

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ
BİLİM DALI



EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU VE EŞE KENDİNİ
AÇMA DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAMİYET ELİF TOYLAN

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM

BOLU, TEMMUZ - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Hamiyet Elif TOYLAN tarafından hazırlanan “**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU VE EŞE KENDİNİ AÇMA DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir.
29/07/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye

Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye

Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ

Boğaziçi Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsani Araştırmalar Etik Kurulundan 26.12.2022 tarih ve 2022/505 sayılı protokol ile etik izin alınmıştır.

HAMİYET ELİF TOYLAN

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU VE EŞE KENDİNİ AÇMA DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAMİYET ELİF TOYLAN

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)

BOLU, TEMMUZ-2024

XII+87

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi ve evlilik doyumu ile eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün test edilmesidir. Araştırma katılımcıları Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, 344 evli bireyden (237 kadın, 107 erkek) oluşmaktadır. Araştırma betimsel ve ilişkisel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırma verileri; Evlilik Yaşamı Ölçeği, Eşe Kendini Açma Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmada evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi, aracılık rolünün test edilmesi amacı ile yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. 21-30 yaş grubundaki bireylerin evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeylerinin daha yüksek olduğu, psikolojik esnekliğin ise yaşa göre değişmediği bulunmuştur. Ayrıca evlilik süresi 1-11 ay olan bireylerin evlilik doyumu, 5-10 yıl olanların ise psikolojik esneklikleri diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Yine çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeyleri daha yüksek iken, psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumu ile eşe kendini açma alt boyutları olan farkındalık ve açıklık arasında negatif, ilişkinin niteliği ile pozitif düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik ve farkındalık alt boyutu arasında pozitif, açıklık ve ilişkinin niteliği alt boyutları arasında ise negatif düzeyde ilişki bulunmuştur. Son olarak, psikolojik esnekliğin evlilik doyumu ile eşe kendini açma arası ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma, Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN MARITAL SATISFACTION AND SELF-DISCLOSURE TO SPOUSE LEVELS AMONG MARRIED INDIVIDUALS

MASTER THESIS

HAMİYET ELİF TOYLAN

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING EDUCATION

(SUPERVISOR: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)

BOLU, JULY-2024

XII+ 87

This study examines marital satisfaction, self-disclosure to spouse, and psychological flexibility in married individuals based on demographic variables, and tests the mediating role of psychological flexibility between marital satisfaction and self-disclosure. The participants consist of 344 married individuals (237 women, 107 men) from various provinces across Türkiye. The study uses a descriptive and correlational research model. Data were collected using the Marital Life Scale, Self-Disclosure to Spouse Scale, Acceptance and Commitment Questionnaire-II, and a Demographic Information Form. T-tests and one-way ANOVA were employed to assess differences in marital satisfaction, self-disclosure to spouse, and psychological flexibility, while Structural Equation Modeling (SEM) tested the mediating role. The findings indicate no significant gender differences in marital satisfaction, self-disclosure to spouse, or psychological flexibility. Individuals aged 21-30 had higher marital satisfaction and self-disclosure, while psychological flexibility did not vary by age. Those married for 1-11 months reported higher marital satisfaction, and those married for 5-10 years had greater psychological flexibility. Childless individuals had higher marital satisfaction and self-disclosure, while psychological flexibility was unaffected by the number of children. A negative relationship was found between marital satisfaction and the self-disclosure subdimensions of realization and openness, and a positive relationship with relationship quality. Psychological flexibility showed a positive relationship with realization and a negative relationship with openness and relationship quality. Finally, psychological flexibility partially mediated the relationship between marital satisfaction and self-disclosure to spouse.

KEYWORDS: Marital Satisfaction, Self- Disclosure to Spouse, Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ.....	xi
TEŞEKKÜR.....	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Problemi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sayıtlılar.....	6
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar.....	7
2.ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Evlilik Doyumu.....	7
2.1.1.Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	8
2.1.2.Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar	9
2.1.2.1.Psikodinamik Model.....	9
2.1.2.2. Dinamik Hedef Teorisi	10
2.1.2.3. Sosyal Mübadele Kuramı	10
2.1.2.4.Sosyal Öğrenme Kuramı	11
2.1.2.5.Yükleme Kuramı	11
2.1.2.6.Bağlanma Kuramı.....	12
2.1.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	12

2.1.4. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	15
2.2.Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma	17
2.2.1.Kendini Açma.....	17
2.2.1.1.Kendini Açma Kuramları	18
2.2.2.Eşe Kendini Açma	20
2.2.3. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	21
2.2.4. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik-Psikolojik Katılık	25
2.3.1.Psikolojik Esneklikle ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	30
2.3.2.Psikolojik Esneklikle ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	32
3.YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Araştırma Katılımcıları	34
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)	35
3.3.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)	36
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-2).....	37
3.3.4. Demografik Bilgi Formu	37
3.4. Veri Toplama Süreci.....	37
3.5. Veri Analizi.....	38
4. BULGULAR.....	39
4.1. Evli Bireylerde Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	39
4.1.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	40
4.1.2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	40
4.1.3. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	43
4.1.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	46
4.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	49
4.3. Evlilik Doyumu ve Eşe Kendini Açma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular	50
5.TARTIŞMA.....	52

5.1. Evli Bireylerde Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	53
5.1.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	53
5.1.2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	55
5.1.3. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	57
5.1.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	58
5.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	60
5.3. Evlilik Doyumu ve Eşe Kendini Açma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	65
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
7.KAYNAKLAR.....	69
8.EKLER.....	84

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. KKT Altıgeni- Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2022)	27
Şekil 2. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model	33
Şekil 3. Aracı değişken analize dahil ediliğinde bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi gösteren model	34
Şekil 4. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin model	51

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	34
Tablo 3.2. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallik testi sonuçları	38
Tablo.4.1. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler (N=344).....	40
Tablo 4.2. Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları	40
Tablo 4.3. Evlilik doyumunun yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)	41
Tablo 4.4. Evlilik doyumunun yaşa göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma	41
Tablo 4.5. Eşe kendini açmanın yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)	41
Tablo 4.6. Eşe kendini açmanın yaşa göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma	42
Tablo 4.7. Psikolojik esnekliğin yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)	42
Tablo 4.8. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344).....	43
Tablo 4.9. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma.....	44
Tablo 4.10. Eşe kendini açmanın evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma.....	44
Tablo 4 11. Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları.....	45
Tablo 4.12. Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma.....	45
Tablo 4.13. Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344).....	46
Tablo 4.14. Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma.....	47
Tablo 4 15. Eşe kendini açmanın çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin betimsel analizler ve ANOVA sonuçları (N=344).....	48
Tablo 4.16. Eşe kendini açmanın çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma.....	48
Tablo 4.17. Psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344).....	49
Tablo 4.18. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	49
Tablo 4.19. Psikolojik esneklik aracı değişkeninin etkisi (N=344)	52
Tablo 4.20. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisine ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonuçları (standardize edilmiş regresyon katsayıları).....	52

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
ED	:Evlilik Doyumu
EKAÖ	:Eşe Kendini Açma Ölçeği
EYÖ	:Evlilik Yaşamı Ölçeği
KEF	:Kabul ve Eylem Formu
KKT	:Kabul ve Kararlılık Terapisi
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
YEM	:Yapısal Eşitlik Modellemesi

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca desteğini hep hissettiğim, bilgilerinden ve tecrübelerinden yararlandığım, aynı zamanda lisans ve yüksek lisans eğitimimde emekleri olan, tez danışmanın saygıdeğer Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez çalışmamın başlangıcından sonuçlanmasına kadar geçen sürede takip eden, lisans ve yüksek lisans eğitimimde rol model olarak aldığım kıymetli hocam Doç. Dr. Yasin AYDIN'a çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam sürecinde sabırla beni dinleyen, yardımlarını benden esirgemeyen çok değerli arkadaşım Uzman Psikolog Eda ARSLAN' a, bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma ve her koşulda yanımda olan canım aileme teşekkür ederim.

Tez çalışmamda bu konuyu seçmemde bana ilham kaynağı olan, hipotezlerimi test etmemi sağlayan, yorumlamakta zorlandığım kısımda bana örnekler sunan ve somutlaştıran yaşantılarıma da teşekkür etmek isterim.

1.GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, amacı, önemi, araştırma problemi, alt problemler, sayıltılar, sınırlılıklar ve bazı kavramların araştırma içerisindeki tanımlarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihinden günümüze kadar varlığını sürdüren evlilik kurumu, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin etkisiyle şekillenen bir kavram olarak dikkat çekmekte ve birçok akademik araştırmanın odak noktası olan bir kurumdur (Bowman, 1942; Canel, 2012; Cüceloğlu, 2017; Fincham ve ark., 1990; Gülsün ve ark., 2009; Taşköprü, 2013). Evlilik, kadın ve erkek arasında duygusal ve hukuki açıdan bağlayıcılığı olan sosyal ilişki biçimi (Yavuzer, 2015) olarak tanımlanmaktadır. Evlilik doyumu ise bireyin eşinden beklentilerinin karşılanma durumuna bağlı ortaya çıkan olumlu bir his olarak tanımlanmaktadır (Erden, 2016; Güngör, 2007)

Evlilik ilişkilerindeki bozulmalar ve yıpranmalar, son zamanlarda gittikçe artan boşanma oranları ve evlilikle ilgili problemler, dünya genelinde ve ülkemizde önemli toplumsal ve bireysel sorun haline gelmeye başlamıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2024) evlenme-boşanma verilerine göre 2023 yılında evlenme hızı binde 6,63; boşanma hızı ise binde 2,01 olarak gerçekleşmiştir. Boşanma oranlarının %33,4'ü evliliğin ilk 5 yılı içerisinde; %21,17'si evliliğin 6-10 yılı arasında gerçekleşmektedir. Boşanma oranlarındaki bu artış çiftlerin evlilik ilişkisini sürdürmekte zorlandıklarını yansıtmakta ve evlilik doyumunu etkileyen özellikleri belirlemeye ihtiyaç duyulmaktadır.

Aile yaşamında, eşler arası iletişim ve etkileşim önemli bir yer tutmaktadır. Eşler aynı evi paylaşmakta, aile ile ilgili kararlarda ortak sorumluluk almakta ve aynı zamanda kendi aralarında duygusal bir bağ kurmaktadır. Ev ortamında sorumlulukların paylaşılması, çocukların yetiştirilmesi gibi nedenlerle evli çiftler arasında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Evlilikte ortaya çıkan bu problemlerin şiddeti, evliliğin süresine ve eşlerin kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bazı durumlarda çiftler, sorunların başlangıcında yardım ararlarken, bazen çatışmalar yoğunlaştıktan sonra, bazen de boşanma kararı almadan hemen önce yardıma başvurmaktadırlar (Canel, 2007). Christensen

ve Shenk (1990), iletişim kurma ve problem çözme becerilerini öğrenmenin, çiftlerin evlilik yaşamlarındaki doyumunu artırdığını, Kersten (1990) ise evlilikte doyumsuzluk konusuna ilk aşamada müdahale edilmesinin önemini belirtmiştir.

Evlilik doyumunu hem birçok nedenden etkilenen hem de birçok durumu etkileyen bir kavramdır. Bu nedenle, alanyazında birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bazı araştırmalarda, pozitif özelliklere sahip bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu (Bertoni ve Bodenmann, 2010); genç yetişkinlerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu (Atçeken, 2014; Gorchoof ve ark., 2008); çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun düştüğü (Demir, 2014) ve evlilik süresinin evlilik doyumunu etkilediği (Johnson ve ark., 2006) gibi sonuçlar raporlaştırılmıştır. Evlilik doyumunun birçok değişkenin etkisiyle belirlendiği (Kendir ve Demirli, 2016); evlilik doyumunu arttıkça çocukluk çağı travmalarının etkisinin azaldığı ve psikolojik dayanıklılığın arttığı (Canbolat, 2023), evlilik doyumunu arttıkça bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı (Polatoğlu, 2022) ve evlilik doyumunu yüksek bireylerin psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015) yönünde araştırma sonuçları bulunmaktadır.

Ayrıca alan yazında evliliğin kalitesini ve doyumunu artırmada bilinçli farkındalığın önemini test eden bazı araştırmalar bulunmaktadır. Kabat-Zinn (1993) ve Welwood (1996) evlilik doyumunun artmasında, çiftlerde uyum, bağlanma ve yakınlık ilişkisini desteklemek kaydıyla bilinçli farkındalığın önemli olduğunu belirtmektedirler. Bilinçli farkındalığın ikili ilişkileri nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlayan bir çalışmaya göre (Gambrel ve Keeling, 2010), bilinçli farkındalığa sahip olmak, empati kurma ve iletişim becerilerini geliştirdiği için evlilikte ilişki doyumunu ve aile yaşantısını pozitif yönde etkilemektedir. Welwood (1996) bilinçli farkındalığın boyutlarından olan, duyguları doğru tanılama ve duygularını iletebilme becerisinin, yakın ilişkilerde doyumunu artırdığını belirtmiştir.

Bu araştırmanın bir diğer konusu olan eşe kendini açma kavramı, ülkemizde henüz yeni yeni çalışmalara konu olan bir kavramdır. Eşe kendini açma, evli çiftler arasında, günlük iletişimde genellikle ortaya çıkmayan kişisel bilgilerin açıklanmasıyla, bir eşin diğerine duygularını, düşüncelerini, isteklerini, ihtiyaçlarını, korkularını ve benzeri konuları ifade etmesini sağlayan bir süreç

olarak tanımlanmaktadır (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Alan yazında ülkemizde eşe kendini açma ile ilgili Çağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen bir ölçek bulunmaktadır. Bunun dışında eşe kendini açma kavramı ile evlilik doyumu (Gürer, 2020); otantiklik (Kiriş, 2024); bağlanma yaralanmaları (Uğur ve Baş, 2022) ve eş tükenmişliği (Dur, 2019) konusunda yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Yurt dışında ise eşe kendini açmanın, cinsiyet (Dindia ve Allen, 1992); yaş ve evlilik süresi (Antill ve Cotton, 1987); ilişki tutumları ve cinsiyet rolleri (Hill ve ark., 1981) gibi özelliklere göre incelendiği araştırmalara rastlanmıştır. Jourard (1971), eşe kendini açma ya da genel olarak kendini açma davranışının uygun ve sağlıklı bir şekilde yapılması gerektiğini, gelişmiş güzel kendini açma olarak da geçen uygun olmayan şekilde kendini açmanın da olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin uygun şekilde kendini açma davranışı göstermesi, kendisi hakkında bilgi sağlamaya dayanan bir süreçtir. Bu durumun gerçekleşebilmesi için bireyin kendisi hakkında fikir sahibi olması gerekmektedir. Bir diğer deyişle, kendi iç dünyasında olup bitenlerin farkında olması, duygu, düşünce ve deneyimleri hakkında farkındalığa sahip olması gerekmektedir. Buradan anlaşılmaktadır ki kendini açmanın ilk adımı bireyin kendisinin farkında olmasıdır (Çetinkaya, 2005).

Bu araştırmanın bir diğer değişkeni olan ve evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen kavram ise psikolojik esneklik kavramıdır. Psikolojik esneklik kavramı, Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ortaya çıkmış ve bireyin şu anda, anı deneyimleme, hayatındaki değerli amaçlara hizmet ettiğinde davranışını değiştirebilme veya devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Hayes ve ark., 2012). Madalyonun öteki yüzü olarak geçen psikolojik katılık ise, genelde ilişkisel yeteneklerin eksikliğinden kaynaklanan psikolojik sorunların yanı sıra dilin ve bilişin, doğrudan koşullarla etkileşime girerek uzun vadeli değerli amaçlar doğrultusunda ısrar etme veya değişmeme yeteneğini üretmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark. 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisinde (KKT), çiftlerin ilişkilerini etkileyen psikolojik katılığın, esnek olmayan ve uygulanması zor olan kontrol ve stratejilerin, duygusal mesafe, sıkıntı ve çatışma gibi sorunların gelişmesine neden olabileceği vurgulanmaktadır (Harris, 2010). Örneğin; çiftler arasında daha önce gerçekleşen bir etkileşim çatışma ve duygusal mesafeye yol açtığı için yeni bir etkileşimde iletişimden kaçınma davranışı sergilenmesi beklenecektir. Benzer şekilde, çiftler reddedilme korkusu yaşayarak

duygularını ifade etmekten veya fiziksel yakınlık kurmaktan ve ortak anıları oluşturabilecekleri etkinliklerden kaçınabilmektedir. Bu deneyimsel kaçınma stratejileri, istenmeyen duyguları, konuşmaları ve düşünceleri önlemek için çiftin eylemlerini etkilemektedir; dolayısıyla ilişkinin sağlığı açısından olumsuz etkilere sahip olabilmektedir (Hosseini, 2019).

Alan yazın incelendiğinde, evlilik doyumu birçok araştırmaya konu olmasına rağmen, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisini inceleyen araştırmaların daha sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Aynı ayrı ele alındığında evlilik doyumu ile ilişkili olabilecek eşe kendini açma ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alınması, evlilik doyumu ile ilişkilerinin test edilmesi bu araştırmanın özgün boyutu olarak vurgulanabilir.

Bu çalışmada, evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi ve evlilik doyumu ile eşe kendini açma arası ilişkide psikolojik esneklik düzeyinin aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırma Problemi

Bu araştırmada, evli bireylerde evlilik doyumunun, eşe kendini açma düzeyinin ve psikolojik esnekliğin bazı demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı) farklılık göstermekte midir ve evlilik doyumu ile eşe kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır problemine yanıt aranmaktadır. Bu problem cümlesine uygun şekilde araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır.

1. Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

1.1. Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Evli bireylerin evlilik doyumu, e e kendini a ma ve psikolojik esneklik düzeyleri  ocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Evli bireylerde evlilik doyumu ve e e kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır?

2.1. Evlilik doyumu, e e kendini açma alt boyutları ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?

2.2. Evlilik doyumu ve e e kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; evli bireylerin evlilik doyumu, e e kendini a ma ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi ve evlilik doyumu ile e e kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün test edilmesidir. Bu bağlamda, araştırmanın bağımlı değişkeni evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri, bağımsız değişkenleri ise demografik değişkenler, e e kendini açma düzeyi alt boyutları ile psikolojik esnekliktir.

1.4. Araştırmanın  nemi

Evlilik ilişkisinin dinamikleri birçok bilimsel araştırmaya konu olmuş(Girgis ve ark., 2011; L'Abate ve ark., 1982; Norton ve ark., 1987; Yalçın, 2014), bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını, yaşam doyumunu ve mutluluğunu da önemli ölçüde etkileyen bir olgudur ( a  ve Yıldıırım, 2013; Glenn, 1991; Sokolski ve Hendrick, 1999). Evlilik doyumu bir bakıma çiftlerin evlilik yaşantılarına yönelik öznel bir değerlendirmedir (Ba  ı ve Bulu , 2016). Her birey, farklı bir ailede, zaman ve bağlam yönünden değişkenlik gösteren farklı kültürel ortamlarda yetişmektedir. Birbirinden farklılık gösteren yaşam stili, yaşam koşulları, eğitim düzeyleri, ya ları ve dinleri gibi kültürel özellikler bireylerin farklı tepkiler ve beklentiler oluşturmasına katkıda bulunmakta, evlilik ilişkisini ve evlilik doyumunu etkileyebilmektedir.

Evlilikte ve yakın ilişkilerde iletişim, büyük bir öneme sahiptir. İletişimin niteliğini artıran bir değişken de kendini açma kavramıdır. Kendini açma kavramı Jourard (1971) tarafından “başkalarıyla dürüst bir şekilde kendisi olmak” olarak tanımlanmış, kendisini açan bireyin davranışının bilinçli ve sözlü olduğu

belirtlmifltir. Yakın iliflkilerde, partner ile kurulan iliflkide çiftler sıklıkla duygu, durum ve fikir paylaşımı ierisindeedir. Evlilik yaşantısında eşlerin kendileriyle ilgili paylaşımda bulunmasının evlilik doyumunu artırdığı daha önceki araştırmalarla ortaya konulmuştur (Derlega ve Chaikin, 1976).

Kendini açma davranışının iletişim ve kişinin kendisi ile ilgili farkındalık gerektirdiğı dışınıldığında, psikolojik esnekliğin kendini ama ve evlilik doyumunu ile iliflkisinin belirlenmesinin kuramsal olarak ve evlilik doyumunu ile ilgili alan yazına katkıda bulunacağı dışınılmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde evlilik doyumunu kavramının; ebeveynlik zellikleri (Twenge ve ark., 2003), cinsiyet (Jackson ve ark., 2014), problem çözme becerileri ve stresle başa ıkma (Taşköprü, 2013), anne baba tutumu (Demirli ve Kendir, 2016), duygusal zekâ (nc, 2007), ve iletişim (Soylu ve Kağnıcı, 2015) gibi kavramlarla incelendiği araştırmaların olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunu kavramı birçok araştırmaya konu olsada eşe kendini ama ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada araştırma değişkenleri seçilirken; ülkemizde ve dünyada artan boşanma oranları, yaşam doyumunu ve evlilik doyumunu düzeyinin azalması ve yakın iliflkilerdeki iletişim eksikliği gibi durumlar dikkate alınmıştır.

Sonuç olarak bu araştırmanın evlilik doyumunu, eşe kendini ama ve psikolojik esneklik kavramları literatürüne ve ailelerle çalışan uzmanlara evliliğin dinamikleri ile ilgili katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırma katılımcılarının ölçek maddelerini samimi ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma, Evlilik Yaşamı leği, Eşe Kendini Açma leği ve Kabul ve Eylem Formu-II'nun bu özellikleri ölçmek için uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma verileri Türkiye'nin farklı illerinden evrimii ortamda toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, Demografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı leği, Eşe Kendini Açma leği ve Kabul ve Eylem Formu-II ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik Doyumu: Evlilik doyumu, evlilik içindeki ilişki kalitesi ve uyum, mutluluk durumu ve evlilik içindeki dinamiklerin uyumu sonucunda evli bireyler tarafından elde edilen psikolojik doyumdur (Heyman ve ark., 1994).

Eşe Kendini Açma: Eşe kendini açma, evli çiftler arasındaki günlük iletişimde normalde ortaya çıkmayan özel bilgileri ifşa ederek bir eşin diğerine duygularını, düşüncelerini, isteklerini, ihtiyaçlarını, korkularını ifade etmesini sağlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Psikolojik Esneklik: KKT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) ve RFT (İlişkisel Çerçeve Kuramı) bakış açılarına göre açıklanmaktadır. Bilinçli bir insan olarak şu anki anı daha tam olarak deneyimleme hayatındaki değerli amaçlara hizmet ettiğinde davranışı değiştirebilme veya devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik, altı temel Kabul ve Kararlılık Terapisi süreci aracılığıyla sağlanır (Hayes ve ark. 2006).

Psikolojik Katılık: KKT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) ve İÇK (İlişkisel Çerçeve Kuramı) bakış açılarına göre açıklanmaktadır. Genelde ilişkisel yeteneklerin eksikliğinden kaynaklanan psikolojik sorunların yanı sıra dilin ve bilişin, doğrudan koşullarla etkileşime girerek uzun vadeli değerli amaçlar doğrultusunda ısrar etme veya değişmeme yeteneğini üretmesi olarak tanımlanır (Hayes ve ark. 2006).

2.ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik ile ilgili kuramsal açıklamalara, araştırma konusu ile ilişkili daha önceden yapılmış yurt dışı ve yurt içi araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik Doyumu

Evlilik, bireylerin yaşam kalitesini fizyolojik, psikolojik ve sosyoekonomik açıdan etkileyen bir destek aracıdır (Demir ve Durmuş, 2005). Evlilik kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanıma yer verilmiştir. Evlilik iki kişi arasında yasal olarak gerçekleşen ekonomik, sosyal ve duygusal bir sözleşmedir (Panganiban, 2007). Evlilik, birlikte yaşama sözünü devam ettiren ve karşılıklı

olarak aralarındaki cinsel etkileşimden zevk alan iki kişi arasındaki duygusal ilişkiye denilmektedir (Villa ve Prette, 2013). Her iki partnerin de uygun bulunduğu cinsel yakınlık biçimiyle güçlendirilmiş kalp ve zihin birliğidir (Macedo, 1995). Günümüzde ise çoğu birey evliliği artık zorunlu olarak yerine getirilmesi gereken bir görev yerine, evliliğin doğası gereği gönüllülük ve çiftlerin sevgisini içeren birlikte olma arzusunu sembolize eden bir bağ olarak görmektedir (Stenberg ve Hojjat, 1997). Çiftler arasında kurulan bu bağdan alınan doyumunu ise birçok faktör etkileyebilmektedir.

2.1.1.Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu ile ilişkiye sahip evlilik hayatının devamlılığı için, eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumun yeterli seviyede olması gerekmektedir. Evliliğin başarılı bir şekilde sürdürülebilmesi evlilik doyumunu ile doğrudan bağlantılıdır (Köseoğlu, 2021). Evlilik doyumunu bireysel ve çevresel etkilere sahip bir kavramdır. Bireysel faktörler bireylerin davranışları, bağlanma şekilleri ve bireye ait faktörleri vb. içerir. Bu faktörler bireylerin evlilik yaşamlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkilerken, evlilik doyumuna da etki etmektedir (Urgancı ve Eker, 2018). Evlilik doyumuna etki eden bu faktörlerin incelenmesi, evlilik yaşantısını anlamada önemli bir role sahiptir.

Evlilik hayatında karşılaşılabilecek olayların sebeplerinin araştırılması evlilik doyumunu anlamada önem taşımaktadır (Çelik ve İnanç, 2009). Evlilik doyumunu hakkındaki çalışmalarda; cinsiyet (Twenge ve ark., 2003), eğitim düzeyi (Stanley ve ark., 2006), yaş (Hoppman ve ark., 2006), evlilik süresi (Lavner ve ark., 2016), cinsel doyum (Mark ve Jozkowski, 2013), çocuk sayısı (Caroll ve Doherty, 2003), psikolojik iyi oluş (Whitton ve ark., 2018), iletişim (Williamson ve ark., 2013), gelir düzeyi (Dew ve Wilcox, 2011) gibi birçok değişkenle ilişkisi araştırılmıştır. Evlilik doyumunu etkileyen diğer özellikler arasında çiftlerin birbirleriyle olan iletişimi (Ledermann ve ark., 2010) ve problem çözme becerileri (Markman, 1991) bulunmaktadır. İletişim insanların fikirleri, duyguları, düşünceleri ve bilgileri birbiriyle paylaşmak ve anlamak amacıyla sözlü, yazılı, bedensel ve görsel yollarla etkileşim kurdukları karmaşık bir süreçtir (DeVito, 2021). Sağlıklı iletişim ise yüksek evlilik doyumunu ile ilişkilendirilmiştir (Launer ve ark., 2016). İletişim problemleri yaşayan çiftlerin evlilik doyumları, iletişim becerileri yüksek bireylere göre daha düşük oranda bulunmuştur ve çiftlerin

terapiye başvurmalarındaki en büyük nedenlerden birisi de iletişim problemleridir (Sullivan 2004)'a. Bu sebeple evlilik doyumu ve evlilik yaşamındaki iletişim arasında önemli bir bağ vardır denilebilmektedir.

Evlilikte iletişimi birçok sebep etkileyebilmektedir. Bodenmann ve ark. (2010) İsviçre'de 190 evli çift ile yaptıkları bir araştırmada, evlilikte olumlu iletişim örüntülerinin evlilik doyumunu artırdığı ancak olumsuz iletişim örüntülerinin ise evlilik doyumu azalttığını bulunmuştur. Benzer şekilde Johnson ve ark. (2020) ise, evlilikte etkili ve olumlu iletişim tarzlarının evlilik doyumunu attırdığını ve çiftler arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini bulmuşlardır. Evlilik içi iletişim ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi inceleyen bir çalışmada, etkili ve olumlu iletişim tarzlarına sahip çiftlerin daha yüksek psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumuna sahip olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Johnson ve ark., 2021). Buradan yola çıkarak, evli bireylerin birbiri ile olan iletişimi ve psikolojik durumlarının evlilik doyumlarına etki ettiği söylenebilmektedir

2.1.2.Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Alan yazın incelendiğinde evlilik doyumunu açıklayan kuramlar: Psikodinamik Model, Dinamik Hedef Teorisi, Sosyal Biliş Kuramı, Sosyal Mübadele Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramı, Evlilik Yükleme Kuramı ve Bağlanma Kuramı'dır. Aşağıda bu kuramlar hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1.2.1.Psikodinamik Model

Psikodinamik model, evlilikte eşler arası çatışmaların çözülmesinde kullanılan en eski yaklaşımlardan biridir (Baucom ve Hoffman, 1986). Bu modelde bireylerin eş seçiminde narsistik ihtiyaçlarını karşılamak için kendilerini tamamlayıcı nitelikte eş seçtikleri görüşü kabul görmektedir. Yani psikodinamik modelde çiftlerin ortak ya da birbirini tamamlayıcı ihtiyaçları, onları bir araya getiren temel etkenlerden biri olarak kabul edilir (O'Leary ve Smith, 1991). Örneğin; çiftlerden biri daha dominant-baskın bir karaktere sahipken diğerrinin daha mazoşist karaktere sahip olması olasıdır. Evlilik doyumu ile tamamlayıcılık arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmalardan bazıları bu varsayımı desteklerken (Günayer Şenel, 2015; Sargent, 2011) bazı araştırmaların ise desteklemediği (Hortaçsu, 2003; Wilson ve McLaughlin, 2002) gözlenmiştir. Bentler ve Newcomb (1978)'un ihtiyaç-tamamlayıcılık hipotezini test etmek amaçlı

yaptıkları boylamsal araştırmada boşanmadan evliliğini sürdüren ve evlilikten dört yıl sonra boşanmış çiftler kişilik özellikleri yönünden karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda evli kalan çiftler arasında kişilik özellikleri yönünden benzerlikler olduğu ancak tamamlayıcılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Boşanmış olan çiftler arasında ise benzerlik veya tamamlayıcılık gibi kişilik özellikleri olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer kişilik özelliklerini temel alan ilişkilerde çatışma ve fikir ayrılıklarının daha az olacağı yönünde görüşler olduğu gibi (Santrock, 2014) tamamlayıcılığı temel alan ilişkilerin nitelik ve yaşantı bakımından zengin olacağını belirten görüşlere de rastlanmıştır (Bacanlı, 2001; Özgüven, 2014). Bu sonuçlara bakarak evliliğin devamı için benzerlik ve tamamlayıcılığın önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

2.1.2.2. Dinamik Hedef Teorisi

Li ve Fung (2011) evlilik doyumu ile ilgili yapılan çalışmalardaki bulguları, yaşam boyu gelişimsel bakış açısıyla bütünleştirebilmek için dinamik hedef teorisini öne sürmüştür. Bu teoriye göre bireylerin evliliklerinde ulaşmak istediği birden fazla hedef vardır. Bu hedefler üç kategoriye ayrılmaktadır: kişisel gelişim hedefleri, arkadaşlık hedefleri ve araçsal hedeflerdir. Bu hedefler bireyin yetişkinlik dönemindeki dinamik değişimlerinin de etkisindedir. Çünkü evliliği sürdürme süreci her bir partnerin kişisel gelişim sürecine eşlik etmektedir. Yetişkinlik döneminde genç çiftler kişisel gelişim hedeflerine (kendini gerçekleştirme sürecinde partnerinden aldığı destek), orta yaşlı çiftler araçsal hedeflere (evlilikten fayda beklemek; evin giderlerini paylaşmak, ev işleri ve çocuk bakımında görev paylaşımı) yaşlı çiftler ise arkadaşlık hedeflerine (partnerler arasındaki yakınlığa, sevmeye ve sevilmeye karşılık bulma) odaklanırlar. Bu hedeflerin ortak olması evlilik doyumunu etkilemekte ve evlilik sürecinde bu hedeflere ulaşmak ya da ulaşmamak evlilik doyumunu etkilemektedir.

2.1.2.3. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal mübadele kuramını açıklayabilmek için birçok araştırmacı fikirlerini öne sürmüştür. Kuramının öncüleri arasında John W. Thibaut, Harold H. Kelley, George Thomas ve Peter Balu yer almaktadır (Aydın, 2017). İnsan ilişkisinde mübadele kavramının önemini vurgulayan bu kuramda bireylerin karşılıklı olarak birbirlerine bağımlı olduklarını ve sürekli olarak birbirlerine ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. (Özen, 1992). Sosyal mübadele kuramı,

bireylerin seçim yapma çalışmalarına ve bedeli az ama ödülü yüksek olanı bekleme inancına dayanmaktadır. Bireylerin sınıf, cinsiyet, yaş ve ırk gibi sosyal koşullarının evlilik, cinsellik ve istihdam gibi davranışlarını belirlediği görüşü kabul edilmektedir (Eshleman, 1988; akt: Özen, 1992). Sosyal mübadele kuramına göre evlilik doyumu düzeyi evlilik yaşamındaki, güven duygusu, cinsel doyum, partner ile iletişim gibi ödüller ve ekonomik sorunlar, yorgunluk, sosyal baskı gibi bedeller ve diğer ilişki alternatifleri ile ilgilidir (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilikte partnerler arasında kurulan ilişkide çekim az, ilişki bağları zayıf ve diğer ilişki alternatifleri cazip geliyorsa evlilik ilişkisi sonlanabilmektedir (Levinger, 1976).

2.1.2.4.Sosyal Öğrenme Kuramı

Temelini davranışçı kuramdan alan sosyal öğrenme kuramı, evliliği edimsel koşullama ilkeleri ile açıklamaktadır. Sosyal öğrenme kuramına göre bireylerin çevresi ile olan davranışları, davranışçı kuramın öğelerinden olan edimsel koşullama ile gerçekleşmektedir. Birey öğrenme yoluyla davranış geliştirir ve yaşamında bunlar pekiştirilerek oluşur (Binici, 2000). Evlilik ilişkisinde de bireyler yakın ilişkilerini, ebeveynlerini örnek alarak geliştirmekte ve çevrelerindeki evliliklerden etkilenmektedir. Bu durum yanlış anlaşılmalara, problemlere ve kavgalara sebebiyet verebilmektedir (Bandura, 1971). Benzer ebeveyn tutumlarına sahip olmayan ve aynı aile kültürü içerisinde yetişmeyen çiftlerin bu durumdan olumsuz etkilenebileceği düşünülebilir.

2.1.2.5.Yükleme Kuramı

Yükleme Kuramı genel olarak, bireylerin olayları anlama ve bu olayların nedenleri arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Kuramın temel ilkesine göre, bireyler çevrelerini bilişsel olarak anlamaya ve kontrol etmeye çalışırken, çevresel olayları kendi davranışları ile neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendirmektedir. Bireyler algıladıkları olayların nedenlerini ya kendilerine içsel olarak ya da çevrelerindeki etmenlere dışsal olarak yükleyebilmektedir (Özgüven, 2000). Yükleme kuramında eşlerin ilişkileriyle ilgili yaptıkları açıklamalar veya yüklemeler değerlendirilmektedir. Bu yüklemeler, uyumlu ve uyumsuz çiftleri birbirinden ayıran davranış örüntülerini temsil etmektedir.

Alanyazında evlilik ilişkisindeki yüklemeler iki temel türde ele alınmaktadır: nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri. Nedensel

yüklemeler, bir olayın veya davranışın sebebini inceleyerek odak, istikrar ve genellik boyutlarından oluşurken; sorumluluk yüklemeleri, niyet, güdü ve suçlama boyutlarını içerir. Kurama göre nedensel yüklemeler olaya sebep olan faktörlerle, yani olayı oluşturan nedenlerle açıklanmaktadır. Evlilikteki nedensel yüklemeler; odak, istikrar, kontrol ve genellik boyutları ile açıklanmaktadır. Sorumluluk yüklemeleri ise, yaşanabilecek bir olayda bireyin hesap verebilirliği ile ilgilidir ve kimin sorumlu olduğuna işaret etmektedir (Brandbury ve Fincham, 1992; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Alan yazında çalışmalar (Fincham ve Bradbury, 1992; Karney ve Bradbury, 2000) yüklemeler ile evlilik doyumu ve evlilikte etkileşim arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Evlilik doyumu yüksek eşlerin, olumlu davranışları olumlu nedenlere, olumsuz davranışları ise geçici, dışsal nedenlere yükledikleri belirtilmiştir. Evlilik doyumu düşük evliliklerde ise tam tersi bir eğilim gözlemlenmiştir (Karney ve Bradbury, 2000).

2.1.2.6.Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, Bowlby (1969) tarafından geliştirilmiş ve çocukların ebeveynleri veya bakım verenleri ile kurdukları duygusal bağlantıları incelemesine ek olarak çiftler arasındaki etkileşim ve bağımlılığı anlamlandırmaya çalışan, biyolojik kökenli geniş bir kuramdır. Bowlby, evlilikle ilgili bağlanma kuramını bebekler ile birincil bakıcıları arasındaki bağ üzerine incelemeler yaparak oluşturmuştur. Bu kurama göre insanın kurduğu bebeklik döneminde ilk yakın ilişkinin doğası içsel çalışan modeller olarak gelecekte kurulacak yakın ilişkileri etkilemektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

İlişki doyumu cinsellik, bakım gibi temel ihtiyaçlar bağlantılıdır. Kurulan ilişkide partnerin eşinin temel ihtiyaçlarını gidereceğine duyduğu güven, ilişkiyi başarıya götürür. Çiftler birbirlerinin temel ihtiyaçlarını karşıladıkça ilişki başarılı olmaktadır. Bağlanma kuramına göre evlilik doyumu çiftlerin evliliklerinde bağlanma stiline, geçmiş ilişkilerine ve aile ile olan temellerine dayanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

2.1.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde, evli bireylerin evlilik doyumlarının; çatışma çözme tarzlarına (Johnson ve ark, 2020), duygusal ifade tarzlarına (Davis ve ark., 2002), yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve iletişim kalitesine (Smith ve ark., 2019), çocuk davranış problemlerine (Davis ve

ark., 2022), irrasyonel ilişki inançlarına (Nickl, 2006), psikolojik esnekliğe (Ameer, 2018); evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide cinsiyete (Hansen ve Schuld, 1984), kadınsılık ve erkekliğe (Antill ve Cotton, 1987), karşılıklığa (Chelune ve ark., 1984; Davidson ve ark, 1983) göre incelendiği gözlenmektedir. Burada ilgili araştırmaların sunulmasında geçmişten günümüze kronolojik sıralama yönetimi benimsenmiştir.

Evlilik doyumu ve eşe kendini açma kavramları arasındaki ilişkide cinsiyet değişkeninin etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan araştırmalarda cinsiyete göre farklı sonuçlar elde edilmiştir. Erkeklerin eşlerine kendilerini açma davranışı, kadınlara göre daha düşüktür (Jourard ve Landsman, 1960). Erkeklerin kendilerini açma davranışı evlilik doyumunu istatistiksel açıdan yordamaktayken, kadınlar için hem erkeğin evlilik doyumunu hem de kendi doyum düzeyini yordamaktadır. Bu bilgilere ek olarak, erkekleri eşlerine kendilerini açmak için sarf ettikleri süre, iki cinsin de evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Hansen ve Schuldt, 1984).

Evlilik doyumu ile kendini açma davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 162 üniversiteli evli çift katılım sağlamıştır. Çalışmanın çıktılarında kendini açma davranışı her iki taraf içinde olduğunda evlilik doyumunda artış olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçtan anlaşıldığı üzere evlilik doyumundaki artış, çiftlerin karşılıklı olarak kendilerini açmalarına bağlıdır (Davidson ve ark., 1983).

Davis ve ark. (2002)'nin yaptığı bir çalışma çocukların davranış problemlerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırmacılar, çocukların davranış problemlerini ve ebeveyn stresini değerlendirmişlerdir. Bulgular, çocukların davranış problemlerinin evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ve bu ilişkinin ebeveyn stresi aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

Nickl (2006), yaptığı araştırmada evlilik doyumu ile irrasyonel ilişki inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplamda 297 katılımcıdan oluşan bu araştırmaya 114 erkek ve 183 kadın dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, irrasyonel ilişki inançlarının evlilik doyumunu önemli ölçüde öngördüğünü göstermiştir.

Hirschberger ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlik dönemine geçişten itibaren on beş yıllık bir süre boyunca erkek ve kadınlardaki

evlilik doyumu seviyelerindeki değişiklikler incelenmiştir. Çiftlerin güvenli bağlanması ile evlilik doyumu seviyesi ve evlilik doyumundaki değişiklik oranı arasındaki ilişki test edilmiş ve son olarak, evlilik doyumu ve güvenli bağlanmanın ilişkinin sona ermesinde önemli ve anlamlı belirleyiciler olup olmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanan çiftlerin daha yüksek evlilik doyumu seviyelerine sahip olduğu, güvensiz bağlanan çiftlerin ise evliliklerinde daha az doyum yaşadıkları belirlenmiştir.

Davis ve ark. (2013), evli çiftlerde duygusal ifade tarzlarının evlilik doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Çiftlerin duygusal ifade tarzlarını ve evlilik doyumunu değerlendirilmiştir. Bulgular, duygusal ifade ve evlilik doyumu arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir; duygusal ifadenin artması evlilik doyumunu olumlu etkilemekte ve evlilik doyumunun artması da duygusal ifadenin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Çatışmanın evlilik doyumu üzerindeki etkisinde iletişimin aracı rolünü inceleyen bir çalışmada, çiftlerin çatışma düzeylerini, iletişim kalitesini ve evlilik doyumunu ölçmüşlerdir. Bulgular, olumsuz çatışmaların evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini, ancak etkili ve yapıcı iletişimin bu etkiyi azalttığını göstermektedir (Davis ve ark., 2013).

Evlilik doyumu ve psikolojik esneklikle psikolojik danışmanlar arasındaki ilişkisini inceleyen bir çalışmada araştırmacı bunu belirleyebilmek için beş amaç geliştirmiştir. Bunlar, 1- Eğitim danışmanlarının evlilik doyumu düzeyinin tanınması 2- Cinsiyet değişkenine bağlı olarak eğitim danışmanlarının evlilik doyumu düzeyinin belirlenmesi 3- Eğitim danışmanlarının psikolojik esneklik düzeyinin belirlenmesi 4- Psikolojik esneklik düzeyinin belirlenmesi 5- evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemektir. Araştırmacılar 400 örneklem üyesine 2 adet ölçek uyguladıktan sonra elde edilen sonuçlar, evlilik doyumunun genel ortalamasının üzerinde bir yüzde olduğunu ve erkeklerle kadınlar arasında evlilik doyumu düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Psikolojik esnekliğin iyi bir oranının yanı sıra, psikolojik esneklik düzeyinde erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark yoktur. Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye gelince, sonuçlar iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Psikolojik esneklik ne kadar büyük olursa, evlilik doyumu oranı da o kadar yüksek olmaktadır (Ameer, 2018).

Evlilik doyumu üzerindeki değişkenlerin uzun dönemli etkilerini inceleyen bir çalışmada araştırmacılar, çeşitli evlilik doyumunu etkileyen faktörleri, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve iletişim kalitesi gibi değişkenlerin evlilik doyumuna etkisini değerlendirmişlerdir. Bulgular, iletişim kalitesinin evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediğini, ancak yaş ve gelir düzeyinin evlilik doyumunu üzerinde daha az etkili olduğunu göstermektedir (Smith ve ark., 2019).

Johnson ve ark (2020) iftlerin çatışma çözme tarzlarının evlilik doyumuna etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, çiftlerin çatışma durumlarında kullandıkları uyumlama, rekabet, iş birliği gibi farklı çözüm tarzlarını değerlendirmişlerdir. Bulgular, iş birliği ve uzlaşmacı çatışma çözme tarzlarının evlilik doyumunu artırdığını, rekabetçi ve uyumlu olmayan çatışma çözme tarzlarının ise evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Güncel olanları sık sık ekle

2.1.4. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde evli bireylerin evlilik doyumlarının; eş desteği ve eşe kendini açma (ağ, 2016), cinsiyet, yaş eğitim düzeyi, evlilik süresi ve ocuk sayısı (ınar, 2008; Tufan-etin, 2010), kadınsılık ve erkeklik (Soyer, 2006), depresyon ve erken dönem düşük uyumlu şemalar (Yıldız, 2018), mevcut bağlanma stilleri (Tufan- etin, 2010), bilişsel çarpıtmalara (Hamamcı, 2005; Güven, 2005), duygusal zekaya (Üncü, 2007) göre incelendiği gözlenmektedir. Burada ilgili araştırmaların sunulmasında geçmişten günümüze kronolojik sıralama yöntemi benimsenmiştir.

Güven (2005), 305 evli çift üzerinde yaptığı çalışmada, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ile evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar arasında sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin evlilik doyumunu öngördüğünü göstermiştir. Yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu öngörmeye anlamlı bir katkı sağlamadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre, kişisel bilgilerden yaş ve cinsiyetin evlilik doyumunu öngörmeye belirgin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Problem özme becerileri ise evlilik doyumunu güçlü bir şekilde öngörmektedir.

Hamamcı (2005) tarafından yürütölen çalışmada, evlilik doyumu ile ilişkilendirilen bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma, işlevsel olmayan ilişki araçlarının evlilik doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Hamamcı, kadınların evlilik doyumunun, zihin okuma bilişsel çarpıtmasından, erkeklerin ise yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasından olumsuz yönde etkilendiğini belirtmektedir.

Hünler ve Gençöz (2005), 92 evli çift üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, dini inancın evlilik doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Hiyerarşik regresyon analiziyle, evlilik süresi, evlilik tipi, eğitim düzeyi, umutsuzluk, boyun eğici davranışlar ve dini inancın evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Ancak bu kontrol değişkenlerinin problemlerin çözümünde arabuluculuk rolü üstlenmediği tespit edilmiştir.

Soyer'in (2006) gerçekleştirdiği çalışma, evlilik doyumunun erkeklik, kadınlık, cinsel fantezi sıklığı ve mastürbasyon sıklığıyla ilişkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, evlilik doyumunun erkeklik, kadınlık, cinsel fantezi sıklığı ve mastürbasyon sıklığıyla herhangi bir ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Ancak, cinsel ilişki ve mastürbasyon sıklığının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır. Bu bulgular, cinsel aktivitenin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Üncü (2007), evlilik doyumu ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 229 ve Yozgat'ta yaşayan 237 evli birey katılmıştır. Sonuçlar, evlilik doyumu ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiş ve duygusal zekâ seviyesinin artmasıyla evlilikten elde edilen doyumun arttığını ortaya koymuştur.

Çınar (2008) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerle ilişkili olarak evlilik doyumu, cinsiyet rolleri ve psikolojik destek arayışına ilişkin tutumlar çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma kapsamında, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenler ile evlilik doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, evlilik doyumu ile cinsiyet rolleri arasında önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Feminin ve androjen olarak tanımlanan bireylerin evlilik doyumunun, belirsiz ve maskülen cinsiyet rollerine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların evlilik doyumu, cinsiyet rollerine bağlı olarak önemli ölçüde değişmektedir. Androjen cinsiyet rollerine sahip kadınların, maskülen cinsiyet rollerine sahip olanlara göre daha

yüksek bir evlilik doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, kadınların, belirsiz cinsiyet rolleri tanımlananlarla karşılaştırıldığında, feminen veya maskülen cinsiyet rollerine sahip olanların daha yüksek bir evlilik doyumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin evlilik durumunu öngörmekte önemli bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Tufan-Çetin'in (2010) 246 evli katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, bireylerin mevcut bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerinde ne ölçüde etkili olduğunu belirlemek amacıyla bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçları, cinsiyet, yaş, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri, düşünce okuma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumu için anlamlı bir belirleyici olmadığı sonucuna varmıştır.

Çağ (2016) tarafından yapılmış olan çalışmanın bulgularına göre eş desteğinin ve eşe kendini açma davranışının evlilik doyumunu önemli düzeyde ve doğrudan yordarken, eşe kendini açmanın eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu belirtilmiştir.

Yıldız'ın (2018) yaptığı çalışmada erken dönem düşük uyumlu şemalar ile depresyon, anksiyete semptomları ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve algılanan sosyal destek ile evlilik doyumu ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolünün olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgular, erken dönem düşük uyumlu şemaların evlilik doyumunu anlamlı şekilde öngördüğünü gösterdi. Ayrıca, düşük evlilik doyumuna sahip bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin erken dönem düşük uyumlu şemalar ile açıklandığı bulunmuştur.

2.2.Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma

2.2.1.Kendini Açma

Sosyal bir varlık olarak birey, zaman zaman yalnız olmayı ve yalnızlığı arzulayabilir. Ancak hayatında sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurma arzusu çok daha güçlüdür. Ait olma ihtiyacı ve ilişki kurma ihtiyacı insan davranışının temel güçlerindendir. Masur (2018) anlamlı bir ilişki kurabilmek için şu basit hipotezi öne sürmüştür: “Birey anlamlı bir ilişki kurmak istiyorsa, başlangıçta var olan aralarındaki güvensizlik engelini aşmak için, kişisel bilgilerini karşı tarafa açmak zorundadır. Bu durum, karşı tarafa karşı bireyin kendisini savunmasız hissetmesine neden olabilir ancak aynı zamanda karşı tarafında açıklama yapma

yükümlülüğü altına sokabilir ve böylece, her iki kişinin de birbirini tanınması sağlanabilir.” Bu durum uzun vadede anlamlı ve sağlıklı bir ilişki kurmak için önkoşul olabilmektedir. Kendini açma kavramını daha iyi anlayabilmek için psikolojide ve ilişkili alanlarda “kendini açma” kavramını ele alan bazı yaklaşımlar ve teorilere rastlanmıştır. Bu teoriler ve yaklaşımlar, kendini açma kavramını genel olarak anlamada yardımcı olacaktır. Aşağıda bu yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.2.1.1.Kendini Açma Kuramları

1) İletişim Gizliliği Yönetimi Kuramı-(Communication Privacy Management)

Bu kuram, bireylerin kişisel bilgilerini nasıl yönettiği ve paylaştığı üzerine odaklanmaktadır. Kuram üzerinde çalışmakta olan Petronio (1991), bireylerin kendi gizliliğini, sırlarını ve başkalarının bilmelerini istemediğimiz kişisel bilgilerimizi nasıl yönlendireceğimizi içeren bir harita olarak bu kuramı sunmaktadır. Bahsedilen sınırlar ince bir filtre olabileceği gibi, kalın ve nüfuz edilemez bariyerler olabilmektedir. Bu sınırlar başka bir birey ile paylaşıldığında yeniden inşa edilmektedir. Kendini açma kavramı da bireylerin kişisel sınırlarını belirlemesi ve bu sınırları nasıl korunduğu ile ilgilidir (Littlejohn ve Foss, 2008).

2) Sosyal Takas Kuramı (Social Exchange Theory)

Sosyal takas kuramı ilk olarak sosyolog George Homans tarafından 1958 yılında öne sürülmüştür. Sosyal takas kuramı, en az iki kişi arasında gerçekleşen, iletişim içeren etkinlik, somut veya soyut ve ödüllendirici olan değişim olarak tanımlanmıştır. Sosyal takaslar başka bir birey ile olan bağlantıyı ve güveni içermektedir. Bu kuram, ilişkilerin birer takas süreci olduğunu öne sürmektedir. Bireyler aralarında oluşan ilişkinin çıktıları (ödülleri) ve girdileri (maliyetler) değerlendirmektedir. Kendini açma davranışı bireylerin birbirlerine olan güven duygusunu artıracığından ilişkideki çıktılarının artmasında yardımcı olabilmektedir. Bu nedenden dolayı devam eden ilişkilerde kendini açma, sosyal bir takas olarak kabul edilmektedir (Emerson, 1976).

3) Johari Pencere Modeli (Johari Window Pane Model)

Bu model bireyin kendini açıklamasını dört adet pencereye benzetmiştir. İlk pencere (open pane), istemli açıklamalarda bulunduğumuz kamusal alandır. Daha çok yüzeysel bilgilerimizi içermektedir. İkinci pencere olan gizli pencere

(hidden pane), başkalarına söylemeyi tercih etmediğimiz bilgileri içermektedir. Bunlar evlilik sorunları, başarılar, başarısızlıklar ve korkular olabilmektedir. Birey bu alanda insanları tanıdıkça ve güvendidikçe kendiyle ilgili detayları karşı taraf ile paylaşmaktadır (Chapman, 2003). Kör pencere (blind pane) insanların bizim hakkındaki ama bizim farkında olmadığımız fikirlerini içerirken, bilinmeyen pencere (unknown pane) ise hiç kimsenin bilmediği sırlarımızı içermektedir (Steinberg, 2007). Dört pencerenin birleşiminden oluşan dörtgenin genişliği, kendini açmanın boyutunu belirler. Kendini açıklama, gizli alanı azaltır; geri bildirim kör alanı azaltır. Birlikte, bilinmeyen alanın azalmasına neden olurlar (Chapman, 2003). Özetlemek gerekirse, birey kendi ile ilgili bir paylaşım yaptığında ve karşı tarafta da bireyi tanımak istiyorsa, karşılıklı olarak dörtgenlerinde genişleme olmaktadır.

4) Sosyal Derinleşme Kuramı (Social Penetration Theory)

Kuramın isminden de anlaşılacağı üzere, ilişkilerdeki derinleşme süreciyle alakalı olan bu kuram, bireylerin birbirine olan kişisel ve duygusal bilgileri paylaşarak ilişkilerde derinleştiğini öne sürmektedir. Kurama hayat veren Altman ve Taylor (1973), insanları metaforik olarak soğanlara benzeterek, her bireyin birden fazla katmana sahip olduğunu söylemektedirler. İlişkilerde ise bireyler, yüzeysel tabakalardan içsel tabakalara ve en sonunda çekirdek kişiliğe doğru ilerlemektedir. 1987 yılına kadar, ilişkilerin daha fazla açıklık ve yakınlıkla birlikte, bağımsızlık ve kapalılık isteklerine doğru kesintisiz doğrusal bir gelişim içerisinde olduğunu savunmuşlardır fakat fikirlerini bağımsızlık ve kapalılık arasındaki ilişkiyi ele alarak değiştirmişlerdir. Yeni öne sürülen teoriye göre, ilişki gelişmiş sistemli ve öngörülebilir olduğu varsayımına dayanmaktadır (Wood, 2010).

Kuramın gelişmesinde öncülük eden West ve Turner (2020), konu genişliği ve derinliği üzerinde araştırmalar yaparak konu genişliğini çeşitli konuların tartışıldığı sayı olarak tanımlarken, derinliği ilişkiyel ortakların bu çeşitli konular hakkında iletişimde ne kadar süre harcadığını ifade etmektedir. İlişkilerde yakınlık arttıkça, çiftler daha geniş bir konu yelpazesi (daha fazla genişlik) bekleyebilmektedir. Kuramda ayrıca, ilişkinin erken dönemlerinde insanların fazla açıklama yapmasının ilişkiye zarar verebileceği de belirtilmiştir

(Littlejohn ve Foss, 2008). Özetlemek gerekirse, genişlik ve derinlik ilişkisi daha fazla yakınlığa doğru ilerletmektedir.

2.2.2.Eşe Kendini Açma

Sosyal ilişkiler ele alındığında kendini açma davranışının en çok evlilik yaşamında ortaya çıkması beklenmektedir (Levinger ve Senn, 1967). Kendini açma davranışı, evlilik yaşamında önemli bir yere sahiptir (Jourard ve Landsman, 1960). Evlilik yaşamında en önemli şeylerden biri olan iletişim (Gilbert, 1976), evlilik doyumuna ve kalitesine en çok etki eden etmenlerden birisi olduğu belirtilmektedir (Barnes ve ark., 1984). Çiftlerin anlaşma düzeylerinde, uyum ve evlilikten aldıkları doyuma, açık iletişim kurabilmenin pozitif yönde etkili olduğu söylenmektedir. Kendini açma ise, çiftler arasındaki iletişimin artmasında önemli bir rol üstlenmekte olup, evlilik iletişiminin önemli bir boyutu olarak ortaya çıkmaktadır (Derlege ve Chaikin, 1975). Urgancı (2018)'e göre iletişim kurmadaki beceriler de evlilik doyumunu üzerinde etkilidir ve evlilikten sağlanan doyum azaltıp çoğaltabilir. İletişim kalitesindeki artış, evlilik doyumunun artmasına; azalması ise evlilik doyumunun azalmasına ve evlilik yaşantısının olumsuz etkilenmesine neden olabileceğini söylemiştir. Bunlara ek olarak iletişim ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin önemine değinen diğer çalışmalar (Mackey ve Obrien, 1995; Rosen-Grandon ve ark.,2004; Young ve ark., 1998)' da alan yazında bulunmaktadır. Bu araştırmanın temelinde yer alan evlilik doyumunu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik incelenen çalışmalarda (Barnes ve ark., 1984; Çağ, 2016; Gilbert, 1976; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Rosenfeld ve Bowen, 1991) ortaya üç farklı model çıkmıştır. Bu modeller aşağıda belirtilmiştir:

1.Doğrusal Model: Evlilik doyumunu ile eşe kendini açma arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Kişinin eşine kendini açma davranışındaki artış evliliğindeki genel doyum düzeyini yükseltmektedir (Derlega ve Chakin, 1975 akt. Jorgensen ve Gaudy, 1980). Çağ (2016), bu modele göre daha mutlu evlilik ilişkisi içerisinde olmak isteyen bireyler, eşlerine kendilerini daha açık ve daha anlamlı bir şekilde ifade ederek açmaları gerektiğini dile getirmiştir.

2.Eğrisel Model: Eşe kendini açma ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğunu söylemektedir. Buna göre eşe kendini açma davranışı evlilik doyumunu ile ilişkilidir fakat, eşe kendini açma davranışının seviyesi evlilik

doyumunu etkilemektedir. Diğer bir deyişle eşler arasındaki güveni ve önemsemeyi artırabilirken, davranışın fazlalığı eşlerde olumsuz duyguların oluşmasına sebebiyet verebilmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Bu nedenle eşe kendini açma davranışının dengelenmesi evlilikten sağlanan doyum için önemlidir (Çağ, 2016).

3. Sosyal Etki Modeli: Bu model, iki değişken arasındaki ilişkinin alanyazında yer alacak kadar çok önemi olmadığını söylemektedir. Evliliğin gelenekleşmesine dikkat çekmektedir ve gelenekselleşme kontrol altına alındığında eşe kendini açma ve evlilik doyumu ilişkisinin de ortadan kalkacağını öne sürmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Jorgensen ve Gaudy (1980) bu modellemelerden yola çıkarak iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptıkları çalışma ve analizler eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin doğrusal modele daha uygun olduğunu söylemektedir.

2.2.3. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde eşe kendini açma kavramının; cinsiyet (Hansen ve Schuldt, 1984), yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı (Antill ve Cotton, 1987) kendini açma düzeyinin miktarı ve kalitesi (Schumm ve ark., 1986), ve iletişim (Meeks ve ark., 1998) ile ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Yapılan araştırmalar kronolojik sıralamayla aşağıda verilmiştir.

Levinger ve Senn (1967), evlilik doyumu ve eşe kendini açma davranışını ele aldıkları çalışmada evlilik doyumu yüksek olan evli çiftlerin eşlerine kendilerini daha çok açtıkları, doyum düzeyleri düşük olan bireylerin ise olumsuz duygu ve düşünceleri daha fazla açtıkları belirlenmiştir.

Jorgensen ve Gaudy (1980), eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi üç farklı modele göre incelemişlerdir. Çalışmalarının sonucunda, evlilik doyumu ile eşe kendini açma arasındaki ilişkinin doğrusal bir modele uygun olduğunu belirlemişlerdir. Doğrusal modelde, evlilik doyumu düzeylerinin yüksek olması için eşlerin kendini açma düzeylerinin de yüksek olması gerektiği bulunmuştur.

Hendrick (1981), evlilik doyumu ile kendini açma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, diğer çalışmalardan farklı olarak tutum benzerliği

kavramına da yer vermiştir. Araştırmanın sonuçları, diğer araştırma bulguları gibi, evlilik doyumu ile kendini açma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuş ve kendini açmanın evlilik doyumu üzerindeki yordayıcılardan biri olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin evliliklerinden kazandıkları doyum miktarının önemli yordayıcıları olan kendini açma ve kendini açmaya benzer tutum davranışlarını gösteren bir temel oluşturmaktadır.

Hansen ve Schuldt, (1984)' göre erkeklerin kendilerini açma davranışı evlilik doyumunu istatistiksel açıdan yordamaktayken, kadınlar için hem erkeğin evlilik doyumunu hem de kendi doyum düzeyini yordamaktadır. Bu bilgilere ek olarak, erkekleri eşlerine kendilerini açmak için sarf ettikleri süre, iki cinsin de evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir.

Schumm ve ark. (1986), eşe kendini açmanın miktarı ve kalitesi arasındaki etkileşime dayanarak eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmışlardır. Çalışmanın sonuçları, düşük miktar ve kalitede kendini açmanın ve algılanan saygınlık düzeyinin kadınların evliliklerinden kazandıkları doyumunu önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

Antill ve Cotton (1987), araştırmalarında kendini açma davranışının yordayıcılarını incelemiştir. Analizlerinin sonucunda yaşın, evlilik süresinin ve çocuk sayısının bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerini negatif olarak öngördüğünü bulmuşlardır. Ek olarak çocuk sayısının artmasıyla eşlerin kendini açma düzeylerinde orantılı bir düşüş olduğu ve daha maskülen özelliklere sahip kadınların eşlerinin kendini açma düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Ek olarak, bireylerin kendini açma düzeylerinin evlilik doyumunu önemli ölçüde öngördüğü sonucuna varılmıştır.

Eşe kendini açmada karşılıklığın olması gerektiğini destekleyen araştırmalara alan yazında rastlanmıştır (Laurenceau ve ark., 2005; Reis ve Shaver, 1988; Spencer ve Hendrick, 2004). Chelune ve ark. (1984) göre kendini açma davranışı karşılıklı bir eylemdir ve bir tarafa yönelmekten çok iki taraf için de dikkate alınmalıdır. Evlilik doyumu ile kendini açma davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 162 üniversiteli evli çift katılım sağlamıştır. Çalışmanın çıktılarında kendini açma davranışı her iki taraf içinde olduğunda evlilik doyumunda artış olduğu tespit edilmiştir (Davidson ve ark., 1983).

Meeks, Hendrick ve Hendrick (1998), ilişki doyumu kavramının yordayıcı değişkenlerini inceledikleri araştırmalarında, iletişim ve aşkın ilişki doyumunu yordayan iki önemli değişken olduğu sonucuna vardılar. Bu çalışmada hem bireylerin kendini açmasının hem de partner tarafından kendini açmanın, ilişkiden elde edilen doyum üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu belirtilmiştir.

Zhou ve ark., (2023) kanser hastaları ve eşleri üzerinde yapılan evlilik içi kendini açma müdahaleleri incelenmiş ve bu müdahalelerin hem fiziksel ve psikolojik sağlık hem de evlilik ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. İncelenen çalışmalar, evlilik içi kendini açma müdahalelerinin yapısı ve ele alınan konuların farklılık gösterdiğini, ancak genel olarak bu müdahalelerin ilişki doyumu ve kendini açma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, sınırlı sayıda çalışma ve metodolojik çeşitlilik nedeniyle daha fazla yüksek kaliteli araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

2.2.4. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Eşe kendini açma kavramı, ülkemizde henüz yeni çalışılmaya başlayan bir alandır. Bu sebeple yapılan çalışmalar sayıca azdır. Aşağıda yapılan çalışmaların sunulmasında geçmişten günümüze kronolojik sıralama yöntemi benimsenmiştir.

Çağ (2016), evlilik doyumu ile yaşam doyumu, eş desteği, iyimserlik ve eşe kendini açma değişkenlerinin yordayıcılığı ve aracılığı üzerine yaptığı çalışmada belirli değişkenlere bağlı olarak evlilik doyumunun farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Bir yıldan daha az evlilik süresi olan ve çocuğu olmayan bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldığı gözlenmiştir. Benzer şekilde, cinsel memnuniyeti yüksek olan ve aileye maddi katkısı eşit olan bireylerin de daha yüksek doyum düzeyleri olduğu ancak, ev içi sorumluluk paylaşımı değişkeninin bireylerin evlilik doyumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmada eşe kendini açma ve eş desteğinin evlilik doyumunun yordayıcıları olarak belirlenmiştir.

Gürer (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada evlilik doyumu ile eşe kendini açma arasındaki ilişki incelenmiş ve evlilik doyumu üzerinde belirli değişkenlerin öngörü gücünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Gürer (2019), evlilik doyumu ile eşe kendini açma davranışı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde, kurulan ailenin toplam aylık geliri, ev

işlerinde sorumluluk paylaşımı, eşlerin gelir getiren işlerde çalışıp çalışmama durumu, bireylerin aynı eşi tercih etme eğilimi ve kök ailelerinin evliliklere müdahalesinin, eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumunu öngören değişkenler olduğu belirlenmiştir. Ancak yaş, eğitim düzeyleri, cinsiyetler, çocuk sayıları, evlilik süreleri ve eşler arasındaki yaş farkı gibi değişkenler evlilik doyumunu için öngörücü değişkenler olarak görülmemiştir.

Dur (2020) tarafından yapılan araştırmada, eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kendini açma eğiliminde oldukları tespit edilmiş ve eşe kendini açma ile eş tükenmişliği arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmalarla uyumlu olarak, ev içi sorumluluk paylaşımı, cinsel doyum ve evlenirken duyulan istek gibi faktörlerin evlilik doyumunu belirleyen değişkenler olduğu görülmüştür; ancak eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve yaş farkı gibi faktörlerin evlilik doyumunu etkilemediği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencileri arasında yürütülen bir çalışmada Nazlı ve Karaman (2021) tarafından romantik ilişkilerde iletişim tepkileri, kendini açma ve partner kıskançlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, partner ile kendini açma düzeyi ile tüm alt boyutlarının yapıcı iletişim tepkileri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, partner ile kendini açmanın kaçınan-yıkıcı iletişim tepkileri, açıklık, iletişim ve duygulanım boyutları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kiriş (2024) tarafından yapılan çalışmada Evli bireylerde eşe kendini açma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide otantiklik değişkeninin alt boyutlarından biri olan dış etkileri kabul etme alt boyutunun aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda göre aracılık etkisinin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Kendini yabancılaştırma ve otantik yaşam alt boyutlarının ise bu iki değişken arasında aracı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Otantiklik, eşe kendini açma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide etkili bir değişken olarak nitelendirilmiştir. Bu bulgulara ek yaşa, çalışma durumuna, evlilik süresine ve çocuk sahibi olup olmadıklarına göre, evlilik doyumunu ve eşe kendini açma değişkenlerinin önemli ölçüde farklılık gösterdiği görülmüştür. Aslılık değişkeninin alt boyutlarından biri olan dış etkiyi kabul etme, cinsiyet ve çalışma durumuna göre değişmektedir. Elde

edilen sonuçlardan, kendini açma ve eşe karşı samimiyet alt boyutunun evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve olumlu bir şekilde tahmin ettiği, dış etkinin kabul edilmesi ve öz-yabancılaşma alt boyutunun ise evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve olumsuz bir şekilde tahmin ettiği görülmektedir.

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik-Psikolojik Katılık

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) klinik davranış analizi temelli deneyimsel bir terapidir. Pragmatik dünya görüşüne dayanır ve psikolojik olayların tahmin ve etkisini hassaslık, kapsam ve derinlikle amaçlar. Davranışlar bütünsel organizmanın eylemleri olarak kabul edilir ve çevre ile etkileşim içindedir. KKT'in felsefesi, çevre, davranış, geçmiş ve sonucun terapi sürecinde dikkate alınması gerektiğini vurgular. Bu felsefe, davranışın işlevine, dilin ontolojik yaklaşımına ve bütünsel bakış açısına odaklanmaktadır (Hayes ve Pierson, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temel hedefi, bireyin mevcut an ile etkileşimini güçlendirerek, kişinin değerlerine uygun kararlı davranışları sürdürmesine destek sağlayan, bilinçli bir şekilde seçilmiş psikolojik tepkilerini devam ettirerek psikolojik esnekliğini artırmaktır (Fletcher ve Hayes, 2005). KKT'ye göre birçok ruhsal sorunun temel sebebi, bireylerin psikolojik olarak katı ve esnek olmayan yapılarıdır. Bu durum terapi sürecinde danışanları değişimlerini engelleyen bir faktör olarak kabul edilmektedir (Cullen, 2008).

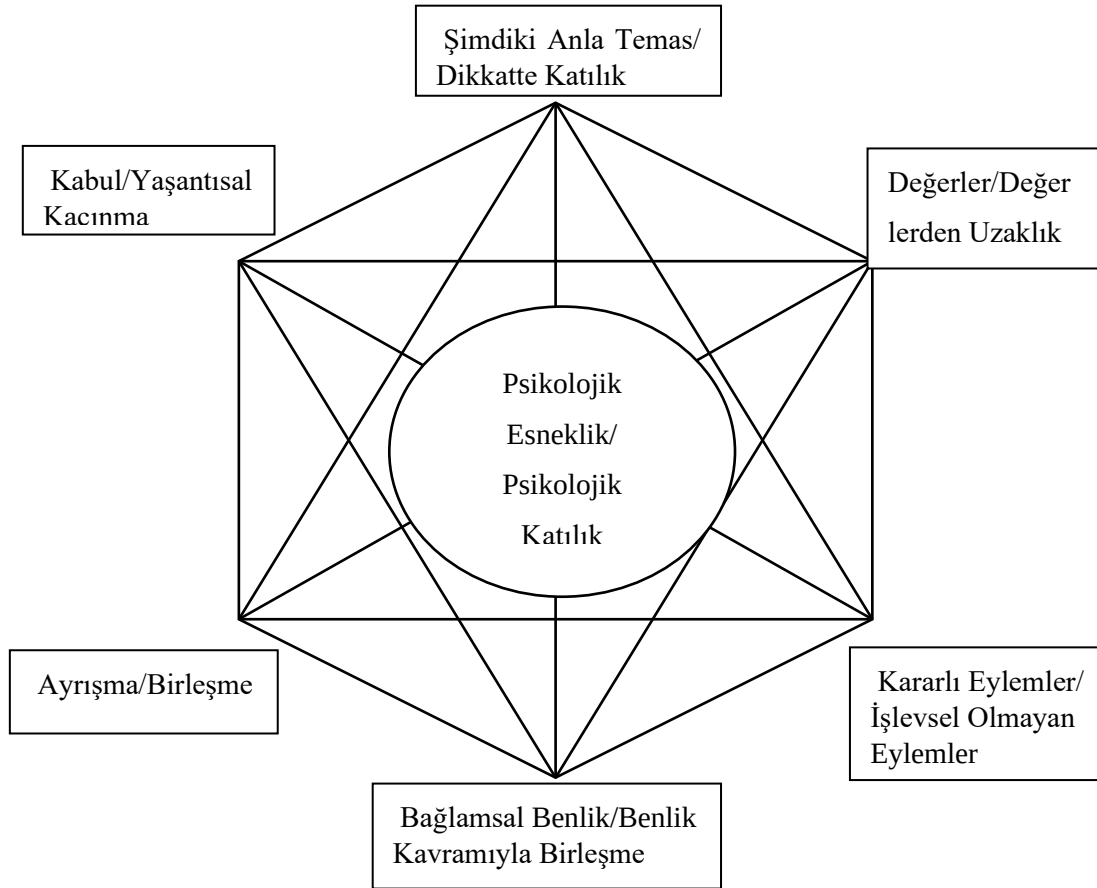
Kabul ve Kararlılık Terapisinde altı temel terapötik süreç bulunmaktadır ve hepsi birbiri ile bağlantı içerisindedir. Bu temeller bir elmanın altı yüzü gibi düşünülebilir. Elmas ise psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, değerlerimiz rehberliğinde, kendinde olarak hareket edebilme yeteneği, tam bir farkındalık içerisinde olabilme kapasitesi ve deneyimlere açık olmayı ifade eder. Psikolojik esneklik ne kadar artarsa, hayat kalitemiz de o kadar artmaktadır (Harris, 2022). Psikolojik esnekliğin ortaya çıkmasını sağlayan altı temel süreç: kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anın farkındalığı, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda alınan kararlı davranışlar olarak belirtilmiştir. KKT, psikolojik esnekliği artırmak amacıyla, davranış değişimi yanı sıra kabul ve farkındalık süreçlerini de kullanan bir modeldir. Kabul, bilişsel ayrışma, anın farkındalığı ve bağlamsal benlik süreçlerinin bir araya gelmesiyle farkındalığın oluşmasını içerir ve farkındalık da dâhil olmak üzere, KKT'nin tüm süreçleri, değerlere uygun ve

kararlı davranış sergilemeyi içeren davranış değişim sürecine hizmet eder (Hayes ve ark., 2012).

Psikolojik esnekliğin düşük seviyede olduğu zaman, psikopatolojinin birçok formu ile ilişkilendirilmiştir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu durum psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır ve psikolojik esnekliğin karşılığı olarak düşünülmektedir. Altı temel terapötik sürecin karşılığına sahiptir. Bunlar: yaşantısal kaçınma, birleşme, benlik kavramıyla birleşme, işlevsel olmayan eylemler, değerlerden uzaklık ve dikkate katılıktır (Harris, 2022). Psikolojik katılık, bireyin düşünceleri, duyguları ve diğer içsel deneyimleri tarafından yoğun bir şekilde denetlendiği veya bu deneyimlerden kaçınıldığı bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, temelde yaşantısal kaçınmayı içeren bir yapıya dayanır (Hayes ve ark., 1996).

Aşağıda verilen altıgen (hexagon) şekil KKT modelinin temelinde olan psikolojik esneklik ve psikolojik katılığı oluşturan 6 farklı psikolojik süreci göstermektedir (Şekil 1). Verilen bu altı temel süreç, psikolojik esnekliği ve katılığı teşvik etmekten sorumludur. Bu süreçlerden bir veya daha fazlasının eksikliği psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkilemesi beklenmekte olduğu gibi, araştırmada da evlilik doyumu ve eşe kendini açmayı olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Bu sonucun daha iyi anlaşılabilmesi için kavramlar detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Şekil 1. KKT Altıgeni- Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2022)



Kabul/Yaşantısal kaçınma

Kabul kavramının anlaşılabilmesi için öncelikli olarak kabulün “ne olmadığı” nı anlamak gerekmektedir. Kabul onaylama, isteme beğenme ve teslimiyet kavramlarından ayrıdır. Belirli bir deneyim yaşandığında, onu kabul edebileceğimiz, onunla yaşayabileceğimiz ve onu herhangi bir şekilde değiştirmeden ya da değiştirmeye çalışmadan kabul etmek anlamını taşımaktadır. Bu ayrımı biraz daha detaylandırarak olursak, yaşanan bir travmatik olayı birey düşüncesele olarak kabul edebilir ama bu travmatik olayı beğenmek ya da onaylamak zorunda değildir. (Wilson ve Sandoz, 2008).

Yaşantısal kaçınma, günümüzde birçok psikopatolojik sorunla ilişkilendirilmiştir. Acı veren düşünceler ve duygular gibi özel deneyimlerle temas kurmaktansa onlardan uzaklaşmayı ve isteksizliği içerir (Chawla ve Ostafin, 2007). Basitçe tanımlayacak olursak, iyi hissetmeyi sürekli olarak öncelik haline getirmektir. Birey refah hissini yaşamak için davranışlarını düzenlemektedir. Örneğin, sosyal olarak çekilme yaşayan birey toplu etkinliklere katılmamak için

hasta olduğunu dile getirebilir ve gitmediği için anlık ferahlık hissinden sonra yaşadığı duygu değişimi kendinden nefrete dönüştürebilmektedir.

Ayrışma/Birleşme

Ayrışma kavramı, düşüncelerimiz ve duygusal tepkilerimiz ile daha esnek ve daha sağlıklı bir etkileşim kurmamızda yardımcı olur. Ayrışma, sözel içeriklerle temasa geçmeyi, onları söylendikleri gibi değil, oldukları gibi kabul etmeyi ifade etmektedir (Wilson, 2008). Düşünmekte ve düşündüklerimizi sözel olarak ifade etmekte herhangi bir sorun bulunmamaktadır. KKT, bilişsel ayrışma tekniklerine özellikle önem vermektedir. Bu teknikler genellikle hissedilen psikolojik acıyı ortadan kaldırmak ve yönetmek yerine, danışanlara daha geniş ve esnek bir bakış açısı kazandırmayı hedefler (Flaxman ve ark., 2011).

Bilişsel birleşme, sözel içerikler gibi düşüncelerin davranış üzerinde egemenliği olarak tanımlanabilir. Bu durum, patolojik değildir, ancak egemenlik derecesi ve yaygınlığı arttıkça, kişi çevresindeki diğer uyarıcıların farkına varmaz veya onlara dikkat etmez. Bu da kişinin anlık duruma uygun yanıt verme yeteneğini zayıflatabilir. Kişi düşüncelerini gerçek gibi algılayabilir veya zihinsel süreçlerin farkında olmayabilir (Yavuz, 2015). Örneğin depresyon durumunda danışan yararlı olmayan her türlü düşünceyle birleşebilir: “Daha iyisini hak etmiyorum, hiçbir şeyi değiştiremem, hiçbir şey başaramadım yine başaramayacağım vb.” (Harris, 2022).

Şimdiki Anla Temas/Dikkatte Katılık

Şu andaki yaşantıya esnek bir şekilde dikkatini vermeye şimdiki anla temas denir. Bu durum dış dünyayı ya da içimizdeki psikolojik dünyayı veya ikisini de aynı zamanda bilinçli bir şekilde dikkat vermeyi içerir (Harris, 2022). KKT, bireylerin psikolojik ve çevresel olaylarla önyargısız bir şekilde temas etmesini hedefler. Bu yaklaşım, danışanların dünyayı doğrudan deneyimlemelerine olanak tanırken, davranışlarında esneklik kazandırmayı amaçlar. Bu sayede danışanların değerleri ve davranışları tutarlılık sağlamış olur (Hayes ve ark., 2006). Tam tersini ifade eden dikkatte katılık; dikkatin çelinebilirliği, kendini verememe ve kopukluk başta olmak üzere birçok eksikliği ifade eder (Harris, 2022).

Şu anki an ile temasın başarısızlığının en öne çıkan örneği düşünce dağınkıdır. Birey çevresinden gelen uyarıcılara neredeyse tamamen tepkisiz

kalabilmektedir. Daha yaygın görülen örnekler arasına; endişe ve ruminasyon da eklenebilir. Endişen duyan birey, dikkatini geleceğe odaklayarak şimdiki an ile olan temasını kaybeder; ruminasyon da ise odaklanılmış geçmiş bireyin şu an ile ilişkisini bozmaktadır (Wilson, 2008).

Değerler/Değerlerden Uzaklaşma

KKT için değer kavramı; birey tarafından tercih edilmiş, sözel olarak ifade edilebilen, dinamik ve değişkenlik gösterebilen uzun vadeli yaşam amaçlarıdır (Hayes ve ark., 1989). Değerler sınırsız yolları içerir; belirli bir noktada veya hedefte sona ermezler ve kişi her an değerlerine uygun hareket etmeye devam edebilir. Örneğin, bir birey için insanlara yardım etme değeri, bir tercih sonucu olmayıp sonsuz bir süreçtir. Bu birey, insanlara yardım ederken sıkıntılı anlar yaşasa bile, anlamlı, sevgi dolu ve şefkat dolu davranışlar sergilediğini fark eder. Maddi imkanları olmasa bile, insanlara farklı yollarla yardım etmeye devam edebilir (Yavuz, 2015). Değerler; hedeflerimiz, hissettiklerimiz, hayatın getirileri, hayatın her zaman düzgün olacağı ya da gelecekte yer alacak olaylar anlamına gelmez ve mükemmel olmak zorunda değildir (Hayes ve Smith, 2005). Değerler, hayalini kurduğumuz evde yaşamak gibidir. Öncelikle bu evi inşa etmek için plan yapılır, süreç içerisinde planda değişiklikler olur ve günün birinde kendimizi o evin içerisinde yaşarken buluruz. Her ev gibi, gelecekte de yenilenir, yeniden inşa edilir ve değişir (Wilson, 2008).

KKT'nin patolojik boyutları kişinin içsel yaşantılarında sıkışıp kalması ve bu düşüncelerle savaş vermesine neden olurken, bu sürecin bir sonucu olarak birey değerlerinden uzaklaşır. Bu sebeple KKT terapi sürecindeki müdahalelerin danışanın değerlerine uygun ve kazandırılacak davranışlara yönelik olması gerekmektedir. Bunun sonucunda da bireyin psikolojik esnekliği artacak ve anlamlı bir hayat yaşamaya olan inancı olacaktır (Yavuz, 2015).

Kararlı Eylemler/Kaçınma ve Dürtüsellik

Kararlı eylemler, değerlerden ayrı düşünülememekle birlikte aynı zamanda değer vermenin bir parçası olarak kabul edilebilmektedir (Wilson, 2005). İki boyut da bireyi yaşadığı psikolojik bariyerleriyle temasa geçmesine sebep olur (Hayes ve ark., 2012). Değer odaklı yaşamdan uzaklaşan, psikolojik esnekliği düşük/psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, içsel yaşantılarından uzaklaşmak için birtakım davranışlar (madde kullanımı, kendisine ve çevresine zarar verme

vb.) sergilemektedir. Bu davranışlar bireyi değer odaklı bir yaşam sürmekte alıkoymaktadır (Yavuz, 2015). KKT, bireyin davranış değişikliği yaparak değer odaklı bir yaşam sürmesini, maruz kalma, beceri kazanma ve hedef belirleme gibi tekniklerle bireye kazandırmayı hedefler (Hoffman, 2008).

Bağlamsal Benlik/Benlik Kavramıyla Birleşme

Zihnimizin birbirinden farklı iki ögesi vardır: Düşünen zihin ve gözlemleyen zihin. “Zihin” kelimesi öncelikli olarak bireye anı, yargı, düşünce, fikir vb. olan düşünen, üreten kısmı çağırır. Herhangi bir anda, ne hissettiğimizi, ne yaşadığımızı, ne düşündüğümüz kısım olan gözlemleyen kısım genelde akıllara gelmez. Zihnimizin bu kısmı KKT’de geçen bağlamsal benliktir (Harris, 2022).

Benlik kavramıyla birleşen birey, kendisini sözel ifadelerle değersizleştirmeye başlar. “Ben beceriksizim, ben çirkinim vb.” gibi etiketler çevresel onaylamalarla birlikte bireyi üzerine yerleşir. Uzun vadeli süreçte bu etiketlere bağlı kalan birey, değer odaklı bir yaşamdan uzaklaşacaktır. Örneğin, yardımına ihtiyacı olan bir arkadaşı bireyi, becerisi konusunda yetersiz hisseden bireyi çağırmaktan vazgeçecektir (Yavuz, 2015).

Özetlenecek olursa, psikolojik olarak esnek birey “şimdide olma, açık olma ve önem verdiğini yapma becerisi” ne sahip olarak tanımlanabilirken (Harris, 2022) , psikolojik olarak katı bireyi ise, içsel yaşantılarından kaçınan, anda kalamayan, düşünceleriyle birleşmiş, yaşamdaki değerleri netleşmemiş ve değerlerinden uzak bir yaşam süren birey olarak tanımlanabilmektedir (Aydın, 2016).

2.3.1.Psikolojik Esneklikle ilgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Alan yazında özellikle evlilik doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik sınırlı sayıda araştırma vardır. Yapılan araştırmalar daha çok KKT ve müdahale yöntemlerinin denenmesi üzerinedir. Yapılan çalışmalara kronolojik bir sıra ile aşağıda yer verilmiştir.

İlişkilerinde sorun yaşayan çiftler üzerine araştırma yapan Peterson ve arkadaşları (2009), farkındalık ve değer odaklı KKT çalışmalarıyla ilişkide memnuniyetin arttığını gözlemlemiştir. Bu bulguya paralel olarak, Ziapour ve arkadaşları (2017) psikolojik esneklik ve değer odaklı çalışmaların yapıldığı KKT temelli birçok müdahalenin çiftler arasındaki problemleri büyük ölçüde azalttığını

ve çiftlerin uyumunu artırdığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Khanjani-Veshki ve arkadaşları (2017) bu tür müdahalelerin çiftler arasındaki çatışmaları azalttığını; Arianfar ve Rasouli (2019) ise evlilikte tükenmişliği azalttığını bulmuşlardır.

Baruch, Kanker ve Busch (2012), problem yaşayan evli çiftlerle uyguladıkları Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yaklaşımının tüm iletişim değişkenlerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bir partner duygusal olarak incindiğini veya değersiz hissettiğinde, bu durum duygusal mesafeye yol açabilmektedir. Duygusal mesafe, kişinin kendisini koruma içgüdüsüyle ilişkilidir ve daha fazla duygusal zorluğu önlemeye hizmet eder. Ancak KKT, çiftlere duygusal mesafeyle ilişkili düşünceler ve duygularla başa çıkmalarını öğretir. Bu tür düşüncelere örnek olarak, "Gerçekten ne hissettiğimi eşimle paylaşamam" veya "Bu konuyu bir daha tartışamam" verilebilir. Bu düşüncelerden uzaklaşmak için çiftlerin bu düşünceleri kabul etmeleri ve ilişkisel değerlerine uygun davranmaları gerekmektedir. Çiftler bu beceri ve stratejileri kullanmaya başladıkça, daha önce kaçındıkları bir duruma daha açık hale gelirler ve zaman içinde ilişki doyumlarını artırma ve kişilerarası yakınlığı artırma fırsatı bulurlar. Bu yaklaşımın her iki bireyin de ilişki bağlamındaki kaçınmalarını ele alarak, daha önce kaçınılan ilişkisel düşüncelere ve duygulara yaklaşmalarına yardımcı olma, her iki partnerin de ilişki değerleriyle uyumlu bir şekilde davranma ve daha güçlü bağlantılar kurma fırsatı sunabileceği sonucuna varılmıştır. KKT'nin amacı, çiftlerin kendi ve eşlerinin davranışlarına verdikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin farkında olmalarını sağlamak, ilişkilerindeki değerleri net bir şekilde tanımlamalarına yardımcı olmak ve istenmeyen düşünce ve duygulara rağmen bu değerlere uygun davranışlar sergilemelerini teşvik etmektir (Peterson ve ark., 2009).

Psikolojik esnekliğin ve psikolojik katılığın boyutlarının aile ve romantik ilişkilerle nasıl ilişkilendirildiği bir meta analiz çalışması ile incelenmiştir. Aileler içerisinde ebeveyn esnekliği sıralanan durumlarla ilişkilendirilmiştir: 1) Uyumlu ebeveynlik stratejilerini daha fazla kullanmak, 2) Gevşek ebeveyn tutumunun daha az kullanılması, 3) Sert tavır 4) Olumsuz ebeveynlik stratejileri 5) Daha düşük ebeveynlik stresi 6) Aile bütünlüğünün korunması, 7) Çocuğun düşük seviyede içselleştirilmesi ve belirtilerin dışsallaştırılması. Romantik ilişkilerde ise

psikolojik katılığın çeşitli biçimlerinin ilişkilendirildiği durumlar ise; 1) Kendileri için daha düşük ilişki tatmini, 2) Partnerleri 3) Düşük cinsel tatmin 4) Duygusal destek 5) Yüksek olumsuz çatışma 6) Fiziksel saldırganlık 7) Bağlanma kaygısı 8) Bağlanmadan kaçınma olarak belirtilmiştir (Daks ve Rogge, 2020).

2.3.2. Psikolojik Esneklikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde psikolojik esneklik ve evlilik doyumu ile ilgili ülkemizde çok az sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Kuşçu (2019), evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde dolaylı bir ilişki olduğunu raporlaştırmıştır. Kaşıtoğlu (2022), evli bireylerin algıladıkları aile içi yaşam doyumu ile psikolojik esneklikleri arasında doğru orantı olduğunu belirtmiştir. Ünal (2024), evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esnekliği incelediği çalışmasında psikolojik esneklik ile evlilik yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu raporlaştırmıştır. Evlilik doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların azlığı, iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamak için yetersiz olduğu görülmektedir. Bu sebeple yeni çalışmalar katkı sağlayacaktır.

3.YÖNTEM

Bu bölümünde; araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizine yer verilmiştir.

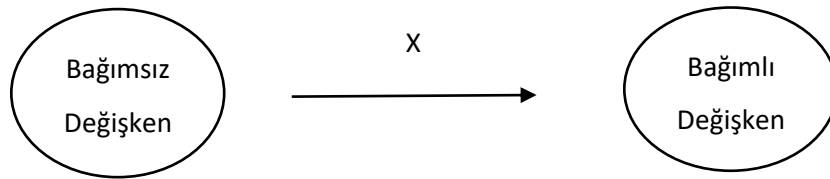
3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesinde betimsel, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ise ilişkisel tarama yöntemlerinden yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek için veri toplamayı içerir (Freankell ve Wallen, 2006). Yapısal eşitlik modeli ise çeşitli değişkenler arasındaki nedenselliği keşfetmek ve doğrulayabilmek için kullanılan çoklu regresyon, yol analizi ve faktör analizini birleştiren bir yöntemdir (Aiken ve West, 1991). Bu çalışmada, yapısal eşitlik modellemesi ile araştırmada ele alınan değişkenlerin eş zamanlı olarak analize dahil edildiği aracılık modeli ve hipotezleri test edilmiştir.

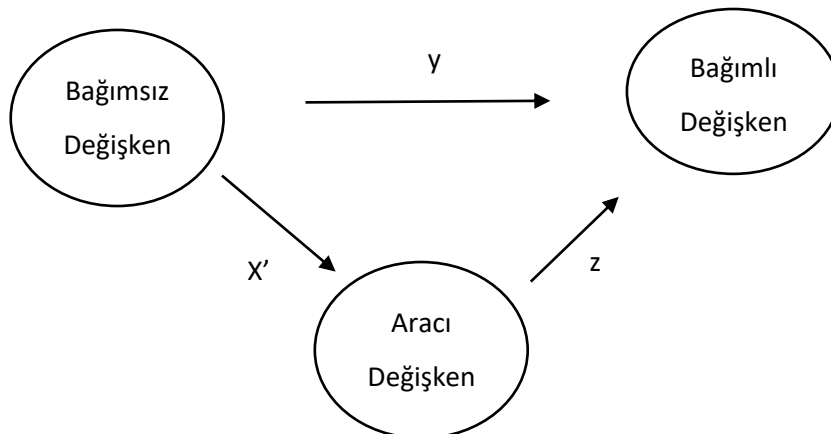
Aracılık modelinin test edilebilmesi için Baron ve Kenny (1986) aşağıdaki koşulları sağlaması gerektiğinden söz etmiştir.

- Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde etkisi bulunmalıdır.
- Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi bulunmalıdır.
- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi bulunmalıdır.
- Aracı değişken bağımsız değişkenle birlikte analize dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsızlaşırsa tam aracılık olarak kabul edilirken, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı kalırsa kısmi aracılık olarak kabul edilmektedir.

Araştırmada, evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi kapsamında, sunulan aracılık modeli ve aracılık modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere Şekil 2 ve Şekil 3'te yer verilmiştir. Buna göre Şekil 3.1.'de sunulan araştırma modelinde, bağımsız değişkenden eşe kendini açma (eşe kendini açma), bağımlı değişkene (evlilik doyumu) giden yol "x yolu", bağımsız değişkenden (eşe kendini açma) bağımlı değişkene (evlilik doyumu) giden yol "y yolu", aracı değişkenden (psikolojik esneklik) bağımlı değişkene (evlilik doyumu) giden yol "z yolu" ve bağımsız değişkenin (eşe kendini açma) aracı değişken (psikolojik esneklik) üzerinden bağımlı değişkene (evlilik doyumu) gittiği yol da "x' yolu" olarak belirtilmiştir.



Şekil 2. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model



Şekil 3. Aracı değişken analize dahil edildiğinde bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi gösteren model

3.2. Araştırma Katılımcıları

Araştırma katılımcıları, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan toplam 344 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma katılımcılarının 237'si (%68.9) kadın, 107'si (%31,1) erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşı 21 ile 67 arasında değişirken, eşlerinin yaşı 23 ile 71 arasında değişmektedir. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 11'i (%3.2) ilkokul, 6'sı (%1.7) ortaokul, 48'i (%14) lise, 226'sı (%65,1) üniversite ve 55'i (%16) lisansüstü olarak belirlenmiştir. Bu bakımdan araştırma katılımcılarından ilkokul, ortaokul ve lise mezunlarının daha az, üniversite ve lisansüstü düzeyde daha fazla oldukları söylenebilir. Ayrıca gelir düzeyi açısından daha çok orta gelir düzeyinde katılımcılardan oluşmaktadır. Bu bilgilere ek olarak araştırma katılımcılarının evlilik süresi ve çocuk sayısı açısından da çeşitlilik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmanın katılımcılarını belirlemek için, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, kazara veya elverişli örnekleme yöntemi olarak da bilinmektedir ve analiz süreci için ihtiyaç duyulan örneklem için ulaşılabilir katılımcıların araştırmaya katılması ile veri toplama sürecini kapsar (Cohen ve ark., 2002). Bu çalışmanın verileri, 2023 yılı Ocak-Mart aylarında, 3 aylık bir süreçte ve çevrimiçi anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Türkiye'nin farklı illerinden, araştırmaya gönüllü katılım sağlayan evli bireyler (N=372) oluşturmaktadır. Demografik Bilgi Formu'nda yer alan “son 6 ayda psikolojik destek aldınız mı?” sorusuna “Evet” yanıtını veren 28 katılımcı, yapılan çalışma klinik olmayan bir araştırma olduğu ve yakın zamanda alınan psikolojik desteğin evlilik doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi etkileyeceği için örneklemden çıkarılmıştır. Çıkarılan veriler sonrası araştırmanın örneklemini 344 evli birey oluşturmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

		Kendisinin		Eşinin	
		<i>n</i>	%	<i>f</i>	%
Çalışma Durumu	Tam Zamanlı	258	75,0	273	79,4
	Yarı Zamanlı	15	4,4	11	3,2
	Çalışmıyor	71	20,6	60	17,4
	Toplam	344	100,0	344	100,0

Eğitim Düzeyi	İlkokul	11	3,2	14	4,1
	Ortaokul	6	1,7	9	2,6
	Lise	48	14,0	55	16,0
	Üniversite	224	65,1	213	61,9
	Lisansüstü	55	16,0	53	15,4
	Toplam	344	100,0	344	100,0
Gelir Düzeyi	Düşük	13	3,8		
	Orta	282	82		
	Yüksek	49	14,2		
	Toplam	344	100		
Evlilik Süresi	1-11 ay	33	9,6		
	1-5 yıl	63	18,3		
	5-10 yıl	47	13,7		
	10-15 yıl	59	17,2		
	15 yıl ve üzeri	142	41,3		
	Toplam	344	100		
Çocuk Sayısı	Yok	76	22,1		
	1	94	27,3		
	2	139	40,4		
	3	27	7,8		
	4 ve üzeri	8	2,3		
	Toplam	344	100		

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması amacıyla; Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ), ve Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Her bir ölçme aracının DFA (doğrulamalı faktör analizi) AMOS 24.0 paket programı ile analiz edilmiş, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının tanıtımı ve psikometrik özellikleri ile ilgili bilgilere ayrı başlıklar halinde aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1996) tarafından geliştirilmiş, evli bireylerin evlilikten aldıkları doyumunu ölçmeyi amaçlayan ve toplam 10 maddeden oluşan, 5’li derecelendirme (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum) şeklinde yanıtlanan bir ölçektir (EK-1). Ölçekteki 2, 4, ve 5 numaralı maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise

10'dur. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bireyin evlilikten aldığı doyumun yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan güvenirlik çalışmalarında, test tekrar test güvenirlik katsayısı .85, iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ilk uygulamada .91 ikinci uygulama grubunda .89 olarak belirtilmiştir.

Bu çalışmada, 344 evli bireyden oluşan araştırma katılımcıları ile yapılan DFA ile ölçeğin tek faktörlü yapısı yeniden test edilmiştir. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerleri; χ^2 (54,703, n = 344) = 1,823 p = .004, CFI = .99, TLI = .985, RMSEA = .049 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçekte yer alan 10 maddenin standardize edilmiş regresyon katsayısı değerlerinin .318 ile .909 aralığında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)

Çağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen ölçek, eşlerin birbirlerine kendilerini açma düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır (EK-2). Ölçek toplam 29 maddeden ve İlişkinin Niteliği, Farkındalık ve Açıklık olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır: Ölçeğin yanıtlanması 5'li dereceleme (1-Bana hiç uygun değil, 5-Bana tamamen uygun) bir ölçektir; ölçeğin puanlamasında 7 madde (3, 7, 10, 12, 15, 26, 29) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı iki ayrı veri setinde, .97 ve .95 olarak raporlaştırılmıştır.

Bu çalışmada 344 kişilik araştırma katılımcısı ile yapılan DFA analizinde, ölçeğin 3 faktörlü yapısı yeniden test edilmiş ve doğrulanmıştır. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerleri; χ^2 (1093,540, n = 344) = 3,004, p = .00, CFI = .88, TLI = .87, RMSEA = .076 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada yapılan DFA analizinde ölçeğin 'Nitelik' alt boyutundaki standardize edilmiş regresyon katsayılarının .37 ile .87, Farkındalık alt boyutundaki regresyon katsayılarının .41 ile .69 , Açıklık alt boyutundaki regresyon katsayılarının ise .64 ile .70 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .94, Nitelik alt boyutu için .93 Farkındalık alt boyutu için .88 ve Açıklık alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-2)

KEF-2 Bond ve diğ. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Yavuz ve diğ. (2016) tarafında Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır ve toplam 7 maddeden oluşmakta, 7'li derecelendirme (1-Hiçbir Zaman Doğru Değil, 7-Daima Doğru) şeklindedir (EK-3). Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik esnekliğin düşük olduğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı ise .84 olarak raporlaştırılmıştır.

Bu çalışmada araştırma katılımcısı evli bireylerle yapılan DFA analizinde ölçeğin tek faktörlü yapısı test edilmiş ve doğrulanmıştır. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerleri; $X^2(25, 286, n = 344) = 2.29, p = .008, CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .06$ olarak hesaplanmıştır. Tek faktörlü ölçeğin standardize edilmiş regresyon değerleri .70 ile .90 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcının kendisinin ve eşinin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve son altı ayda psikolojik destek alıp almadığına yönelik bilgiler toplanmıştır (EK-4).

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanmasından önce, araştırma önerisi ile Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik izin alınmıştır. Ardından anket formu Google Form linki oluşturularak internet ortamında sosyal medya platformları aracılığı ile paylaşılmıştır. Araştırma verileri 2023 yılının Ocak-Mart aylarında, 3 aylık süre içerisinde toplanmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Veri toplama sürecinde, 6 Şubat 2023'te gerçekleşen ve Türkiye'de bulunan 10 ili kapsayan deprem sonrası verilerin güvenirliğini korumak için araştırmaya 6 Şubat 2023'ten itibaren demografik sorulara “Şu an da yaşadığınız il?” sorusu eklenmiştir. Deprem sonrası süreçte araştırmaya 164 kişi daha katılmıştır. Bunlardan 13'ü son altı ay içerisinde psikolojik yardım aldığı için veri setinden çıkarılmış ve 151 katılımcının verisi ile analizler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca

deprem öncesi (195) ve sonrası toplanan (151) verileri için t-testi uygulanmış olup, katılımcıların psikolojik katılımını ölçen KEF-II’de farklılık olmadığı belirlenmiştir.

3.5. Veri Analizi

Veri analizinden öncelikle, kayıp veri ve uç değerler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak incelenmiş, Normallik dağılımı, Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) katsayısına göre test edilmiş ve normal dağılım sergilediği gözlemlenmiştir (Tablo 3.2). Normal bir dağılımda çarpıklık katsayısı 0 değerini verirken, -1 ile +1 değer aralığında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Basıklık katsayısının ise 0 değerini gösterirken -3 ile +3 değer aralığında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallik testi sonuçları

	N	$\bar{X}$	Ortanca	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyumu	344	40,31	42	8,28	-0,864	0,055
EKA Alt Boyutları						
Açıklık	344	19,13	20	4,39	-0,591	-0,145
Farkındalık	344	39,07	40	7,21	-0,526	-0,018
Nitelik	344	56,26	58	10,62	-0,718	-0,15
Eşe Kendini Açma	344	101,5	103	14,4	-0,559	0,989
		8				
Psikolojik Esneklik	344	17,98	16	9,45	1,067	0,882

Yapılan normallik testinden sonra, araştırmada yer alan değişkenler için öncelikle betimleyici istatistikler hesaplanmış ve daha sonra ikili ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sorularına yanıt aranırken, analizlerde SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan her bir ölçme aracı için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) analizleri yapılmış ve aracılık modelinin test edilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. YEM’de araştırmacı çalışmasını kuramsal bir temele dayandırarak çalışmada yer alan değişkenler arasındaki nedensel süreçleri bir dizi yapısal ilişkiyle (regresyon) ifade eder. Yapısal ilişki, kavramsallaştırmasının anlaşılır olabilmesi için şekil kullanılarak modellenir (Byrne, 2013). Standart YEM uygulaması; Ölçüm Modeli ve Yapısal Model olmak üzere iki modelden oluşmaktadır. Ölçüm modelinde

örtük değişkenlerin tahmini için gözlenen değişkenler kullanılmaktadır ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Yapısal modelde ise örtük değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilir. DFA modellerinde ölçüm modeli uygulanırken, yol analizlerinde yapısal modeller uygulanmaktadır. Nedensel ilişkilerin yapısal denklemlerle ifade edilmesini YEM sağlamaktadır (Alkış, 2016).

4. BULGULAR

Bu bölümünde araştırma bulguları; evli bireylerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine ilişkin bulgular, evlilik doyumu ile eşe kendini açma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ve evlilik doyumu ile eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin bulgular olmak üzere üç genel başlıkta sunulmuştur.

4.1. Evli Bireylerde Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlıkta öncelikle araştırmada ele alınan değişkenlerden; evlilik doyumu, eşe kendini açma toplam puanı ve alt boyutları ile psikolojik esnekliğe ilişkin betimleyici istatistik değerlerine Tablo 4.1’de yer verilmiştir. Ardından evli bireylerde evlilik doyumu, eşe kendini açma düzeyi ve psikolojik esnekliğin sırasıyla; cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler (N=344)

	N	$\bar{X}$	SS	Varyans	Min	Max
Evlilik Doyumu	344	40,31	8,28	68,69	13	50
EKA Alt Boyutlar						
Açıklık	344	19,13	4,39	19,29	5	25
Farkındalık	344	39,07	7,21	52,05	11	50
İlişkinin Niteliği	344	56,26	10,62	112,99	23	70
Eşe Kendini Açma	344	101,58	14,4	207,42	36	145
Psikolojik Esneklik	344	17,98	9,45	89,44	7	49

Tablo 4.1. incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyum ortalaması $\bar{x}=40,31$ $s=8,28$; eşe kendini açma toplam puan ortalaması $\bar{x}=101,58$ $s=14,4$ ve

psikolojik esneklik puan ortalaması $\bar{x}=17,98$ $s=9,45$ olarak bulunmuştur. Ayrıca EKA alt boyutlarından İlişkinin Niteliği ($\bar{x}=56,26$ $s=10,62$) boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bunu sırasıyla Farkındalık ($\bar{x}=39,07$ $s=7,21$) ve Açıklık ($\bar{x}=19,13$ $s=4,39$) boyutlarının izlediği bulunmuştur.

4.1.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” problemlerine yanıt aranırken t-testi analizi yapılmış ve sonuçlara Tablo 4.2’te yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Evlilik Doyumu	Kadın	237	40,15	8,3	342	-,529	0,597
	Erkek	107	40,66	8,27			
Eşe Kendini Açma	Kadın	237	100,99	14,52	342	-1,137	0,257
	Erkek	107	102,9	14,11			
Psikolojik Esneklik	Kadın	237	18,14	9,23	342	0,478	0,633
	Erkek	107	17,62	9,97			

Tablo 4.2. incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumunun ($t(344)=-.529$, $p>0.05$), eşe kendini açma düzeylerinin ($t=-1,137$, $p>0.05$) ve psikolojik esnekliklerinin ($t(344)=.478$, $p>.63$), cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

4.1.2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” problemine yanıt ararken, yaş grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiş ve evlilik doyumu (Tablo 4.3 ve Tablo 4.4), eşe kendini açma (Tablo 4.5 ve Tablo 4.6.) ve psikolojik esneklik (Tablo 4.7) ile ilgili sonuçlar tablolarda sunulmuş ve raporlaştırılmıştır.

Tablo 4.3. Evlilik doyumunun yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	
Evlilik Doyumu	21-30	71	42,70	8,148	
	31-40	120	39,82	8,147	
	41-50	97	39,94	8,131	
	51-80	56	38,98	8,658	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	548,352	3	182,784	2,700	0,046
Gruplariçi	23015,366	340	67,692		
Toplam	23563,718	343			

Tablo 4.4. Evlilik doyumunun yaşa göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Yaş	Yaş	Orta F.	SH	p
Evlilik Doyumu	21-30	31-40	2,888	1,232	,02*
		41-50	2,766	1,285	,032*
		51-80	3,722	1,47	,012*
	31-40	41-50	-0,121	1,123	,91
		51-80	0,835	1,332	,53
	41-50	51-80	0,956	1,381	,489

Tablo 4.3. incelendiğinde, evli bireylerin, evlilik doyumunun yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(3,340)=2.7$, $p<.05$). Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=.076$) ve homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>.05$). Bunun üzerine öncelikle varyansın homojen olup örneklem sayılarının birbirinden farklı olduğu durumlarda kullanılan Scheffe testi ile gruplar arası farklılığın kaynağı test edilmiş ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak LSD testi ile yapılan gruplar arası karşılaştırmalarda (Tablo 4.4), 21-30 yaş arasında olan evli bireylerde ($\bar{x}=42,70$) evlilik doyumunun 31-40 ($\bar{x}=101,34$), 41-50 ($\bar{x}=102,53$) ve 51-80 ($\bar{x}=95,91$) yaşındakilere göre anlamlı düzeyde $p<.05$ yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5. Eşe kendini açmanın yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	
Eşe Kendini Açma	21-30	71	105,18	12,605	
	31-40	120	101,34	12,816	
	41-50	97	102,53	14,507	
	51-80	56	95,91	17,817	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2815,205	3	938,402	4,669	0,003
Gruplariçi	68330,351	340	200,972		
Toplam	71145,555	343			

Tablo 4.6. Eşe kendini açmanın yaşa göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Yaş	Yaş	Orta F.	SH	p
Eşe Kendini Açma	21-30	31-40	3,841	2,123	0,353
		41-50	2,657	2,214	0,696
		51-80	9,272	2,534	0,004*
	31-40	41-50	-1,184	1,936	0,945
		51-80	5,431	2,294	0,135
		51-80	6,615	2,379	0,054

*p<.05

Tablo 4.5. incelendiğinde, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin puan ortalamasının en yüksek 21-30 ($\bar{x}$ =105,18) yaşlarında olan evli bireylerin olduğu görülmektedir. Bunun ardından sırasıyla yaşları 41-50 ($\bar{x}$ =102,53), 31-40 ($\bar{x}$ =101,34) ve 51-80 ($\bar{x}$ =95,91) olan evli bireyler gelmektedir. Evli bireylerin, yaşa göre eşe kendini açma düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu ($F(3,340)=4.669$, $p<.05$) bulunmuştur. Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi ile grup varyanslarının homojen olduğu ($p=.088$) ($p>.05$) belirlenmiştir. Bunun üzerine varyansın homojen olup örneklem sayılarının birbirine uzak olduğu durumlarda kullanılan Scheffe testi (Tablo 4.6.) kullanılmış (Scheffe, 1953) ve 21-30 yaş aralığında olan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin 51-80 yaş aralığında olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.7. Psikolojik esnekliğin yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	
Psikolojik Esneklik	21-30	71	18,07	9,816	
	31-40	120	18,83	9,767	
	41-50	97	16,72	8,592	
	51-80	56	18,21	9,770	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	244,630	3	81,543	0,911	0,436
Gruplariçi	30434,228	340	89,512		
Toplam	30678,858	343			

Tablo 4.7 incelendiğinde 21-30 yaş aralığında bulunan evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyi puan ortalaması $\bar{x}$ =18,07, 31-40 yaş arasında olanların $\bar{x}$ = 18,83, 41-50 yaş arasında olanların $\bar{x}$ = 16,72 ve 51-80 yaş arasında olanların $\bar{x}$ = 18,21 olduğu ve psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3.340)=0.911$, $p>.05$).

4.1.3. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri evlilik süresine göre farklılık göstermekte midir? problemine yanıt aranırken, ANOVA kullanılmış ve evlilik doyumu (Tablo 4.8 ve Tablo 4.9), eşe kendini açma (Tablo 4.10) ve psikolojik esneklik (Tablo 4.11. ve Tablo 4.12.) ile ilgili sonuçlar tablolarda sunulmuş ve raporlaştırılmıştır.

Tablo 4.8. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS	
Evlilik Doyumu	1-11 ay	33	45	5,884	
	1-5 yıl	63	40,81	8,946	
	5-10 yıl	47	39,13	8,094	
	10-15 yıl	59	38,4	9,109	
	15 yıl ve üzeri	142	40,17	7,833	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1016,284	4	254,071	3,820	0,005
Gruplariçi	22547,434	339	66,512		
Toplam	23563,718	343			

Tablo 4.9. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Evlilik Süresi	Evlilik Süresi	Orta F.	SH	p
Evlilik Doyumu	1-11 aylık	1-5 yıl	4,19	1,52	,054
		5-10 yıl	5,87	1,56	,003*
		10-15 yıl	6,55	1,56	,001*
		15 yıl ve üzeri	4,83	1,21	,002*
	1-5 yıl	5-10 yıl	1,68	1,63	,841
		10-15 yıl	2,36	1,63	,598
		15 yıl ve üzeri	,64	1,3	,988
		10-15 yıl	,68	1,67	,994
	5-10 yıl	15 yıl ve üzeri	-1,04	1,35	,938
	10-15 yıl	15 yıl ve üzeri	-1,72	1,35	,707

*p<.05

Tablo 4.8 incelendiğinde, evlilik doyumu puan ortalaması en yüksek evlilik süresi 1-11 ay ($\bar{x}=45$) olan evli bireyler olduğu bulunmuştur. Bunun ardından sırasıyla evlilik süresi 1-5 yıl ($\bar{x}=40,81$), 15 yıl ve üzeri ($\bar{x}=40,17$) ve 5-10 yıl ($\bar{x}=39,13$) olan evli bireyler gelmektedir. Evlilik doyumu düzeyleri en düşük grubun ise evlilik süresi 10-15 yıl olan ($\bar{x}=38,4$) evli bireyler olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(4,339)= 3,82$, $p<0.01$). Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi yapılmış ve grup varyanslarının heterojen olduğu ($p=.024$) ($p<.05$) belirlenmiştir. Bunun üzerine varyansın heterojen olup örneklem sayılarının birbirine uzak olduğu durumlarda kullanılan Games-Howell testi tercih edilmiş (Games, 1971) ve sonuçlar Tablo 4.9'da sunulmuştur. Tablo 4.9. incelendiğinde evlilik süresi 1-11 ay olan evli bireylerin ($\bar{x}=40,81$), evlilik süresi 1-5 yıl ($\bar{x}=40,81$) ve 15 yıl üzeri ($\bar{x}=40,17$), 5-10 yıl ($\bar{x}=39,13$) ve 10-15 yıl ($\bar{x}=38,4$) olanlara göre evlilik doyumlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.10. Eşe kendini açmanın evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Eşe Kendini Açma	1-11 ay	33	106,97	10,873

		1-5 yıl	63	103,38	12,592
		5-10 yıl	47	102,55	11,691
		10-15 yıl	59	98,80	15,437
		15 yıl ve üzeri	142	100,37	15,879
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1871,334	4	467,833	2,289	0,06
Gruplariçi	69274,221	339	204,349		
Toplam	71145,555	343			

Tablo 4.10 incelendiğinde evlilik süresi 1-11 ay olan evli bireylerin puan ortalaması $\bar{x}=106,97$, 1-5 yıl olan $\bar{x}=103,38$, 5-10 yıl olan $\bar{x}=102,55$, 10-15 yıl olan $\bar{x}=98,20$ ve 15 yıl ve üzeri evli olanların $\bar{x}=100,37$ olarak bulunmuştur. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(4,337)=2.289$, $p>.05$).

Tablo 4.11. Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS	
Psikolojik Esneklik	1-11 ay	33	16,12	9,130	
	1-5 yıl	63	17,68	8,855	
	5-10 yıl	47	22,43	11,420	
	10-15 yıl	59	17,78	8,540	
	15 yıl ve üzeri	142	17,15	9,137	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1147,475	4	286,869	3,293	0,011
Gruplariçi	29531,382	339	87,113		
Toplam	30678,858	343			

Tablo 4.12. Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Evlilik Süresi	Evlilik Süresi	Orta F.	SH	p
Psikolojik Esneklik	1-11 aylık	1-5 yıl	-1,561	2,006	,962
		5-10 yıl	-6,304	2,12	,067
		10-15 yıl	-1,658	2,029	,955
		15 yıl ve üzeri	-1,034	1,804	,988
	1-5 yıl	5-10 yıl	-4,743	1,799	,141

	10-15 yıl	-0,097	1,691	1
	15 yıl ve üzeri	0,528	1,413	,998
5-10 yıl	10-15 yıl	4,646	1,825	,169
	15 yıl ve üzeri	5,271	1,571	,025*
10-15 yıl	15 yıl ve üzeri	0,625	1,446	,996

*p<.05

Tablo 4.11 incelendiğinde, psikolojik esneklik puan ortalamasının en yüksek olan grubun evlilik süresi 5-10 yıl olan ($\bar{x}$ =22,43) bireyler olduğu bulunmuştur. Bunun ardından sırasıyla 10-15 yıl ($\bar{x}$ =17,78), 1-5 yıl ($\bar{x}$ =17,68) ve 15 yıl ve üzeri olan ($\bar{x}$ =17,15) evli bireyler gelmektedir. Psikolojik esneklik puan ortalaması en düşük olan grubun ise evlilik süresi 1-11 ay olan ($\bar{x}$ =16,12) evli bireyler olduğu görülmektedir. Evli bireylerin psikolojik esnekliğinin evlilik süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(4,339)=3,293$, $p<.05$). Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının homojen olduğu tespit edilmiştir ($p=.164$), ($p>.05$). Bunun üzerine varyansın homojen olup örneklem sayılarının birbirine uzak olduğu durumlarda kullanılan Scheffe testi kullanılmış ve Tablo 4.12 incelendiğinde, psikolojik esnekliğin evlilik süresi 5-10 yıl olanların, 15 yıl ve üzeri evlilik süresi olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<.05$) bulunmuştur.

4.1.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir? problemine yanıt aranırken, ANOVA testi kullanılmıştır. Evlilik doyum (Tablo 4.13 ve Tablo 4.14), eşe kendini açma (Tablo 4.15 ve Tablo 4.16) ve psikolojik esneklik (Tablo 4.17. ve Tablo 4.12.) ile ilgili sonuçlar ilgili tablolarda sunulmuş ve raporlaştırılmıştır.

Tablo 4.13. Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS
----------	--------------	---	-----------	----

Evlilik Doyumu	Yok	76	43,34	7,102	
	1	94	38,54	9,094	
	2	139	40,16	7,918	
	3	27	39,07	8,753	
	4 ve üzeri	8	39,13	7,530	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1048,038	4	262,010	3,945	0,004
Gruplariçi	22515,680	339	66,418		
Toplam	23563,718	343			

Tablo 4.14. Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Çocuk Sayısı	Çocuk Sayısı	Orta F.	SH	p
Evlilik Doyumu	Yok	1	4,8	1,25	,002*
		2	3,18	1,16	,059
		3 ve üzeri	4,25	1,66	,09
	1	2	-1,61	1,08	,531
		3 ve üzeri	-,54	1,61	,99
	2	3 ve üzeri	1,07	1,53	,922

*p<.05

Tablo 4.13 incelendiğinde çocuk sayısına göre evlilik doyumlarının en yüksek olduğu grubun çocuğu olmayan ($\bar{x}$ =43,34) evli bireyler olduğu görülmektedir. Bunun ardından sırası ile 2 çocuklu ($\bar{x}$ =40,16), 4 ve üzeri ($\bar{x}$ =39,13) ve 3 çocuklu ($\bar{x}$ =9,07) evli bireyler gelmektedir. Evlilik doyumu en düşük olan grup ise tek çocuklu evli bireyler ($\bar{x}$ =38,54) olarak bulunmuştur. Evli bireylerin evlilik doyumunun çocuk sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, evlilik doyumunun çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,340)= 5.275$, $p<.001$). Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi ile ve grup varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir ($p=.093$; $p>.05$). Bunun üzerine varyansın homojen olup örneklem sayılarının birbirine uzak olduğu durumlarda kullanılan Scheffe testi yapılmış ve Tablo 4.14. incelendiğinde tek çocuğu olan evli bireylerin ($\bar{x}$ =38,54) evlilik doyumlarının, çocuğu olmayan ($\bar{x}$ =43,34) evli bireylerden daha düşük evlilik doyum düzeyine sahip olduğu

bulunmuştur. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4 15. Eşe kendini açmanın çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin betimsel analizler ve ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	
Eşe Kendini Açma	Yok	76	105,74	10,742	
	1	94	101,24	15,638	
	2	139	100,68	14,445	
	3 ve üzeri	35	97,06	16,088	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2151,488	3	717,163	3,534	0,015
Gruplarıçi	68994,067	340	202,924		
Toplam	71145,555	343			

Tablo 4.16. Eşe kendini açmanın çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin gruplar arası karşılaştırma

Değişken	Çocuk Sayısı	Çocuk Sayısı	Orta F.	SH	p
Eşe Kendini Açma	Yok	1	4,49	2,03	,12
		2	5,05	1,73	,02*
		3 ve üzeri	8,68	2,98	,027*
	1	2	0,56	2,02	,99
		3 ve üzeri	4,18	3,16	,55
	2	3 ve üzeri	3,62	2,98	,62

*p<.05

Tablo 4.15 incelendiğinde eşe kendini açma düzeyi puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun çocuksuz ($\bar{x}$ =105,74) evli bireyler olduğu görülmektedir. Bunun ardından sırasıyla çocuk sayısı 1 ($\bar{x}$ =101,24) ve 2 olan ($\bar{x}$ =100,68) evli bireyler gelmektedir. Eşe kendini açma düzeyi ortalaması en düşük olan grup ise 3 ve üzeri çocuğu olan ($\bar{x}$ =97,06) evli bireylerdir. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (F =3,535; p <.05). Gruplar arası farklılığı test etmek amacıyla öncelikli olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının heterojen olduğu tespit edilmiştir (p =.048; p <.05). Bunun üzerine varyansın heterojen olup örneklem sayılarının birbirine uzak olduğu durumlarda kullanılan Games-Howell testi tercih edilmiştir. Tablo 4.16 incelendiğinde söz konusu farklılığın, çocuksuz ($\bar{x}$ =105,74) bireyler ile 2

($\bar{x}$ =100,68) ve 3 ve üzeri çocuğu olan ($\bar{x}$ =97,06) evli bireyler arasında $p<.05$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Çocuksuz evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri 2 veya daha fazla çocuğa sahip bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.17. Psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları (N=344)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	Yok	76	16,89	9,538
	1	94	18,64	9,594
	2	139	17,89	9,130
	3 ve üzeri	35	18,91	10,334

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	161,873	3	53,958	0,601	0,615
Gruplariçi	30516,984	340	89,756		
Toplam	30678,858	343			

Tablo 4.17 incelendiğinde çocuğu olmayan evli bireylerin psikolojik esnekliklerinin puan ortalaması $\bar{x}$ =16,89; 1 çocuğu olanların $\bar{x}$ =18,64; 2 çocuğu olanların $\bar{x}$ =17,89, 3 ve üzeri olanların ise $\bar{x}$ =18,91 puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F=0,601$; $p>.05$).

4.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu başlık altında öncelikle Pearson korelasyon tekniği ile değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.18’te gösterilmiştir. Daha sonra ise “evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?” alt problemine yanıt aramak amacıyla ilk olarak, AMOS 25.0 programı kullanılarak aracılık testinin ön koşulu olan değişkenler arası ilişkiler regresyon katsayıları (Tablo 4.20.) hesaplanarak yapılmış ve ardından aracılık testi analizi için kullanılan YEM analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.18. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
Evlilik Doyumu	1				
EKA Alt Boyutları					
Açıklık	,46**	1			
Farkındalık	,58**	,41**	1		
İlişkinin Niteliği	,79**	,47**	,78**	1	
Psikolojik Esneklik	-,37**	-,38**	-,14**	-,27**	1

**p<0.01

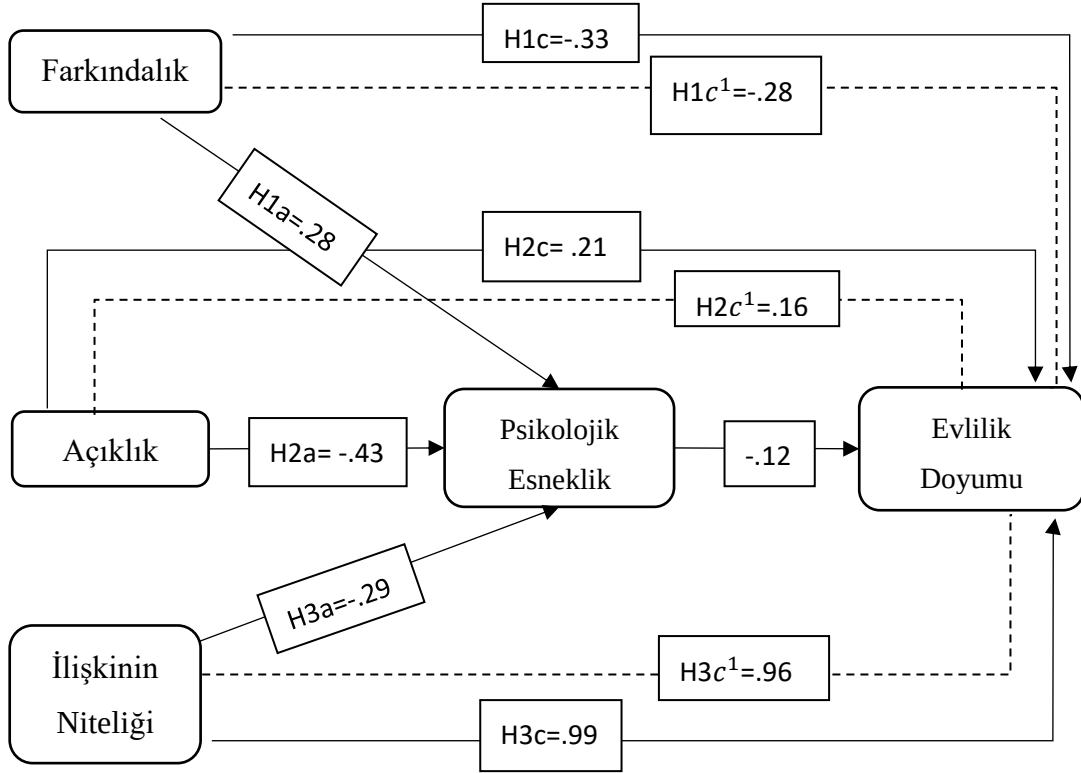
Tablo 4.18. incelendiğinde, araştırma değişkenleri arasındaki ikili ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik doyumu ile eşe kendini açma alt boyutlarından açıklık arasında orta düzeyde ($r=.46$; $p<.05$), farkındalık arasında yüksek düzeyde ($r=.58$; $p<.05$) ve ilişkinin niteliği arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=.79$; $p<.05$) bulunmuştur. Buna göre evlilik doyumu ile en fazla ilişkili olan boyutlar sırası ile ilişki niteliği, farkındalık ve açıklık olarak sıralanmaktadır. Ayrıca evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasında ise negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=-.37$; $p<.05$) bulunmuştur. Son olarak psikolojik esneklik ile eşe kendini açmanın alt boyutlarından Açıklık arasında negatif orta düzeyde ($r=-.38$; $p<.05$), Farkındalık ($r=-.14$; $p<.05$) ve İlişkinin Niteliği ($r=-.27$; $p<.05$) arasında ise negatif düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada aracılık modeli test edilmeden önce ve “Evlilik doyumu ile eşe kendini açma alt boyutları ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?” alt problemine yanıt aramak amacıyla yapılan regresyon analizinde, evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arası regresyon kat sayıları: nitelik .99, $p<.001$, farkındalık -.33 $p<.001$ ve açıklık .21 $p<.001$ olarak bulunmuş (Tablo 4.20.) ve değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Modelin ki-kare değeri χ^2/df (3.17), $p=.00$ olduğundan modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer uyum indeksleri CFI .86, TLI .84, RMSEA .082 olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Buna göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri ile eşe kendini açma alt boyutlarından farkındalık ile negatif, açıklık ve ilişkinin niteliği ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Evlilik Doyumu ve Eşe Kendini Açma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?” sorusuna yönelik değişkenler

arasında yapısal eşitlik modeli oluşturulmuş ve modele ilişkin sonuçlar Şekil 4'te verilmiştir.

Şekil 4. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin model



Aracı değişkenin aracılık modelindeki yerini belirlemek için aracı değişken modele dahil edilerek (c^1 yolları) model incelenmiştir. Evlilik doyumu (ED) ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesiyle alt boyutların regresyon katsayılarında düşüş olduğu belirlenmiştir. Buna göre ilişkinin niteliği alt boyutu .99'dan .96'ya, farkındalık alt boyutu .33'ten -.28'e ve açıklık alt boyutu .21'den .16'ya düşmüştür (Şekil 5). Modelin ki-kare değeri χ^2/df (3.17), $p=.00$ olduğundan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer uyum indekslerinin CFI .86, TLI .84, RMSEA .08 olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkiye aracı değişkenin dahil edilmesi ile regresyon katsayılarında az miktarda düşüş olduğu belirlenmiştir. Bu düşüşün sebebinin aracı değişkenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek amacıyla Bootstrap güven aralığı incelenmiş ve bulgular tablo 4.19'te verilmiştir.

Tablo 4.19. Psikolojik esneklik aracı değişkeninin etkisi (N=344)

Psikolojik Esnekliğin Aracı Olduğu İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BootLLCI- BootULCI	Aracı Etki Türü
Farkındalık	-.33	-.28	-.5	-0.016 - -1.321	Kısmi
Evlilik Açıklık	.21	.16	.5	1.132 - 0.114	
Doyumu İlişkinin Niteliği	.99	.96	.3	1.374 - 0.062	

Tablo 4.19’da doğrudan etkinin sıfır olmadığı ancak değerinde bir azalmanın meydana geldiği görülmektedir. Bu etkinin anlamlılığını test etmek için yapılan Bootstrap güven aralığının sıfır değerini içermediği (ED-Farkındalık= -0.016 - -1.321; ED-Açıklık=1.132 - 0.114; ED-İlişkinin Nitelik=1.374 - 0.062) ve evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.20. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisine ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonuçları (standardize edilmiş regresyon katsayıları)

	Farkındalık	-.33
Evlilik Doyumu	Açıklık	-.21
	İlişkinin Niteliği	.99
Psikolojik Esneklik	Farkındalık	.28
	Açıklık	-.43
	İlişkinin Niteliği	-.29
Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik		-.12

5.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde bulguların sunumuna uygun olarak öncelikle evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esnekliğin cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Ardından evlilik doyumu ile eşe

kendini açma alt boyutları arası ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin sonuçların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. Evli Bireylerde Evlilik doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu başlık altında evli bireylerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri sırasıyla; cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre tartışılmıştır.

5.1.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada; evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazındaki araştırmalarda kadın ve erkeklerde evlilik doyumunun farklılık göstermediği bulgusunu destekleyen benzer sonuçlar bulunmaktadır (Fışıloğlu, 1999; Soyer, 2006; Taşköprü, 2013; Tezer, 1994). Koçak (2008) da okul yöneticilerinin cinsiyetine göre evlilik doyumlarının farklılık göstermediğini bulmuştur. Bir meta-analiz çalışmasında, kadınların erkeklere göre evlilikten aldığı doyumun daha az olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jackson ve ark., 2014). Yine evlilik doyumunu kültürel açıdan inceleyen bir başka çalışmada, kültür ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide cinsiyet faktörünün etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Wong ve Goodwin, 2009). Bu sonuçlardan farklı olarak evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini belrten bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Lee (1999), 558 (281 kadın, 277 erkek) evli birey ile yaptığı çalışmada erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Benzer şekilde Gökmen (2001), erkeklerin kadınlara oranla evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını belirtmiştir.

Bu araştırmanın ve benzer nitelikteki araştırmaların evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucunu değerlendirirken, evlilik doyumunun bireysel ya da kültürel birçok etken ve bunların etkileşimlerine dayalı karmaşık bir yapı olduğu dikkate alınmalıdır. Bu bakımdan araştırma hipotezlerinde sıklıkla tercih edilen ve sadece cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, diğer etkenlerin ve etkileşimlerin kapsamadığı göz önünde bulundurulmalı ve çoklu etkileşimlerin test edilmesine ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca evlilik doyumu yönünden kadın ve erkek açısından farklılığın olmaması, günümüzde kadının eğitim düzeyinin yükselmesi, iş hayatında ve toplumda daha aktif görev alması, ev içindeki iş paylaşımlarının eşitlenmesi gibi değişimlerle de açıklanabilir. Kabasakal ve Soylu (2016)'da bu durumun, toplumda geleneksel cinsiyet rollerinin değişimi ile bağlantılı olabileceğini belirtmektedir.

Yine araştırmanın eşe kendini açmanın cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu ile benzerlik gösteren bazı araştırmalar (Bograd ve Spilka 1996; Güner, 2019) bulunmaktadır. Diğer yandan kadınların erkeklerden daha fazla kendini açtığını belirten bazı araştırmalar da (Burke ve ark., 1976; Jourard ve Richaman, 1963; Waring ve ark., 1994) bulunmaktadır. Yurt dışında yapılan ve yukarıda belirtilen araştırma bulgularından farklı olarak ülkemizde Şener ve Terzioğlu (2008)'nin 413 evli çift ile yaptıkları çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla kendilerini açtıklarını raporlaştırılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında kendini açmada cinsiyet farklılığı ile ilgili sonuçların değişkenlik gösterdiği gözlenmektedir. Ancak bu araştırmanın kendini açma yönünden kadın ve erkekler yönünden anlamlı farklılık bulunmaması sonucu, kendini açmanın evlilik dinamikleri ile ilgili olabileceği gibi bireysel bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca çalışmaların birçoğunun geçmiş yıllarda yapıldığı, dolayısıyla zamanla değişen cinsiyet rollerinin yansıması ve erkeklerinde evlilik yaşamında daha çok rol almaları kadın ve erkeğin kendini açma düzeylerinin benzerlik gösterdiği düşünülebilir.

Son olarak bu çalışmada psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında yetişkinlerle yapılan bazı araştırmalarda cinsiyete göre psikolojik esneklik yönünden farklılık

olmadığını yansıtan araştırma sonuçları (Aktepe, 2016; Binzaqr, 2017; Çeştan, 2020; Bond ve ark., 2011; Kuşçu, 2012; Yavuz ve ark., 2016) bulunmaktadır. Benzer şekilde Sarıkaya Erdil (2021)'in ebeveynler ile yapmış olduğu çalışmada da kadın ve erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinde farklılık olmadığı raporlaştırılmıştır. Diğer yandan Tydanll ve ark. (2019), erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu raporlaştırmışlardır. Bu birbirinden farklı sonuçlar psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değişip değişmediğini test eden yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir.

5.1.2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada evli bireylerde evlilik doyumu ve eşe kendini açmanın yaşa göre farklılık gösterdiği ancak psikolojik esnekliğin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunlardan öncelikle evlilik doyumuna bakıldığında, 21-30 yaş arasında olan bireylerin evlilik doyumlarının 31 yaş ve üzerinde olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonucu ülkemizde ve yurt dışında ilgili alan yazındaki birçok araştırma sonucu (Gorchoof ve ark., 2008; Uçar, 2018) ile paralellik göstermektedir. Örneğin Gezer (2022) tarafından yapılan çalışmada 20-30 yaş arasındaki evli bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Atçeken (2014) yaşa bağlı olarak evlilik doyumunda düşüş olduğunu vurgulamıştır. Evlilik doyumunu demografik değişkenlere göre inceleyen yukarıda belirtilen çalışmalar ışığında, genç yetişkinlerde evlilik doyumunun daha yüksek olmasının olası bazı nedenleri, Çağ (2001)'a göre bireylerin evlilik yaşamına yeni başladıkları için daha hevesli olmaları, çocuk sahibi olmamaları ve alınan sorumlulukların azlığı gibi sebepler sıralanmaktadır. Bunlara ek olarak, yaşın ilerlemesiyle beraber, değişen ilgiler ve evlilik süresinin de artmasıyla evlilikteki doyumun azabileceği düşünülmektedir.

Yine evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiği ve yaş aralığı 21-30 yaş arasında olan bireylerin eşe kendini açma

düzeylerinin 31 yaş ve üzerinde olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Antill ve Cotton, 1987; Bograd ve Spilka, 1996; Waring, 2001). Örneğin Kiriş (2024), yaptığı çalışmada 20-29 yaş arası bireylerin en yüksek kendini açma düzeyine sahip olduğunu, 40 yaş ve üzeri bireylerin ise en düşük kendini açma düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Bu durumun olası nedenleri olarak; yaş ilerledikçe evlilikteki sorumlulukların değişmesi, iş hayatının ve çocuklu yaşamın evliliğe olan yansımaları, eşlerin birbiri ile olan etkileşim ve paylaşımın azalması gibi sebepler sıralanabilir. Ancak araştırmanın bu sonucundan farklı olarak Cano ve ark. (2012), eşi kendini açma ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını raporlaştırmışlardır. Alan yazında eşi kendini açma konusunda yapılan çalışmaların sınırlılığı bu konuda yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu yansıtmaktadır.

Son olarak psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kuşçu (2019) ve Çetinkaya (2022)'nin evli bireylerle yaptıkları araştırma bulguları araştırmanın bu sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ancak Labouvie-Vief ve ark., (2003) yaşlı bireylerin genç bireylere göre karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında başa çıkma becerilerinin ve dolayısıyla psikolojik esneklerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aykut (2023), yurt dışı deneyimi olan ve olmayan bireylerle yaptığı çalışmada, 51-65 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Üniversite son sınıf öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, 20-23 yaş arasındaki bireyler ile 24-44 yaş arasındaki bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri birbirlerine yakın bulunmuştur (Özkan, 2020). Bu araştırmanın yaşa göre psikolojik esneklik düzeyinde farklılık olmadığı bulgusu ve yaş ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek için farklı yaş gruplarının karşılaştırıldığı ve yaş ile birlikte diğer etkenlerin ortak etkisinin de test edildiği çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada evlilik doyumu ve psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre farklılık gösterdiği, ancak eşe kendini açmanın farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunlardan evlilik doyumuna bakıldığında, evlilik süresi 1-11 ay olan evli bireylerin evlilik doyumlarının, 10-15 yıldır evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonucunu destekleyen birçok araştırma sonucu bulunmaktadır (Abe ve Oshio, 2018; Johnson ve ark., 2006; Kubilay ve Oktan, 2015). Örneğin; Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmada evlilik süresinin evlilik doyumunu yordayan önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir. Bu durumun olası bir sebebi, erken yaşlarda bireylerin eşleriyle daha çok paylaşım içerisinde olması ve yeni evli bireylerin evlilik konusunda daha hevesli olması olabilir. Bu sonuçlardan farklı olarak ve evlilik doyumu ile evlilik süresi arasında farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmalarda (Alder, 2010; Çağ ve Yıldırım, 2013; Duran-Bozkurt, 2014; Kalkan, 2020) bulunmaktadır. Sönmez ve ark. (2018) 13-18 yıldır evli olan bireylerde evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu, Üncü (2017) ise evlilik doyumunun en yüksek olduğu aralığın 20 yıl ve üzeri olduğunu bulmuşlardır. Evlilik süresinin evlilik doyumunda rolü ve etkisi ile ilgili bu birbirinden farklı araştırma sonuçları, daha önce de belirtildiği gibi evlilik doyumunun karmaşık yapısını ve birçok özelliğten etkilenebildiğini yansıtmaktadır. Araştırma sonuçlarındaki bu değişkenlik, katılımcılara özgü olabileceği gibi evlilik doyumunda belirlenemeyen bir ya da birden fazla aracı değişken olabileceği düşünülmektedir.

Eşe kendini açmanın evlilik süresine göre farklılık göstermediği sonucu, alan yazındaki bazı araştırma sonuçları (Güner, 2019) ile benzerlik gösterse de birçok araştırmada, bu araştırmanın sonucundan farklı olarak evlilik süresi ile eşe kendini açma arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Alan yazında eşe kendini açma ve evlilik süresi arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulan araştırmalar çoğunlukta (Antill ve Cotton, 1987; Hendrick, 1981; Waring, 2001) araştırma bulgularını destekleyen bir çalışmaya (Güner, 2019) rastlanmıştır.

Güner (2019)'e göre eşe kendini açma düzeyi ile evlilik süresi düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Hendrick (1981), eşe kendini açmanın evlilik doyumuna olan etkisinin başlarda önemliyken, zamanla bu etkisinin azabileceğini belirtmektedir. Bu duruma sebep, zaman içerisinde eşlerin birbirlerini daha iyi tanmaları ve paylaşımlarının azalması olabilir. Bu bulguyu destekleyici nitelikte bir başka çalışmada, Antill ve Cotton (1987) kendini açma düzeyi ile evlilik süresi arasında ters yönde bir ilişki olduğunu, evlilik süresi arttıkça eşe kendini açmanın azaldığını raporlaştırmışlardır. Bu bağlamda, evlilik süresinin eşe kendini açma düzeyindeki etkisinin yalnızca geçen zamanın miktarıyla değil, aynı zamanda birlikte geçirilen sürenin niteliğiyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Eşler, birlikte geçirdikleri zaman boyunca ilişkilerini güçlendirebildikleri gibi, bunun tam tersine ilişkilerini ve evliliklerini yıpratabilirler. Her iki durum eşlerin birbirleriyle olan paylaşımlarını etkileyebilir.

Bu araştırmada, evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve evlilik süresi 5-10 yıl olan evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin, evlilik süresi 15 yıl ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına benzer şekilde Uğurel (2023), 1-9 ve 10-19 yıldır evli olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin 20 yıl ve üzeri evli olan bireylere göre daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Alan yazında araştırma bulgularından farklı olarak Çetinkaya (2022) ve Kuşçu (2019) psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre farklılık göstermediğini raporlaştırmışlardır. Evlilik süresi fazla olan bireylerin, evlilikte belirli bir rutin oluşturdıkları yeni yaşam deneyimlerine karşı daha katı bir tutum sergiledikleri ve bu katı tutumun şimdiki anla olan temaslarını azaltabileceği için, psikolojik esneklik düzeyleri daha düşük olabilir.

5.1.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, evli bireylerin evlilik doyumlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği, çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgusu ile alan

yazındaki başka bazı araştırma bulguları benzerlik göstermektedir (Pillemer Suitor, 1991; Rho, 1989; Kukay, 2005). Dökmen ve Tokgöz (2002) evlilik doyumundaki değişimin %39'unu çocuk sayısı ile açıklandığını raporlaştırmışlardır. Bir başka çalışmadan elde edilen bulgulara göre çocuksuz evli bireylerin, 5 ve daha fazla çocuğu olanlara göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Demir, 2014). Sevinç ve Garip (2010), evlilikte çocuk sahibi olmanın hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu belirtmektedir. Yani çocuk yetiştirme konusunda ortak sorumlulukların evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini, ancak, bazı konularda yaşanan fikir ayrılığı ve artan sorumluluğun çatışmalara yol açabileceğini ve bunun evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Alan yazında araştırma sonucu ile farklılaşan çalışmalarda bulunmaktadır (Çınar, 2008; Çağ ve Yıldırım, 2013; Kalkan, 2020). Benzer şekilde Erdoğan (2007), Güler (2015), Jose ve Alfons (2007) da evlilik doyumunda çocuk sahibi olmanın etkili olmadığını raporlaştırmışlardır. Çocuk sahibi olmak ebeveynlerin sorumluluğunu artırmakta ve çocuk sahibi olmakla evlilikte mutluluğun artacağı yönünde bir inanç bulunmaktadır (Uğur, 2018). Fakat bu durum gelir düzeyi, çocuğun karakteri, çocuk sayısı ve çalışma durumundan etkilenebilmekte ve evlilik yaşamını çok yönlü etkileyebilmektedir. Evliliğin başka birçok sorumluluğu yanında, çocukla ilgili ebeveyn sorumluluklarının ön planda olması bir bakıma eşler arası ilişkiyi ve dolayısıyla evlilik doyumunu azaltabilmektedir.

Bu çalışmada evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılık gösterdiği ve çocuğu olmayan bireylerin, çocuğu olan evli bireylere göre daha çok kendilerini eşlerine açtığı bulunmuştur. Alan yazında eşe kendini açma düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılık göstermediğini otaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Antill ve Cotton (1987)'a göre çocuk sayısı ile eşe kendini açma arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yani çocuk sayısı arttıkça eşlerin birbirine kendini açma düzeylerinde azalma olmaktadır. Bunun olası sebeplerinden biri olarak Rostami ve ark., (2013) ebeveynlerine bağlı olan bir çocuğa sahip bireyin, eşe kendini açma düzeyinin etkileneceğini belirtmektedir. Evlilikte çocuk yetiştirmek önemli bir sorumluluk gerektirmektedir. Eşler çocuğun ihtiyaçları ile ilgilenirken birbirleriyle olan iletişimini aksatabilir ya da çocuk yetiştirmedeki farklı yöntemler eşler arası

çatışmayı artırabilir. Yine eşler kendi kişisel sorunları, duygu düşünce ve ihtiyaçları hakkında birbiri ile konuşmak yerine sadece çocukları hakkında konuşarak iletişim kurabilir ve bu durum eşlerin kendilerini açma düzeyleri olumsuz yönde etkileyebilir. Diğer taraftan Eskin (2012), çocuk yetiştirme sürecinde ortak bir çalışma yürütebilen eşlerin, evliliklerinde paylaşımın arttığı ve iyi bir iletişim kurdukları, bundan dolayı çocuğun varlığının eşe kendini açmaya pozitif etkisi olabileceğini belirtmektedir.

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik esnekliklerinin çocuk sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Alan yazında psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre incelendiği çalışmalar sınırlı sayıdadır. Sarıkaya Erdil (2021), ebeveynler ve psikolojik esneklik düzeylerini etkileyen faktörleri inceleyen çalışmasında, bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer şekilde, psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre farklılık göstermediğini raporlaştırmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak aksine Uğurel (2024), boşanmış ve boşanma aşamasındaki bireylerle yaptığı araştırmada çocuk sayısı 1-2 olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin, 3 ve daha fazla çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, çocuk sayısının artmasıyla eşlerin sorumluluğun arttığını ve kendisinden ve an'dan daha fazla uzaklaştığını yansıtmaktadır.

5.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada evlilik doyumunun eşe kendini açma alt boyutları (farkındalık, açıklık ve ilişkinin niteliği) ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisi incelendiğinde; evlilik doyumunun, farkındalık ve açıklık ile negatif yönde, ilişkinin niteliği ile pozitif yönde, psikolojik esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Evlilik doyumu ile eşe kendini açmanın alt boyutu olan farkındalık arttıkça bireylerin eşleriyle duygularını ve düşüncelerini paylaşma sıklığı azalmaktadır. Araştırmanın bu sonucuna benzer bir sonuca ulaşan Hendrick (1981), eşlerin zaman içerisinde birbirini tanıdıkça paylaşımlarının azalabileceğini vurgulamıştır.

Antill ve Cotton (1987) ise eşlerin birlikte geçirdikleri zaman ile kendini açma arasında ters orantı olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, evlilik doyumunun düşük olduğu durumlarda, bireylerin eşlerine duygusal yüklerini daha fazla paylaşma ihtiyacı hissettikleri ve bu durumun ilişkilerini olumsuz yönde etkiler yaratabileceğini düşünülebilir. Ayrıca evlilik doyumu düşük olan bireyler, eşleriyle daha fazla iletişim kurmaya çabalayarak ilişkilerini düzeltmeye ve kaygılarını gidermeye çalışabilir. Ancak, bu çabalar her zaman olumlu sonuçlanmayabilir. Salvatore ve ark., (2011) yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin ilişkilerinde sevildiklerini hissetmek için yakınlık arayışı içerisinde olabileceklerini belirtmektedir. Gilbert (1976) ise aşırı açıklayıcı davranışların ilişkide çatışmalara yol açabileceğini ifade etmektedir.

Bu araştırmada evlilik doyumu ile eşe kendini açmanın açıklık alt boyutu arasında negatif düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, bireylerin kendilerini doğrudan ifade etmeme, bazı şeyleri gizleme veya konuşmamayı tercih etme gibi davranışları arttıkça evlilik doyumlarının azaldığını yansıtmaktadır. Bu sonuca göre evlilikte açıklık düzeyinin düşük olması, yani eşlerin kendilerini ifade etmekten kaçınmaları, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Alan yazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar (Bograd ve Spilka, 1996; Finkenauer ve ark., 2009; Gnilka, 2007) bulunmaktadır. Örneğin evlilik doyumu ve kendini açma arasındaki ilişkiyi inceleyen Hendrick, (1981), evlilik yaşantısında eşe kendini açmanın evlilik doyumu kadar önem taşıdığını vurgulamıştır. Gürer (2020), evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeylerinde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Chelune ve ark., (1985), evlilikte eşitlikçi yaklaşım gösteren, eşine kendini açan ve karşılıklı iletişim kuran çiftlerin evlilik uyumlarının, evliliklerinde sorunlarla karşılaşan çiftlere göre daha iyi olduğunu raporlaştırmışlardır. Evlilikte sadece sorunların değil olumlu duygusal deneyimlerin paylaşımlarının da evlilik ilişkisini güçlendirici bir yapısı bulunmaktadır. Ayrıca gündelik yaşamda paylaşılan olumlu duygusal yaşantıların fazlalığı, çiftlerin evlilik ilişkisini tehdit eden olumsuzluklarla baş etmesini kolaylaştırmakta ve evlilik doyumunu artırmaktadır (Walsh ve ark., 2017). Alan yazındaki benzer araştırma sonuçları ile paralellik gösteren bu sonuç, evlilik doyumunu artırmak için ilişkilerde iletişim kalitesinin ve çiftler arasındaki ilişkinin niteliğinin önemli olduğunu, buna ek olarak

bireylerin kendilerini nasıl ifade ettikleri ve ne kadar açık oldukları gibi farkındalık ve açıklık düzeylerinin de önemli rol oynadığını göstermektedir. Bu tür bulgular, evlilik danışmanlığı gibi psikolojik destek hizmetlerinin ve müdahalelerin planlanmasında dikkate alınabilir.

Bu araştırmada evlilik doyumu ile ilişkinin niteliği alt boyutu arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, eşler arasındaki ilişkinin, kalitesi ve iletişim gücü arttıkça evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir. Bu sonuç aynı zamanda, evlilik doyumunun büyük ölçüde ilişki kalitesine ve eşler arasındaki iletişimin gücüne bağlı olduğunu yansıtmaktadır. Nitelikli ve güçlü bir iletişim, çiftlerin daha mutlu ve evlilik doyumu yüksek bir evlilik yaşamasına katkıda bulunmaktadır. Alan yazında eşler arasındaki iletişimin evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu vurgulayan çalışmalar (Derlega ve Chaikin, 1976; Jorgensen ve Gaudy, 1980) ile karşılaşılmıştır. Örneğin Javadivala ve ark., (2021) eşler arasındaki iletişimi güçlendirmek için yapılmış eğitim programlarını inceledikleri meta analiz çalışmasında, tüm programların eşler arasındaki iletişimi arttırdığını ve evlilik doyumunu etkilediğini raporlaştırmışlardır.

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu ile psikolojik katılık düzeyleri arasında negatif düzeyde ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, evlilik doyumu yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri yükselmekte, psikolojik katılık düzeyleri ise düşmektedir. Yavuz ve ark., (2016) Kabul ve Eylem Formu-II puanları yüksek olan bireylerin, daha düşük psikolojik esnekliğe ve daha yüksek psikolojik katılığa sahip olduklarını belirtmişlerdir. Psikolojik katılık düzeyi yüksek olan kişiler, olumsuz düşünceler ve duygularla etkili bir şekilde başa çıkmakta zorlanabilmekte ve bu durum evlilik ilişkilerine de yansıyabilmektedir. Yaşantısal kaçınma ve düşük psikolojik esneklik, bireylerin duygusal ve iletişimsel açıdan ilişkilerinde daha fazla sorun yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu tür bireyler, ilişki içindeki çatışmaları ve sorunları yönetmekte zorlanabilir, bu da evlilikten alınan doyumu olumsuz etkileyebilir. Buna ek olarak, düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler, kendilerini ifade etme ve eşlerinin duygularını anlama konusunda da güçlük yaşayabilir. Bu durum, evlilikteki genel memnuniyeti düşürebilir. Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik

düzeyi arasındaki negatif ve zayıf ilişki, yaşantısal kaçınma ve düşük psikolojik esnekliğin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini göstermektedir. Ancak ilişkinin zayıf olması, bu etkinin her durumda belirgin olmadığını veya başka faktörlerin de etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Bu bakımdan bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesine gereksinim olduğunu düşündürmektedir.

Alan yazında özellikle evlilik doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar daha çok KKT ve müdahale yöntemlerinin denenmesi üzerinedir. Örneğin ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlerle yapılan bire araştırmada Peterson ve arkadaşları (2009), farkındalık ve değer odaklı çalışmalarıyla ilişkide memnuniyetin arttığını raporlaştırmışlardır. Benzer şekilde Ziapour ve arkadaşları (2017), psikolojik esneklik ve değer odaklı çalışmaların yapıldığı KKT temelli birçok müdahalenin çiftler arasındaki problemleri inemli düzeyde azalttığını ve çiftlerin uyumunu artırdığını raporlaştırmışlardır. Yine Khanjani-Veshki ve arkadaşları (2017) KKT temelli müdahalelerin çiftler arasındaki çatışmaları; Arianfar ve Rasouli (2019) ise evlilikte tükenmişliği azalttığını ortaya koymaktadır. Hosseini ve arkadaşları (2019), Kavousian ve Harfi (2017) ve Omid ve Talighi (2017) tarafından yapılan çalışmalar ise KKT'nin evlilik doyumunu artırdığını raporlaştırmıştır.

Bu araştırmada psikolojik esneklik/katılığın eşe kendini açma alt boyutlarından olan ilişki niteliği ve açıklık ile negatif yönde, farkındalık ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmada psikolojik esneklik ile ilişkinin niteliği arasında negatif düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık düzeyi arttıkça eşler arası ilişkinin düzeyi, kalitesi ve iletişim gücünün azaldığını göstermektedir. Psikolojik esnekliği düşük bireyler, duygusal zorluklar ve stres karşısında daha fazla mücadele etmek zorunda kalabilirler. Dolayısıyla bu durum iletişimi ve ilişkinin genel kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Yaşantısal kaçınma, bireylerin sorunları çözmek yerine kaçınmayı

tercih etmesine ve iletişim gücünün azalmasına yol açarak ilişkinin niteliğini etkileyebilir. Baruch ve ark., (2012) evliliğinde problem yaşayan çiftlerde kabul ve kararlılık yaklaşımı tekniklerinin iletişimi iyileştirdiğini vurgulamaktadır. Buna göre KKT, çiftlere duygusal uzaklaşma ile bağlantılı düşünce ve duygulara yaklaşımlarını öğretmektedir. Bu düşüncelere örnek olarak “Gerçekten ne hissettiğim hakkında eşimle konuşamam” veya “Bir daha bu konuyla ilgili tartışamam” şeklinde duygusal uzaklaşma düşünceleri verilebilmektedir. Bu tarz düşüncelerden uzaklaşmak için çiftlerin onları dikkatle kabul ederek, ilişkisel değerleriyle tutarlı şekilde davranmaları gerekmektedir. Eşler, bu beceri ve stratejileri kullanmaya başladıkça, geçmişte kaçınılmış olan bir duruma daha istekli ve yaklaşabilir hale gelmektedir. Zamanla ilişki doyumu ve kişilerarası yakınlığı arttıracak davranışların sıklığı da artmaktadır. Yaghoobi ve arkadaşları (2020) evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerin kişilerarası ilişkilerinin kalitesini güçlendirmek amacıyla Duygu Odaklı Çift Terapisi ile KKT’yi karşılaştırılmış ve KKT’nin ilişki kalitesini artırmada Duygu Odaklı Terapiden daha etkili olduğunu belirtmişlerdir

Bu araştırmanın bir başka sonucu, psikolojik esneklik ile açıklık arasında negatif düzeyde ilişki olduğu sonucudur. Bu psikolojik katılık arttıkça, bireylerin kendilerini doğrudan ifade etmeme, bazı şeyleri gizleme ve konuşmamayı tercih etme eğilimlerinin de arttığını yansıtmaktadır. Psikolojik katılığın artmasıyla ortaya çıkan yaşantısal kaçınma ile bireyler, duygusal ve kişisel konuları konuşmaktan kaçınma eğiliminde olabilirler ve bu durum iletişimi de etkileyebilir. Ort (1950) evli bireyler ile yaptığı çalışmada mutlu bir evliliğe sahip olduğunu söyleyen çiftlerin, ilişkilerinde karşılaştıkları çatışmaları tartışarak çözdüklerini, oysa mutsuz olduklarını söyleyen çiftlerin ise öfke, fiziksel şiddet ya da sorunu konuşmaktan kaçınma yaklaşımlarını daha fazla kullandıklarını raporlaştırmıştır. Buna ek olarak, psikolojik katılık bireylerin zorluklar karşısında kendilerini ifade etmekte zorlanmalarına ve daha fazla gizlilik eğiliminde olmalarına yol açabilir. İlişkilerdeki gizlilik konusunda yapılan bazı çalışmalarda bir sırrı gizlemenin, açıkladığında olumsuz bir durumla karşılaşacağı korkusu, hatta takıntılı şekilde sürekli bunun üzerinde düşünmenin, beklemenin bir tür ruminasyon olduğu ve iyilik halini olumsuz yönde etkileyeceği belirtilmektedir (Bedrov ve Leary, 2021; Bedrov ve Gable, 2024; Davis ve Brazeau, 2021).

Psikolojik katılık ve farkındalık arasında pozitif düzeyde bir ilişki vardır. Eşe kendini açma ölçeğinde yer alan "farkındalık" alt boyutu, duyguların, düşüncelerin ve kişisel bilgilerin eşle paylaşılması anlamında kullanılmaktadır. Oysa psikolojik esneklik/katılık bağlamında kullanılan farkındalık (awareness), genellikle bireyin içsel deneyimlerine (duygular, düşünceler, hisler) açık olma ve bu deneyimleri kabullenmesini ifade etmektedir. Eşe kendini açma ölçeğinin alt boyu olan farkındalık ölçek maddeleri incelendiğinde kişinin duygularını, düşüncelerini ve kişisel bilgilerini eşi ile paylaşma derecesini ölçmektedir. Bu bağlamda, farkındalık, kişinin eşiyle ne kadar açık ve paylaşımcı olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırma bulgusuna göre psikolojik katılığı yüksek bireylerin, kendi içsel deneyimlerine kapalı olmalarına rağmen, duygularını ve düşüncelerini eşleriyle paylaşmada daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Bir başka ifade ile, bireyler kendi içsel deneyimlerine kapalı olsa da eşleriyle daha fazla paylaşım yapabildiklerini yansıtmaktadır. Bu sonucu destekler nitelikte, Salvatore ve ark., (2011) kaygı düzeyi yüksek bireylerin, ilişkilerinde sevildiklerini hissetmek için yakınlık arayışı içerisinde olabileceklerini belirtmişlerdir. Bu durumda kendini daha fazla açan, aşırı açıklayıcı davranan bireyler, güven duygusunu sarsarak ilişkide çatışma yaşanmasına neden olabilmektedir (Gilbert,1976).

5.3. Evlilik Doyumu ve Eşe Kendini Açma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonucu evlilik doyumunun eşe kendini açma üzerindeki etkisinin bir kısmının psikolojik esneklik aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin duygusal deneyimlerine ve düşüncelerine karşı daha esnek ve kabul edici bir tutum sergilemelerini ifade etmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu bulgu, psikolojik esnekliğin bireylerin duygusal ve sosyal işlevselliği ve iletişim üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Bond ve Bunce, 2003; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Eşe kendini açma, bireylerin savunmasız kalmasını gerektirir.

Psikolojik esnekliği düşük olan bireyler, bu tür durumlarda daha fazla zorluk yaşayabilir, bu da evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilir. Ancak psikolojik esneklik, bu zorlukları aşmada aracı bir rol oynayarak evlilik doyumunu artırabilir. Evlilik, karmaşık bir ilişkidir ve birden fazla faktör tarafından şekillendirilir. Psikolojik esneklik bu karmaşıklıkla başa çıkmayı sağlayan bir etken olabilir ve alan yazında benzer sonuçlar (Acar, 2022; Maral ve ark., 2024) ile karşılaşılmıştır. Bu durum, evlilik danışmanlığı ve terapi süreçlerinde psikolojik esnekliği artırıcı müdahalelerin, evlilik doyumunu ve eşler arasındaki duygusal iletişimi güçlendirmek için etkili bir yol olabileceğini gösterebilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiş sonrasında ise bu sonuçlar ışığında uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırma sonuçları aşağıda kısaca belirtilmiştir.

1. Evlilik doyumunu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
2. Evlilik doyumunu ve eşe kendini açma düzeylerinin 21-30 yaş grubundaki bireylerde daha yüksek olduğu; psikolojik esnekliğin ise yaşa göre farklılık göstermediğı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Evlilik doyumunun evlilik süresi 1-11 ay olan; psikolojik esnekliğin ise evlilik süresi 5-10 yıl olan bireylerde daha yüksek olduğu, eşe kendini açma düzeyinin evlilik süresine göre farklılık göstermediğı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Evlilik doyumunu ve eşe kendini açma düzeyinin çocuk sahibi olmayan bireylerde daha yüksek olduğu ve psikolojik esnekliğin ise çocuk sayısına göre farklılık göstermediğı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Evlilik doyumunu ile eşe kendini açma alt boyutlarından farkındalık ve açıklık arasında negatif, ilişkinin niteliğı ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eşe kendini açma alt boyutları (farkındalık,

ilişkinin niteliği ve açıklık) anlamlı bir şekilde evlilik doyumu düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6. Psikolojik esneklik ile eşe kendini açma alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif, açıklık ve ilişkinin niteliği arasında ise negatif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Evliliğin ilerleyen süreçlerinde, azalan evlilik doyumu ve eşe kendini açma bulgusuna dayanarak, evli bireylere yönelik eğitim programlarında evlilik doyumunu ve eşe kendini sağlıklı bir şekilde açma konusunda güçlendirici eğitimler verilmesi önerilmektedir.
2. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeyinin çocuk sahibi olmayan bireylerde daha yüksek olduğu bulgusuna dayanarak, çocuklu çiftlere ve ailelere yönelik eğitimlerle sağlıklı çift ilişkisi ve aile içi iletişim konusunda destekleyici hizmetler sunulması önerilmektedir.
3. Evlilik doyumunun eşe kendini açma alt boyutlarından farkındalık ve açıklık ile negatif, ilişkinin niteliği ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulgusuna dayanarak, evli çiftlerle çalışan çift ve aile danışmanlarının, eşler arası ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık bir yapısı olduğunu dikkate alarak eş ilişkisinin niteliğini güçlendirme konusuna odaklanmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.
4. Evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracılık rolü olduğu bulgusuna dayanarak, evli çiftlerde psikolojik esnekliği artıracak nitelikte çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırmanın katılımcılarını çevrimiçi ortamda ulaşılabilen evli bireyler oluşturmaktadır. Yeni yapılacak araştırmalarda, daha geniş

katılımcılarla ve yüzyüze verilerin toplanacağı şekilde araştırma yapılması önerilmektedir.

2. Alan yazında evlilik kavramı ve psikolojik esneklik/katılık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır. Bu sebeple iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yapılması önerilmektedir
3. Evli bireylerde eşe kendini açma konusunun ele alındığı araştırma sayısı sınırlıdır. Bu bakımdan kendini açmanın evlilik ilişkisindeki rolünü belirleme amaçlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Araştırma kapsamında evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bakımdan iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek başka değişkenleri belirleneye yönelik araştırmalar yapılabilir.
5. Bu araştırma evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik düzeyi arası ilişkilerin eşlerden sadece birinin araştırma katılımcısı olarak alındığı ve yapısal bir modelin test edildiği nicel bir araştırmadır. Bu bağlamda, eşlerin her ikisinin araştırma katılımcısı olarak alındığı ve katılımcıların duygu ve düşüncelerinin de dikkate alınacağı nitel çalışmaların da yapılması yararlı olacaktır.
6. Bu araştırmada katılımcıların kültürel özellikleri hakkında bilgi toplanmamıştır. Yapılacak araştırmalarda, kültürel özelliklerin evlilik doyumu, eşe kendini açma ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenebilir.
7. Kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde, ikili ilişkilerde bireylerin psikolojik esnekliklerinin ölçüldüğü bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerde bireylerin psikolojik esnekliğini ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirilmesi konusunda çalışmalar yapılabilir.
8. Kabul ve kararlılık terapisi kapsamında bireylerin psikolojik esneklik düzeyini artıracak nitelikte deneysel çalışmalar yapılarak, evlilik ilişkisine yansımaları değerlendirilebilir.

7.KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abe, S., & Oshio, A. (2018). Does marital duration moderate (dis)similarity effects of personality on marital satisfaction? *Sage Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/2158244018774874>
- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students, *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Aksöz, K. (2022). Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı Bilim Dalı.
- Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Alder, E. S. (2010). Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction [Master's thesis, Pacific University]. CommonKnowledge. <https://commons.pacificu.edu/spp/145>
- Alkış, N. (2016). Bayes yapısal eşitlik modellemesi: Kavramlar ve genel bakış. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 2(3), 105-116.
- Altman, I., & Taylor, D. (2012). Social penetration theory. In E. Griffin (Ed.), *A first look at communication theory* (pp. 113-124). McGraw Hill.
- Ameer, W. R. (2018). Marital satisfaction and its relationship to psychological flexibility with counselors. *Basic Education College Magazine for Educational and Humanities Sciences*, (38).
- Antill, J. K., & Cotton, S. (1987). Self-disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness. *Australian Journal of Psychology*, 39(1), 11-24. <https://doi.org/10.1080/00049538708259032>
- Arianfar, N., & Rasouli, R. (2019). The comparison of solution-focused couple therapy with acceptance and commitment couple therapy on marital burnout of couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(1), 47-60.
- Aydın, E. (2017). Kültür bağlamında sosyal mübadele: Kuramsal bir çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 16(UİK Özel Sayısı), 547-562. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.323697>
- Aydın, Y. (2016). Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment [Unpublished master's thesis].
- Aykut, Ö. F. (2023). *Yurt dışında yaşam deneyimi olan ve olmayan bireylerin psikolojik esneklik, değişime direnç ve entelektüel düşünme durumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 7-16.
- Barnes, H. L., Schumm, W. R., Jurich, A. P., & Bollman, S. R. (1984). Marital satisfaction: Positive regard versus effect communications as explanatory variables. *The Journal of Social Psychology*, 123(1), 71-78. <https://doi.org/10.1080/00224545.1984.9924515>

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baruch, D., Kanker, J., & Busch, A. (2012). Acceptance and commitment therapy: Enhancing the relationships. *Journal of Clinical Case Studies*, 8(3), 241-257.
- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 297-312. <https://www.ejer.com.tr/public/assets/catalogs/0748451001556011213.pdf#page=299>
- Bedrov, A., & Gable, S. L. (2024). Keeping and sharing secrets at the interpersonal level. *Social and Personality Psychology Compass*, e12942. <https://doi.org/10.1111/spc3.12942>
- Belsky, J. (1986). Transition to parenthood. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 20, 56-59. <https://doi.org/10.1037/028694>
- Bergstrom, T. C., & Bagnoli, M. (1993). Courtship as a waiting game. *Journal of Political Economy*, 101(1), 185-202. <https://doi.org/10.1086/261871>
- Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist*, 15(3), 175-184. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015>
- Binici, S. A. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Binzaqr, H. A. (2017). A multiple regression analysis of locus of control and psychological flexibility regarding the total mental well-being of Muslims. St. Mary's University (Texas).
- Bodenmann, G., Atkins, D. C., Schär, M., & Poffet, V. (2010). The role of communication in marital satisfaction over the lifespan. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551-560.
- Bograd, R., & Spilka, B. (1996). Self-disclosure and marital satisfaction in mid-life and late-life remarriages. *The International Journal of Aging and Human Development*, 42(3), 161-172. <https://doi.org/10.2190/W87M-WCK7-MHTT-N34F>
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156-163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.
- Bowman, H. A. (1942). *Marriage for moderns*. Whittlesey House, McGraw-Hill.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-627.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Bumpass, L. L., & Sweet, J. A. (1972). Differentials in marital instability: 1970. *American Sociological Review*, 754-766. <https://www.jstor.org/stable/2093585>

- Burke, R. J., Weir, R., & Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners. *Psychological Reports*, 38, 531-542. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.38.2.531>
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with EQS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Canbolat, P. (2023). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Cano, A., Leong, L. E., Williams, A. M., May, D. K., & Lutz, J. R. (2012). Correlates and consequences of the disclosure of pain-related distress to one's spouse. *Pain*, 153(12), 2441-2447. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2012.08.015>
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Chapman, A. (2003). Ingham and Luft's Johari Window model diagrams and examples - for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship. Retrieved 2015, <http://www.businessballs.com/johariwindowmodel.htm#standard-copyright>
- Chapman, A. (2003). Johari Window: A model for self-awareness, personal development, group development, and understanding relationships. Retrieved from www.businessballs.com
- Chelune, G. J., Vosk, B. N., Waring, E. M., Sultan, F. E., & Ogden, J. K. (1984). Self-disclosure and its relationship to marital intimacy. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 216-219. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198401\)40:1<216::AID-JCLP2270400143>3.0.CO](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1<216::AID-JCLP2270400143>3.0.CO)
- Christensen, A., & Shenk, L. J. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458-463.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). *Research methods in education*. Routledge.
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 218-235.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91. <https://doi.org/10.1037/h0033950>
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden önce* (No. s 69). Remzi Kitabevi.
- Çağ, P., & Yildirim, I. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).

- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). The mediator role of spousal self-disclosure in the relationship between marital satisfaction and spousal support. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 701-736.
- Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çağ, P. (2016). Evlilik doyumu: Bir model testi [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK TEZ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. <http://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/138869-2014012512846-2.pdf>
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumu ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12849>
- Çelik, C. K. (2006). Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, D. M., & İnanç, P. D. B. Y. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4382/60137>
- Çelik, M. (2006). Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çeştan, E. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki [Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Çetinkaya, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Erzurum.
- Çetinkaya, B. (2016). *Kendini Aç*. Pegem Akademi.
- Çınar, L. (2008). Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, L. (2008). Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu [Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Daks, J. S., & Rooge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 214-238.
- Davidson, B., Balswick, J., & Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and the Family*, 93-102. <https://doi.org/10.2307/351298>
- Davis, C. A., Johnson, E. R., Thompson, R. W., & Brown, S. A. (2013). The moderating role of communication in the relationship between conflict and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 54(3), 675-689.
- Davis, C. A., Thompson, R. W., Anderson, B. M., & Brown, S. A. (2002). The mediating role of parenting stress in the relationship between child behavior problems and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 45(1), 256-269.

- Davis, C. G., & Brazeau, H. (2021). Factors promoting greater preoccupation with a secret. *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1419-1435.
- Davis, P. T., Harold, G. T., Goeke-Morey, M. C., & Cummings, E. M. (2002). Child emotional security and interparental conflict. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 67(3), Serial No. 270.
- Demir, E. (2014). Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumlarının incelenmesi [Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Demir, Y., & Durmuş, E. (2015). Uzun evlilikler: Bir yastıkta kırk yıl. *Journal of International Social Research*, 8(36).
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 376-380. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.44.3.376>
- DeVito, J. A. (2021). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson.
- Dew, J., & Wilcox, W. B. (2011). If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73(1), 1-12.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106-124.
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 9-13.
- Dur, C. (2020). Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK TEZ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Duran-Bozkurt, E. (2014). Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki [Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/571517>
- Emerson, S. (1976). Early diagenesis in anaerobic lake sediments: Chemical equilibria in interstitial waters. *Geochimica et Cosmochimica Acta*, 40(9), 925-934.
- Emrahoğlu, E. F. (2021). Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK TEZ, Ankara.
- Erden, A. D. (2016). *Kendini izleme tarzı, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve algılanan eş davranışlarının evlilik doyumu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdil Sarıkaya, S. (2021). Ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel populasyon karşılaştırması. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Erdogan, S. (2007). Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Master's thesis, Gazi Üniversitesi].
- Eskin, M. (2012). *Problem solving therapy in the clinical practice*. Newnes.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.08.004>

- Faradina, S., Yuliana, Mawarpury, M., Sari, K., & Dayo, T. (2020). Self-disclosure in marriage. In *Proceedings of the 1st International Conference on Psychology* (pp. 206-212). <https://doi.org/10.5220/0009441002060212>
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457-468.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N., & Scott, C. K. (1990). Cognition in marriage. *Journal of Marriage and Family Therapy*.
- Finkenauer, C., Kerkhof, P., Righetti, F., & Branje, S. (2009). Living together apart: Perceived concealment as a signal of exclusion in marital relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1410-1422.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2010). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336.
- Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (2006). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Funda Gülyüksel Akdağ, Z., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412-426.
- Gilbert, S. J. (1976). Self-disclosure, intimacy and communication in families. *The Family Coordinator*, 25(3), 221-231. <https://doi.org/10.2307/582335>
- Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2011). What is marriage. *Harvard Journal of Law & Public Policy*, 34(1), 245-287.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 261-270.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x>
- Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı].
- Güleç, N. (2015). Okul öncesi eğitime devam eden 5-6 yaş çocuklarının sayı kavramı ile ilgili becerilerinin aile ve öğretmen değişkenleri açısından yordanması [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Güler, A. (2015). Evli kadınların eşleriyle ilişkilerindeki doyum düzeyleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki [Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.
- Günayer Şenel, H. (2015). Eş seçim kararı. In *Evlilik okulu* (pp. 61-74). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara].
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hansen, J. E., & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 923-926. <https://doi.org/10.2307/352541>,
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek* (İkinci edisyon). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 1-4). Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Psychology Faculty Publications*, 101.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Zettle, R. D., & Rosenfarb, I. (1989). Rule-following. In *Rules-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 191-220). Springer US.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446.
- Hill, C. T., Peplau, L. A., & Rubin, Z. (1981). Differing perceptions in dating couples: Sex roles vs. alternative explanations. *Psychology of Women Quarterly*, 5(3), 418-427.
- Hirschberger, G., Sirivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401-420.
- Hoppmann, C. A., Gerstorf, D., & Willis, S. L. (2011). Spousal interrelations in happiness in the Seattle Longitudinal Study: Considerable similarities in levels and change over time. *Developmental Psychology*, 47(2), 513-519.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Hosseini, N., Poh, L. L., & Baranovich, D. L. (2019). Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(33), 53-60.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., et al. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: Are there gender differences?—A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69-91.
- Johnson, L. M., Davis, C. A., Martin, S. K., & Anderson, B. M. (2020). The role of conflict resolution styles in marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 85(2), 349-363.
- Johnson, L. M., Davis, C. A., Martin, S. K., & Anderson, B. M. (2021). The role of communication and psychological well-being in marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 87(4), 765-780.
- Johnson, L. M., Davis, C. A., Martin, S. K., & Anderson, B. M. (2020). The impact of effective communication on marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 85(2), 349-363.
- Jorgensen, S. R., & Gaudy, J. C. (1980). Self-disclosure and satisfaction in marriage: The relation examined. *Family Relations*, 29(3), 281-287. <https://doi.org/10.2307/583847>
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Jourard, S. M., & Landsman, M. J. (1960). Cognition, cathexis, and the "dyadic effect" in men's self-disclosing behavior. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 6(3), 178-186.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. <https://doi.org/10.1037/h0043357>
- Jourard, S. M., & Richman, P. (1963). Factors in the self-disclosure inputs of college students. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 9(2), 141-148. <https://www.jstor.org/stable/23082587>
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In G. E. Schwartz & J. Beatty (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259-275). HarperCollins.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Tam bir felaket olarak yaşamak: Stresle, ağrıyla ve hastalıkla yüzleşmek için vücudunuzun ve zihninizin bilgeliğini kullanma* (H. E. Yavuz, Trans.). Bantam Books.
- Kalkan, A. (2020). Öğretmenlerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Adana ili örneği [Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashefi, Z., & Honarparvaran, N. (2015). Evaluate the effectiveness of couples therapy based on commitment and acceptance (ACT) on reducing marital conflict working couples in Isfahan education. *International Journal of Biology, Pharmacy, and Allied Sciences*, 4(10), 213-220.

- Kaşıtoğlu, N. (2022). Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı].
- Kaya, A. (2014). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (6th ed.). Pegem Akademi.
- Kendir, M. E., & Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/nwsaedu/article/view/5000190074/5000170000>
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39(3), 257-266.
- Khanjani, V. S., Shafiabady, A., Farzad, V., & Fatehizadeh, M. (2017). Comparison between the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy on conflicting couple's marital intimacy in Isfahan.
- Kiriş, A. (2024). Evli bireylerde eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı].
- Köseoğlu, E. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kubilay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631442>
- Kukay, H. A. (2005). Effects of gender and parental status on reported marital satisfaction and self-efficacy. University of Missouri-Saint Louis.
- Kuşcu, B. (2019). Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi [Unpublished master's thesis]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Labouvie-Vief, G., Lumley, M. A., Jain, E., & Heinze, H. (2003). Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories. *Emotion*, 3(2), 115-126.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *Family Relations*, 31(3), 189-195.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Lee, W. S., & McKinnish, T. (2018). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal of Population Economics*, 31(2), 337-362. <https://doi.org/10.1007/s00148-017-0658-8>
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*, 32(1), 21-47.
- Levinger, G., & Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill-Palmer Quarterly*, 13(3), 237-249.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Littlejohn, S., & Foss, K. (2008). *Theories of communication* (9th ed.). Wadsworth.

- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409-424. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Luckey, E. B. (1966). Number of years married as related to personality perception and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 28(1), 44-48. <https://doi.org/10.2307/350039>
- Macedo, S. (1995). Homosexuality and the conservative mind. *Georgetown Law Journal*, 84, 261-278.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Greenwood Publishing Group.
- Maral, S., Bilmez, H. & Satıcı, S.A. Positive Childhood Experiences and Spiritual Well-Being: Psychological Flexibility and Meaning-Based Coping as Mediators in Turkish Sample. *J Relig Health* (2024). <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02079-4>
- Mark, K. P., & Jozkowski, K. N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(5), 376-391.
- Markman, H. J. (1991). Backwards into the future of couples therapy and couples therapy research: A comment on Jacobson. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical Handbook of Marital Therapy* (pp. 597-620). Guilford Press.
- Masur, P. K. (2018). *Situational privacy and self-disclosure: Communication processes in online environments*. Springer.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Morokoff, P. J., & Gilliland, R. (1993). Stress, sexual functioning and marital satisfaction. *Journal of Sex Research*, 30(1), 43-53.
- Muşdal Çelebi, B., & Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. <https://doi.org/10.30934/kusbed.417436>
- Nasri, L., & Babae, H. (2014). Role of social skills in improving the women's marital adjustment in the city of Sanandaj. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 19, 60-68. <https://www.learntechlib.org/p/176550/>
- Nazlı, E., & Karaman, O. (2021). Romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile kıskançlıkta gösterilen iletişim tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2659-2676.
- Nickl, K. L. (2006). The relationship between irrational beliefs and marital satisfaction (Doctoral dissertation, Northern Arizona University, Educational Psychology).
- Novikoff, A. B., Novikoff, P. M., Rosen, O. M., & Rubin, C. S. (1980). Organelle relationships in cultured 3T3-L1 preadipocytes. *The Journal of Cell Biology*, 87(1), 180-196.
- O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.
- Omidi, A., & Talighi, E. (2020). The effectiveness of marital therapy based on acceptance and commitment on couples' marital satisfaction and quality of life. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 4(1), 46-51. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v4i1.80>
- Ort, R. S. (1950). A study of role-conflicts as related to happiness in marriage. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 45(4), 691.

- Özen, S. (1992). Mübadele ve çatışma kuramlarında aile. *Sosyoloji Dergisi*, 3(1).
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi* (3rd ed.). Nobel Akademi.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Pasha, H., Basirat, Z., Faramarzi, M., Kheirkhah, F., & Khafri, S. (2018). Predictive factors of antidepressant response and remission to bupropion extended-release or psychosexual therapy among infertile women with sexual dysfunction. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 6(3), 313-320. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2018.52>
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(4), 359-367. <https://doi.org/10.1177/1066480707303754>
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430-442.
- Petronio, S. (1991). Communication boundary management: A theoretical model of managing disclosure of private information between marital couples. *Communication Theory*, 1(4), 311-335. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1991.tb00023.x>
- Petronio, S. (1991). Communication boundary management: A theoretical model of managing disclosure of private information between marital couples. *Communication Theory*, 1(4), 311-335. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1991.tb00023.x>
- Pillemer, K., & Suitor, J. J. (1991). Sharing a residence with an adult child: A cause of psychological distress in the elderly? *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 144-148. <https://doi.org/10.1037/h0079222>
- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda evlilik doyumu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Rahmani, A., Merghati Khoei, E., & Alah Gholi, L. (2009). Sexual satisfaction and its relation to marital happiness in Iranians. *Iran Journal of Public Health*, 38(4), 77-82. <https://pdfs.semanticscholar.org/c2d6/f3b00e7374892bc356e4f8e07924967d512.pdf>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Wiley.
- Rho, J. J. (1989). Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American marriages and correlations with three dimensions of family life satisfaction--marital, parental, and self-satisfactions. Kansas State University.
- Rosenfeld, L. B., & Welsh, S. M. (1985). Differences in self-disclosure in dual-career and single-career marriages. *Communications Monographs*, 52(3), 253-263. <https://doi.org/10.1080/03637758509376109>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rostami, A., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Marital satisfaction: The differential impact of social support dependent on situational factors.

- Ryland, S., & Johnson, L. (2020). Mindfulness for everyday living: Mindfulness in marriage. In *Mindfulness for Everyday Living* (pp. 85-90).
- S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Salvatore, J. E., Kuo, S. I. C., Steele, R. D., Simpson, J. A., & Collins, W. A. (2011). Recovering from conflict in romantic relationships: A developmental perspective. *Psychological Science*, 22(3), 376-383.
- Sancaktar, N. (2016). Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi [Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Santrock, J. W. (2014). Yaşam boyu gelişim. In G. Yüksel (Ed.), *Yaşamboyu Gelişim* (1st ed., pp. 444-471). Ankara: Nobel Akademi.
- Sargent, W. (2011). *Evlilikte cinsel uyum ve mutluluk*. İstanbul: Huzur Yayınevi.
- Schumm, W. R., Barnes, H. L., Bollman, S. R., Jurich, A. P., & Bugaighis, M. A. (1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. *Family Relations*, 35(2), 241-247.
- Sevinç, M., & Garip, E. S. (2010). A study of parents' child raising styles and marital harmony. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1648-1653.
- Smith, J. A., Johnson, R. L., Anderson, M. K., & Williams, D. B. (2019). Marital satisfaction and its predictors in a longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 81(3), 678-691.
- Smith, J. A., Williams, D. K., Thompson, R. W., & Brown, S. A. (2022). Psychological distress, communication patterns, and marital satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 94(1), 187-201.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39-50.
- Soyer, A. (2006). An exploration of masculinity, femininity, sexual fantasy and masturbation as predictors of marital satisfaction (Master's thesis, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü).
- Soylu, Y., & Kağıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 44-54.
- Sönmez, T., Apay, S. E., & Gür, E. Y. (2018). Gebelerin evlilik doyumlarının değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(3), 209-219.
- Sprecher, S. K., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Sociology and Anthropology Faculty Publications*, 1.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Steinberg, S. (2007). *An introduction to communication studies*. Capetown, South Africa: Juta & Co, Ltd.
- Sternberg, R. J., & Hojjat, M. (Eds.). (1997). *Satisfaction in close relationships*. Guilford Press.
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Cornelius, T., & Cirigliano, E. (2004). Predicting participation in premarital prevention programs: The health belief model and social norms. *Family Process*, 43(2), 175-193.

- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education, Inc.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı).
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7. <http://www.turkpsdr.org/index.php/pdr/article/download/395/335>
- Topçu, B., & Dünder, S. (2011). Evli çiftlerin bazı kişilik özelliklerine göre kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(3), 91-102. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/186966>
- Tufan Çetin, B. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması (Master's thesis, Ege Üniversitesi).
- TÜİK. (2024). Evlenme ve boşanma verileri. <https://www.tuik.gov.tr/>
- 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.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393.
- Uçar, E. (2018). Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Uğur, Z. B. (2018). Çocuk sahibi olmak insanları mutlu ediyor mu? Türkiye'den bulgular. *Nüfusbilim Dergisi*, 40, 83-104.
- Uğur, Z., & Baş, A. U. (2022). Evli bireylerin evlilik doyumlarının, eşi kendini açmalarının ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 1480-1510.
- Uğurel, C. (2024). Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Urgancı, Ç. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücü (Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Urgancı, Ç., & Eker, E. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ve algılanan stresle başa çıkmada evlilik doyumunu yordama gücü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 35-60.
- Ünal, H. (2024). Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu: Evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine göre bir inceleme [Master's thesis, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı].

- Üncü, S. (2007). Duygusal zeka ve evlilik doyumu (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(56), 379-388.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Walsh, C. M., Neff, L. A., & Gleason, M. E. (2017). The role of emotional capital during the early years of marriage: Why everyday moments matter. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 513-519.
- Waring, E. M. (1981). Facilitating marital intimacy through self-disclosure. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 33-42.
- Waring, E. M., Schaefer, B., & Fry, R. (1994). The influence of therapeutic self-disclosure on perceived marital intimacy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 20(2), 135-146. <https://doi.org/10.1080/00926239408403424>
- Welwood, J. (1996). *Love and awakening*. New York: HarperCollins.
- West, R., & Turner, L. (2010). *Introducing communication theory: Analysis and application* (4th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Whitton, S. W., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Johnson, C. A. (2018). Attitudes toward divorce, commitment, and divorce proneness in first marriages and remarriages. *Journal of Marriage and Family*, 80(1), 238-253.
- Williams, D. K., Anderson, R. S., Martin, S. K., & Johnson, E. R. (2018). The bidirectional relationship between emotional expression and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 76(2), 320-334.
- Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 835-847.
- Wilson, G. D., & McLaughlin, C. (2002). *Aşk bilimi*. İstanbul: Çitlembik Yayınevi.
- Wilson, K. G., & Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. In *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 89-106).
- Wong, S., & Goodwin, R. (2009). Experiencing marital satisfaction across three cultures: A qualitative study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1011-1028.
- Wood, J. (2010). *Interpersonal communication: Everyday encounters* (6th ed.). Boston: Wadsworth.
- Yaghoobi, H., Toozandehjani, H., & Zendedel, A. (2020). Comparison the effectiveness of acceptance and commitment therapy and emotion focused couple therapy on the quality of interpersonal relationships among couples with marital conflicts. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 7(2), 116-125.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 24-34.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.

- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuzer, H. (2015). *Evlilik okulu* (11. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Abadi, S. M. H. M., Azami, E., & Rezaeian, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 15(8), 230-235.
- Zhou, Y., Che, C.C., Chong, M.C. *et al.* Effects of marital self-disclosure on marital relationship and psychological outcome for cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer* 31, 361 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07826-z>



8.EKLER

EK-1 EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

EK-2 EŞE KENDİNİ AÇMA ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

MADDELER	Bana Hiç Uygun Değil 1	Bana Uygun Değil 2	Bana Kısmen Uygun 3	Bana Uygun 4	Bana Tamame n Uygun 5
1. Eşime isteklerimi doğrudan söylerim.	()	()	()	()	()
2. Zor durumlarda eşimin desteğini arkamda hissederim.	()	()	()	()	()
3. Bazı özel şeylerimi eşimle konuşmam.	()	()	()	()	()
4. Olumsuz duygularımı eşime rahatlıkla söylerim.	()	()	()	()	()
5. Kişisel görüş ve düşüncelerimi eşime açıklarım.	()	()	()	()	()
6. Duygularımı açıkladığımda eşimin memnun olacağını bilirim.	()	()	()	()	()

EK-3 KABUL VE EYLEM FORMU ÖRNEK MADDELER

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadir en Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
2	Hislerimden korkarım							
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar							
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor							
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor							

EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi Psikolojik Danışman H. Elif Toylan tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmanın amacı evli bireylerde evlilik doyumu ve eşe kendini açma değişkenleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizlerden kimliğinize dair hiçbir bilgi talep edilmeyecektir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler sadece bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Aşağıdaki sorulara cevap vermeniz yaklaşık 10-15 dk sürecektir. Araştırmaya içtenlikle verdiğiniz destek için teşekkür ederim. Araştırma ile ilgili her türlü soru, görüş ve önerilerinizi ... adresinden araştırmacıya ulaştırabilirsiniz. Teşekkür ederim.

Yaşınız:				
Eşinizin Yaşı:				
Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()			
Eğitim Durumunuz:	<table><tr><td>Ortaokul</td></tr><tr><td>İlkokul () () Lise ()</td></tr><tr><td>Üniversite () Lisansüstü ()</td></tr></table>	Ortaokul	İlkokul () () Lise ()	Üniversite () Lisansüstü ()
Ortaokul				
İlkokul () () Lise ()				
Üniversite () Lisansüstü ()				
Ailenizin gelir düzeyi nedir?	Düşük () Orta () Yüksek ()			
Ne kadar süredir evlisiniz?	yıl ay			
Kaç tane çocuğunuz var?	Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()			