
- Kayalar, M. (2002). Transaksyonel analizin etkili takım oluşturmada kullanılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 265-275.
- Kayalar, M. (2003). Yöneticinin işyerindeki ego durumunun transaksyonel analiz açısından değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*.
- Keçeci, A. (2007). Hemşirelik eğitiminde iletişime yeni bir yaklaşım: Transaksyonel analiz. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(4), 1-12.
- Keizer, R., Dykstra, P. A., & Poortman, A. R. (2010). Life outcomes of childless men and fathers. *European Sociological Review*, 26(1), 1-15.

- Kirby, J. S., Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(4), 313-325.
- Kluwer, E. S., & Heesink, J. A. M. (1999). Marital satisfaction and duration of relationship. *Journal of Family Issues*, 20(7), 867-883.
- Kluwer, E. S., & Johnson, M. D. (2007). Conflict frequency and relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089-1106.
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Konur, N. T. (2018). *Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde yaşam pozisyonları ile depresyon arasında ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kurdek, L. A. (1999). The role of duration of marriage in marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 13(1), 122-136.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Marmara Üniversitesi.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Cognitive flexibility and marital quality: A study on long-term married couples. *Journal of Family Psychology*, 24(1), 39-48.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41-50.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: Experimental investigations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 614-633.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and Family*, 27(1), 19-28.
- Lichter, D. T., & McLaughlin, D. K. (1995). Premarital cohabitation and marital stability. *Journal of Marriage and Family*, 57(3), 628-641.
- Little, R. (2006). Ego state relational units and resistance to change. *Transactional Analysis Journal*, 36(1), 7-19.

- Manning, W. D., & Lamb, K. A. (2003). The role of education in marital stability. *Family Relations*, 52(2), 164-176.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.
- Martin, M. M., Staggars, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.
- Matlin, M., & Stang, D. (1978). *The Pollyanna principle*. Shenkman. Cambridge, MA.
- Mattingly, M. J., & Bianchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The U.S. experience. *Social Forces*, 81, 999-1029.
- Metis, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Miller, R. S., & Hojat, M. (2000). The influence of premarital interaction on marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 79-90.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-176.

- Murphy, M. J. (1985). Demographic and socio-economic influence on recent British marital breakdown patterns. *Population Studies*, 39(3), 411-460.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2009). How relationship partners influence one another's autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 678-691.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). The role of positive illusions in perceptions of the self and the partner: Evidence from romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 26-40.
- Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1945-1963.
- Napper, R. (2009). Positive psychology and transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 29.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895.
- Nichols, W. C. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 28-43). John Wiley & Sons, Inc.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (Eds.). (2019). *Psychotherapy relationships that work: Volume 1: Evidence-based therapist contributions*. Oxford University Press.
- O'Leary, K. D. (1988). Physical aggression between spouses: A social learning theory perspective. In V. B. Van Hasselt, R. L. Morrison, A. S. Bellack, & M. Hersen (Eds.), *Handbook of family violence* (pp. 31-55). Springer.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Çukurova Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Pdrem Yayınları.
- Özpolat, A., İşgör, İ., & Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students' life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145.

- Perrone-McGovern, K. M., Boo, J. N., & Vannatter, A. (2012). Marital and life satisfaction among gifted adults. *Roeper Review*, 34(1), 46-52.
- Poggio, J. P., & Fine, M. J. (1977). Behavioral attributes of the life positions. *Transactional Analysis Journal*, 7(4), 350-356.
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 33(3), 310-321.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(2), 121-153.
- Rubin, R. B., & Martin, M. M. (1994). The Interpersonal Communication Competence Scale. *Communication Research Reports*, 11, 33-44.
- Sabır, Ş. (2019). *Anne baba tutumlarının depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları üzerindeki etkisi*. [Yüksek lisans tezi], Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Sanızah, A., Hasfarıza, F., Rahayu, S. N., & Naslına, A. N. N. (2014). Determinants of marital dissolution: A survival analysis approach. *International Journal of Economics and Statistics*, 2, 348-354.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esnekliğin düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Sattari, S. (2022). *Investigation of the relationship between interoception, cognitive flexibility, and posttraumatic growth* (Order No. 29323769). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. (2714036741). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/investigation-relationship-between-interoception/docview/2714036741/se-2>
- Seligman, L. (2010). *Therapies of counseling and psychotherapy: Systems, strategies and skills*. Pearson, Prentice Hall.
- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.

- Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değerlere etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi.
- Sharf, R. S. (2011). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (5th ed.). Brooks Cole.
- Smith, C. A., & Konik, J. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 1-8.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 39-49.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in marriage: The role of premarital interaction. *Journal of Family Psychology*, 6(3), 399-411.
- Stewart, I. (1992). *Eric Berne*. Sage.
- Stewart, I. (2000). *Transactional analysis counseling in action* (2. ed.). Sage.
- Stewart, I., & Joines, V. (2018). *Günümüzde TA: Transaksiyonel analize yeni bir giriş* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Eksi Kitaplar.
- Şener, A., & Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], KTO Karatay Üniversitesi.
- Tarhan, N. (2012). *Evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Teachman, J. D. (2008). The influence of educational attainment on marital stability. *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 72-85.
- Terzi İlhan, S., & Işık, Ş. (2019). Evliliğin ilk yıllarında evlilik yaşamı deneyimi ve evliliğe ilişkin algılar: Sorunlar, zorluklar ve ihtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1430-1448.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-6.

- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. Simon and Schuster.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi*. [Doktora Tezi], Aydın Üniversitesi.
- Torun, E. (2015). *Madde kullanım öyküsü olan mahkumların ego durumları ve çocukluk dönemi açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ege Üniversitesi.
- Turğut, M. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Turğut, M. (2014). *Türkiye boşanma nedenleri araştırması TBNA*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Tutarel Kışlak, Y. Ş., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Hekimler Yayın Birliği.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Socioeconomic status and health: The role of subjective social status. *Social Psychological and Personality Science*, 57(7), 1191-1200.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Williams, K. R., & Tiedje, L. B. (2005). Premarital dating and marital quality: A critical review. *Family Relations*, 54(2), 160-173.
- Yağmurlu, Ö. (2018). *Yaşam pozisyonlarının olumlu ruh sağlığı ve psikopatoloji ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.

- Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10, 297-320.
- Zengin, E. (2019). Transaksiyonel analiz ego durumlarının iletişime etkisi bağlamında “Ters Yüz” filminin analizi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 30-51.



EKLER

EK-1.: Araştırma İzni



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAşTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	03/06/2024
Protokol No	10/12
Araştırma Başlığı	Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ve Yaşam Pozisyonlarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel Araştırma
Araştırmacılar	Funda KEPCELER (Sorumlu Araştırmacı) Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik ağıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	- Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. - Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

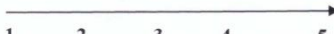
EK-2.: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Bu anket, evlilik hakkında bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, bazı faktörlerin evlilik uyumu ile ilişkisi incelemek amaçlanmıştır. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz. Lütfen isim yazmayınız ve araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için anketi doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Ahmet Ragıp Özpolat
Funda Kepçeler – Yüksek Lisans Öğrencisi
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Anabilim Dalı

- 1 Cinsiyetiniz
() Kadın () Erkek
- 2 Yaşınız:
() 20-29 () 30-39 () 40-49 () 50-59 () 60 ve üstü
- 3 Eğitim düzeyiniz:
() İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans- Doktora
- 4 Sosyo-ekonomik düzeyiniz:
() Düşük () Orta () Yüksek
- 5 Kaç yaşında evlendiniz?
() 18 yaş ve altı () 19-24 yaş () 25-30 yaş () 31 yaş ve üstü
- 6 Kaç yıllık evlisiniz?
() 2-6 yıl () 7-15 yıl () 16 yıl ve üstü
- 7 Evlilik öncesi tanışma süreniz:
() 1 yıl ve altı () 1-3 yıl () 3 yıl ve üstü
- 8 Kaç çocuğunuz var?
() Yok () 1 () 2 () 3 ve üstü
- 9 Şu an bir işte çalışıyor musunuz?
() Evet () Hayır
- 10 Eşinizle nasıl evlendiniz?
() Görücü Usulü () Kaçarak () Yakın Akraba Evliliği () Tanışarak () Sanal
- 11 Kendinizi ne kadar muhafazakar bir insan olarak tanımlarsınız? (1 ile 5 arasında bir seçenek işaretleyiniz. 1= az muhafazakar 5=çok muhafazakar)


1 2 3 4 5
- 12 İlişkinizde ne kadar sıklıkla çatışma yaşarsınız?
() Her Gün () Haftada Bir Kez () Ayda Birkaç Kez () Sene 1-2 Kez () Hiç
- 13 İlişkinizde genellikle hangi tarafınız?
() Özürlü dileyen () Bağışlayan () Kararsızım

EK-3.: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp 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 tartışrsınız?					
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 çalışrsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışrsınız?					

EK-4.: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	<u>Katılıyorum</u>	<u>Kısmen Katılıyorum</u>	<u>Kısmen Katılmıyorum</u>	<u>Katılmıyorum</u>	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecek ile ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözümlemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime <u>güvenirim</u> .	6	5	4	3	2	1

EK-5.: Yaşam Pozisyonları Ölçeği

Maddeyi okuduktan sonra sizi tam olarak tanımlayan maddeye “5” puan vererek, sizi hiç tanımlamayana maddeye “1” puan vererek puanlayınız.

(1) Hiçbir zaman (2)Bazen (3) Ara sıra (4) Genellikle (5) Her zaman

İFADELER	1	2	3	4	5
1. Kendimi Severim					
2. Kendimle gurur duyarım					
3. Diğer insanları kolayca takdir ederim.					
4. Diğerleri genel olarak iyidir.					
5. Kendimi iyi hissetmem					
6. Rüyalarıma(hedef) ulaşamayacağımı hissediyorum					
7. Keşke bazı insanlar ölse					
8. Diğer insanlar beni sinirlendirir					
9. Kendimi güvende hissedirim					
10. Olumlu kişisel özelliklerimin farkındayım.					
11. Çoğu insan güvenilirdir.					
12. İnsanlar iyi işler yapabilir					
13. Kendimi çaresiz hissedirim					
14. Keşke bu dünyada doğmasaydım.					
15. İnsanlara güvenmem.					
16. Diğer insanların hatalarına tahammül edemem					
17. Ben aslında iyi olduğuma inanıyorum					
18. Diğer insanlarla tanışmaya can atarım .					
19. Başkalarının beni sevmediğini düşünüyorum.					
20. Diğer insanların düşüncelerine şüpheyile yaklaşırım.					

Lütfen; Aşağıdaki maddelerin toplamalarını alınız ve ilgili yere yazınız.

1, 2, 9, 10, ve 17: I+ ____

5, 6, 13, 14, ve 19: I- ____

3, 4, 11, 12, ve 18: U+ ____

7, 8, 15, 16, ve 20: U- ____

EK-6.: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

Evli Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ve Yaşam Pozisyonlarının Evlilik Uyumuna etkisinin incelenmesi adlı çalışmamızın amacı, evli bireylerin evlilik uyumları etkileyebilecek sosyodemografik değişkenlere yer vermek, bilişsel esneklik düzeyleri ve yaşam pozisyonları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Katılması planlan gönüllü sayısı 400 kişidir. Araştırmada izlenecek yöntem; ilişkisel bir model olup korelasyonel yöntem tercih edilecektir. Araştırmaya katılım isteğe bağlı olup istenildiği zaman yaptırıma maruz kalmaksızın araştırmayı bırakabilirsiniz. Araştırmanın kayıtları gizli kalacak olup gönüllü katılımcıların kimliğinin gizli kalacağı bilgilerinize sunarım. Araştırma süresince Funda Kepçeler adına () numaralı telefona ulaşabilirsiniz.

“BGOF’taki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası
Funda Kepçeler

Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Funda KEPCELER	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Gazi Üniversitesi
Fakülte	Gazi Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özgünlük ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (16.Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, 2019)
2.	Evli Bireylerin Çift Uyumlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 2024)