T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

BERRAK ERSAN ALP
22736054

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA TÜRK

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

BERRAK ERSAN ALP
22736054
ORCID NO: 0009-0009-6866-6179

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA TÜRK

HAZİRAN 2025

Berrak ERSAN ALP tarafından hazırlanan "Evli Bireylerin Akılcı Olmayan İnançları, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı çalışma, **19/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Fulya TÜRK	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Doç. Dr. Begüm SATICI	……
Dr. Öğr. Üyesi Sinan OKUR	……

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Evlilik, bireyin yaşamındaki en önemli kararlardan biri olup, hem yaşamın büyük bir bölümünü kapsaması hem de yalnızca bireyi değil, aynı zamanda aileyi ve toplumu da etkilemesi açısından son derece önemlidir. Araştırmalar, bireylerin mutlu, sağlıklı ve işlevsel bir yaşam sürdürebilmeleri için evliliklerinin uyumlu olması gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Bu bağlamda, evlilik uyumunu etkileyebileceği düşünülen çeşitli değişkenlerin incelenmesi, bireylerin evlilik yaşamındaki başarı ve işlevselliklerinin arttırılmasına katkı sağlayabilir. Bu çalışmada da mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte evlilik uyumu ile cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 2024 Mart-2025 Ocak arası farklı şehirlerde ikamet eden 322 evli birey (175 kadın, 147 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği', 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği', 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ve 'Evlilikte Uyum Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizi, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler çarpımı korelasyon korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri evlilik süresi ve çocuk sayısına göre istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken cinsiyet, çalışma durumu ve eğitim durumuna göre ise istatiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda evlilik uyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, mükemmeliyetçiliğin farklılık ve yüksek standartlar alt boyutları arasında negatif yönde ilişki olduğu görülürken mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Evlilik uyumunun yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre de evlilik uyumunu mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutunun negatif yönde ve psikolojik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu.

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN MARRIED INDIVIDUALS IRRATIONAL BELIEFS, PERFECTIONISM, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND MARITAL ADJUSTMENT

Marriage is one of the most significant decisions in an individual's life, as it encompasses a large part of life and affects not only the individual but also the family and society. Research emphasizes that, for individuals to lead a happy, healthy, and functional life, their marriages must be harmonious. In this context, examining various variables that are thought to influence marital adjustment may contribute to increasing individuals' success and functionality within marriage. Accordingly, this study aimed to examine the relationships between perfectionism, irrational beliefs in romantic relationships, psychological well-being, and marital adjustment. In addition, it investigated whether there were significant differences in marital adjustment based on gender, employment status, educational background, duration of marriage, and number of children. The study included 322 married individuals (175 women and 147 men) residing in different cities between March 2024 and January 2025. Data were collected using the "Personal Information Form," the "Positive and Negative Perfectionism in Romantic Relationships Scale," the "Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale," the "Psychological Well-Being Scale," and the "Marital Adjustment Scale." The data were analyzed using independent samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson product-moment correlation coefficient, and multiple linear regression analysis. The analysis results showed that marital adjustment differed significantly based on the duration of marriage and number of children, while no statistically significant differences were found based on gender, employment status, or educational level. According to the correlation analysis, a significant positive relationship was found between marital adjustment and psychological well-being. Additionally, marital adjustment was negatively correlated with irrational beliefs in romantic relationships and the "discrepancy" and "high standards" subdimensions of perfectionism. However, no significant relationship was found between the "order" subdimension of perfectionism and marital adjustment. The results of the multiple regression analysis revealed that the "discrepancy" subdimension of perfectionism significantly predicted marital adjustment in a negative direction, while psychological well-being significantly predicted it in a positive direction.

Keywords: perfectionism, irrational beliefs, irrational beliefs in romantic relationships, psychological well-being, marital adjustment.

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince bana destek olan ve kendimi şanslı hissetmemi sağlayan tüm değerli kişilere içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Öncelikle, tez sürecim boyunca her daim yanımda olduğunu hissettiren, akademik anlamda yol gösteren ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Fulya TÜRK'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, yalnızca akademik rehberliğimde değil sürecin psikolojik olarak yönetilmesinde de büyük katkı sağlamış ve bu dönemi daha verimli ve anlamlı hale getirmiştir. Tez jürimde olan Doç. Dr. Begüm SATICI'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Sinan OKUR'a katkı ve önerileriyle tez çalışmamın gelişimine katkıda bulunmalarından ötürü çok teşekkür ederim.

Akademik sürecimin yanı sıra, hayatımın her alanında yanımda olan, desteğini ve sevgisini esirgemeyen, yalnızca arkadaş değil, kardeş olarak gördüğüm Beyza SOLAK, Eda TAŞKIN ÖGE ve Beyza ERDİN'e sonsuz teşekkürlerimi iletmek isterim. Aynı zamanda, her zaman fikirlerine değer verdiğim, tez sürecinde benimle bilgi ve düşünce paylaşımında bulunan kıymetli arkadaşım ve meslektaşım Ramazan Mert ÖGE'ye de teşekkür ederim. İstanbul'da geçirdiğim süreç boyunca her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen Gülem İŞ ÖZTÜRK ve Orhan ÖZTÜRK'e de teşekkür etmeden geçmek istemiyorum.

Hayatımın her anında arkamda bir destek olmanın ötesinde, yanımda bir dost olarak duran, bana benden çok inanan ve motivasyonumu artıran sevgili annem Şafak ŞAVAŞER'e, her daim pozitif bakış açısıyla beni hayata karşı cesaretlendiren babam Mehmet Ali ERSAN'a, her zaman her koşulda beni destekleyen tüm aileme gönülden teşekkür ederim. Son olarak, tez sürecinin her aşamasında yanımda olan, desteğini hiç esirgemeyen ve hayallerimi gerçekleştirme yolunda bana güç veren sevgili eşim Arda ALP'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Evlilik üzerine çalışırken, bir kez daha onunla evli olmanın ne kadar büyük bir şans olduğunu fark ettim.

Bu süreçte bana destek olan herkesin varlığı, tezimi tamamlamamı hem daha anlamlı hem de daha keyifli hale getirmiştir. Siz olmasaydınız, bu yolculuk ne bu kadar kolay ne de bu kadar değerli olurdu.

Berrak ERSAN ALP
Haziran, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

ÖN SÖZ ..... **v**

İÇİNDEKİLER ..... **vi**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**

KISALTMALAR LİSTESİ ..... **x**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Araştırmanın Önemi 6

1.2. Araştırmanın Amacı 8

1.3. Araştırmanın Varsayımları 9

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 9

1.5. Tanımlar 9
1.5.1. Evlilik Uyumu 9
1.5.2. Psikolojik İyi Oluş 9
1.5.3. Akılcı Olmayan İnançlar 10
1.5.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar 10
1.5.5. Mükemmeliyetçilik 10

2. KURAMSAL ÇERVEÇE **11**

2.1. Evlilik Uyumuna Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 11
2.1.1. Evlilik 11
2.1.2. Evlilik Uyumu 12
2.1.3. Evlilik Uyumunun Ölçülmesi 13
2.1.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler 15
2.1.5. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar 16

2.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 20
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş 20
2.2.2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli 23
2.2.3. Diener ve Arkadaşlarının İyi Oluş Yaklaşımı 25
2.2.4. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Yaklaşımı 25
2.2.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar 26

2.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlara Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 29
2.3.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımı 29
2.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar 30
2.3.3. ABC Modeli 31
2.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar 32
2.3.5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar 34

2.4. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 37

2.4.1. Mükemmeliyetçilik 37
2.4.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları 38
2.4.3. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik 40
2.4.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik 42
2.4.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar 45
3. YÖNTEM 48
3.1. Araştırma Modeli 48
3.2. Araştırma Grubu 48
3.3. Veri Toplama Araçları 50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 50
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 50
3.3.3. Evlilikte Uyumu Ölçeği 51
3.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 51
3.3.5. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği 52
3.4. Verilerin Toplanması 52
3.5. Verilerin Analizi 53
4. BULGULAR 55
4.1. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Uyumlarına Yönelik Betimsel İstatistikler 55
4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular 56
4.2.1. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular 56
4.2.2. Evli Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular 57
4.2.3. Evli Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular 57
4.2.4. Evli Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular 58
4.2.5. Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular 58
4.3. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular 59
5. TARTIŞMA VE YORUM 62
5.1. Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 62
5.2. Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 69
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 79
6.1. Sonuç 79
6.2. Öneriler 79
6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 80

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler..... 82
KAYNAKÇA 83
EKLER..... 107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri..... 49

Tablo 2. Değişkenlerin Puanlarına ait Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 55

Tablo 3. Evlilik Uyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 56

Tablo 4. Evlilik Uyumu Düzeyinin Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 57

Tablo 5. Evlilik Uyumu Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 57

Tablo 6. Evlilik Uyumu Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 58

Tablo 7. Evlilik Uyumu Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İcin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 59

Tablo 8. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonucu ve Betimsel İstatistikler..... 59

Tablo 9. Evli bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonucu..... 60

KISALTMALAR LİSTESİ

APA : American Psychological Association
İİOOMÖ : İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği
RAİNÖ : Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
YEM : Yapısal Eşitlik Modellemesi
YÖK : Yükseköğretim Kurulu
YTÜ : Yıldız Teknik Üniversitesi
WHO :World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

1. GİRİŞ

Evlilik, yaşam boyunca eşlerin birbirlerine sadık olma noktasında derin bir arzu duymalarından oluşmaktadır. İnsanların çoğu evliliği artan bir mutluluk ve hayatın başlangıcı olarak görmektedirler (Gupta & Nafis, 2014). Hem toplum hem de yasalar tarafından onaylanmış olan evlilik kurumu çiftler tarafından karşılıklı olarak çıkarların sağlandığı bir birliktelik türüdür (Ceylan, 1994). Bireyler hayatlarının en önemli kararlarından biri olan evlilik kararını almasıyla beraber toplumun temel taşı olan aile kurumunun oluşmasının adımını atarlar (Kublay & Oktan, 2015). Evlilikte çocuğun dünyaya getirip büyütülmesiyle birlikte de bir topluluk türü oluşturulur (Lee & George, 2014). Sağlıklı bir toplum olunabilmesi için sağlıklı ailelerin olması gerekir. Sağlıklı aile olunması için de sağlıklı bir evlilik ilişkisi olmazsa olmazdır (Canel, 2007). Mutlu bir evlilik, dengeli ve huzurlu bir ortamın oluşmasında büyük bir etkene sahiptir. Bu ortamda çiftler daha sağlıklı bir hayat sürerken çocukların da sosyal hayata uyumları kolaylaşmaktadır (Ünal & Akgün, 2022). Evliliğin bireylerin yaşamlarına olumlu yansımaları olduğu araştırmalarda görülmüştür (Waite, 1995). Güvene teşvik etmesi, sevgi bağlarının güçlenmesi, eşlerin karşılıklı bağlılığı, zorluk ve olumsuzluk karşısında birliktelik içinde olunması evliliğin kazanımlarındandır. Bu kazanımlar bireylerin psikolojik sağlıklarına da olumlu olarak yansımaktadır (Waite & Gallagher, 2000). Bu doğrultuda evlilik bireyin mutluluğuna ve kişisel gelişimine katkısı olan bir kurum olarak ifade edilmektedir (Glenn, 1991). Mutsuz bir evlilikte olan bireylerin ise stres seviyeleri yüksek olup olumsuz risk alma gibi sağlıksız davranışları daha çok sergiledikleri görülmektedir. Bu durum da bireylerdeki psikolojik sıkıntıların artmasına sebep olabilmektedir. Psikolojik sıkıntıların yanı sıra evliliğin kalitesinin düşmesiyle beraber bireylerin sosyal ve sağlık sorunlar da yaşayabilecekleri vurgulanmaktadır (Hawkins & Booth, 2005).

Evliliğin nasıl daha iyi ve işlevsel olacağı ile ilgili araştırmalar yapılmış bu araştırmalarda çeşitli kavramlar kullanılmıştır. Evlilik uyumu bu kavramlardan biridir (Erbek vd., 2005). Evlilik uyumu genel tanımıyla bireylerin evlilik ilişkisine uyum sağlama deneyimi olarak açıklanmaktadır (Kendrick & Drentea, 2016). Evlilik uyumu, bireylerin evlilikteki işlevselliğini ve başarılı olma durumunu ele alan aynı zamanda evlilik doyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarını da içerisinde barından geniş bir kavramdır (Kalkan, 2002). Evlilik uyumunun farklı tanımlamaları ve açıklamaları mevcuttur. Bir evliliğin uyumlu olabilmesi için evlilik

içerisinde bireylerin yaşamından ve partnerinden memnun olması, çiftlerin ortak ilgi alanlarına sahip olup beraber aktivitelerde bulunması, çiftlerin karşılıklı olarak beklentilerinin doyurulması, çatışmalardan uzak durması veya çatışma çözmeye odaklanması gerekmektedir (Locke & Williamson, 1958). Spainer (1979) çiftlerin uyumunu süreç içerisinde değerlendirmiş ve bu süreçte incelenecek durumları 5 faktörde ele almıştır. Bu beş faktör, '*probleme neden olan çift farklılıkları', 'çiftler arası gerilim ve bireye özgü kaygılar', 'çift doyumu', 'çift uyumu'* ve '*önemli konularda uzlaşma*' şeklindedir. Oluşturulan bu beş faktörün bireylerde ne düzeyde bulunduğunun tespit edilmesiyle çiftler arasındaki uyumu belirlenebilmektedir. Genel anlamda çiftlerin evliliklerinin uyumlu olabilmesi için birbirleriyle etkileşim içinde olması ve evlilik ile aileye dair konularda ortak karar verip problemlerini pozitif bir şekilde çözümleyebilmelidir (Erbek vd., 2005). Bireyler evliliklerinde uyumu sağlayabilirlerse mutluluk duyguları artmakta bu durum da ruh sağlıklarına önemli derecede yansımaktadır. Evliliklerdeki uyum azaldıkça eşler ve aile bireyleri arasındaki iletişim olumsuz etkilenerek bireylerde mutsuzluk ve umutsuzluk duyguları ortaya çıkmaktadır (Sardoğan & Karahan, 2005). Benzer şekilde başka araştırmalarda da evliliğin ruh sağlığı ile mutluluk üzerindeki olumlu etkisine dikkat çekilmiştir (Gülyüksel-Akdağ & Cihangir-Çankaya, 2015). Olumlu ruh sağlığı bileşenlerinden biri de psikolojik iyi oluştur (Erdoğan, 2024). Medeni durumu evli olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür (Kim & McKenry, 2002). Ancak çiftlerin evlilik ilişkisinde bozulmalar başladığında evliliğin, iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin ortadan kalkacağını ifade edilmektedir (Hawkins & Booth, 2005). Çeşitli araştırmalarda da evlilik ile psikolojik iyi oluş ilişkili bulunmuştur (Glenn, 1975; Kim & McKenry, 2002; Mastekaasa, 1992; Dünger-Mutlu & Can, 2021; Williams, 2003). Psikolojik iyi oluş kavramının yer aldığı pozitif psikoloji yaklaşımı psikolojik araştırmaların patolojik unsurları dikkate alan insanların hayatlarındaki kötü durumları, hasarları onarma odağını bireylerin olumlu niteliklerini geliştirmeye doğru değiştirmeyi amaçlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu doğrultu da iyilik hali, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi birçok olumlu kavram araştırılmaya başlanmıştır (Gülyüksel-Akdağ & Cihangir-Çankaya, 2015). Psikolojik iyi oluş, bireyin pozitif bir işleyişte olduğuna karşılık gelirken yaşam kalitesi olarak da tanımlanabilir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş içerisinde mutluluk, huzur, doyum gibi kavramları içerir (Gupta & Nafis, 2014). Tarihe bakıldığında birçok filozof tarafından insanın hayatındaki en temel değerin ve nihai amacın mutluluk olduğu ileri sürülmüş mutluluğun ne olduğuna dair araştırmalar yapılmıştır (Gülyüksel-Akdağ & Cihangir-Çankaya, 2015). Psikolojik iyi oluş bireyin kendisini hem iyi hissetmesini hem de etkili işlev gösterebilmesini içermektedir (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluş içerisinde öz kabul, özerklik, başkaları ile

pozitif ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amaçlarına sahip olma ve kendini geliştirme boyutları olan işlevsel olmaya karşılık gelen bir kavram olarak açıklanmıştır (Ryff, 1989). Evlilik birliği, bireyi güçlendiren, olumlu yanlarının ortaya çıkmasına yarayan ve hayatının daha anlamlı olmasını sağlayan bir alan olabilmektedir (Erus, 2019). Psikolojik iyi oluş düzeyi bireylerin bilişsel, duygusal, fiziksel ve bireysel süreçler ile de ilişkili olan bir kavramdır (Roothman vd., 2003). Kişilerarası ilişkilerde bireylerin bilişsel çarpıtmaları da bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurları içerdiği olduğu göz önünde bulundurulduğunda kişilerin ilişkilerine dair bilişsel çarpıtmalarının olması psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyeceği söylenmektedir (Karabacak, 2017). Bireylerin evliliğe, ailesine uyum sağlayabilmesi, problem çözme odaklı olabilmesi ve de evlilikte mutlu olabilmesi noktasında da kişilerin bilişlerinin içeriği önem arz etmektedir (Schwebel & Fine, 1994). Bu noktada evlilik ve evlilik uyumu incelenirken hem psikolojik iyi oluş hem de bilişsel süreçlerin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çift ilişkilerinde beklentiler ele aldığından beri evlilik uyumu ile ilgili araştırmalarda ve çift terapilerinde bilişsel yaklaşıma artan bir ilgi odağı olmuştur (Ellis, 1962; Möller & Van Zyl, 1991). Bireyler evlilik ilişkilerinde sorunlar yaşıyorsa bunun en önemli sebebinin kendi, diğerleri ve de evlilik ilişkisine dair gerçekçi olmayan beklentileri olduğunu söylenmektedir (Ellis, 1986). Araştırmalarda bireylerin evliliğe dair bilişlerinin, akılcı olmayan inançlarının evlilikte yaşadıkları sıkıntılar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Addis & Bernard, 2002; Gordon vd., 1999; Möller & De Beer,1998). Partnerlerden en az birinin akılcı olmayan ve gerçeklik barındırmayan düşünce, değer ve inanç yapılarına sahip olması çiftlerin nevrotik bir etkileşim içerisinde olmasına neden olur (Ellis, 1962). Çarpıtılmış inançlar ilişkilerde problemler ve çatışmalar ortaya çıkarmaktadır (Kalkan & Ersanlı, 2008; Sanford, 2006). Mantıksız düşünme veya işlevsiz olan bilişler evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Ellis, 1986; Ellis & Harper, 1975; Möller & Van Zyl, 1991). Bununla birlikte evliliğinde uyumu sağlamış olan bireylerin ise akılcı olmayan inançların zararlı etkilerine karşı daha dayanıklı olabileceği düşünülmektedir (Eidelson & Epstein, 1982) Akılcı olmayan inançlar katı gereklilikler, zorunluluklar içermektedir (Ellis vd., 2010). Söz edilen bu akılcı olmayan inançlar ve ilişki inançları birçok araştırmacı tarafından sıralanmıştır. Bu inançlara sahip olan kişilerin 'son derece yetenekli, zeki ve yeterli olmalıyım', 'mükemmel eş ve seks partneri olmalıyım', 'hata yapıldığında suçlama ve cezalandırma ile karşılık verilmesi gerektiği', 'istenen gibi gitmeyen durumların bir felaket olduğu', 'mutsuzlukların ve olumsuzlukların dışarıdan kaynaklandığı' düşünceleri olduğunu ifade etmiştir (Ellis, 1962). Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin 'anlaşmazlıklar yıkıcıdır', 'zihin okuma', 'eşim değişemez', 'cinsellik mükemmel

olmalıdır', 'farklılıklar cinsiyetten kaynaklıdır' gibi işlevsiz inançlarına da sahip olduklarına dikkat çekilmiştir (Eidelson & Epstein, 1982). Kişilerin evlilikleri hakkındaki değerlendirmeleri önemli derecede evliliğine ilişkin beklentilerinden ve inançlarından etkilenmektedir. Bireyler evliliğindeki doğruyu, yanlışı, başarıyı, tatmini ve birçok unsuru değerlendirirken inançlarını ve standartlarını referans olarak almaktadır (Baucom & Epstein, 1990). Bireylerin partnerlerinden beklentileri akılcı olmayan inançlar ile paralel olduğu ve bu beklentiler karşılanmadığı zaman bireyler hayal kırıklığı ile karşılaşıp doyumsuzluk yaşayabilir (Eidelson & Epstein, 1981). Gerçekçi olmayan, esnemeyen, gerekliliklere dayanan, olumsuz olan bu inançların doyumsuzluk, hayal kırıklığı gibi duygusal sonuçlara yol açtığı göz önüne alındığında bu araştırmada da romantik ilişkiye ilişkin akılcı olmayan inançların evlilik uyumuyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Evlilikte bilişsel faktörlerin önemine vurgu yapılırken evli bireylerin kendi, eşi ve ilişkisine dair gerçekdışı beklentilerinin de evlilikte bozulmaları tetikleyeceğine noktasına da dikkat çekilmiştir (Ellis, 2003). Çiftlerden en az birinin partnerinden gerçekdışı, abartılı beklentileri olması partner mükemmeliyetçiliği olarak ele alınmaktadır (Stoeber, 2012). İlişkilere dair inançlar ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin yakından ilişkilidir (Flett vd., 2001). Ellis (2002) tarafından da akılcı olmayan bir inanç olarak ele alınan mükemmeliyetçilik inancına göre bireyler her anlamda yeterli ve başarılı olması gerekmektedir (Ellis, 1958). Mükemmeliyetçilik bu bireyler için o kadar önemlidir ki mükemmel olması gerektiğine olancı inancı nedeniyle eşlerine şüphelerini ve başarısızlıklarını paylaşmaktan çekinirler. Çekincelerinin bir sebebi eşlerinin gözündeki mükemmel imajının sarsılmasından endişe duymalarıdır. Ancak rahatsızlıklarını paylaşamayan bu bireyler eşlerinden gelecek destek ve teselli gibi olumlu besleyici yardım davranışlarını almayı engellemiş olurlar (Baoucom & Epstein, 1990). Kişilerin kendilerine belirlediği ideal benlik ile gerçekte oldukları kişi arasındaki farklılıklar bireysel mükemmeliyetçiliği tanımlarken bireyin partnerine yönelik idealize ettiği beklentileri ile partnerin performans ve tutumları arasındaki farklılık uyumsuz ilişki mükemmeliyetçiliği olarak tanımlanabilir (Lopez, 2006). Mükemmeliyetçilik farklı boyutlarda ele alınıp incelenmiştir (Frost vd., 1990, Hewitt & Flett, 1991; Slaney vd., 2001). Literatürde boyutları yanı sıra mükemmeliyetçilik 'olumlu' ve 'olumsuz olarak iki yönlü ele alınmaktadır (Lopez vd., 2011). Mükemmeliyetçiliğin genel anlamda olumsuz taraflarına odaklanılsa da bazı yönleriyle akılcı olabileceğini belirtilmektedir. Ne zamanki mükemmeliyetçilik abartılırsa o zaman bireylere zarar verici hale gelmektedir (Ellis, 2002). Ölçeklerde dahi mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz sınıflandırıldığı dikkat çekmektedir. Yüksek standartlara sahip olmak ve düzen istemek temelinde olumsuz değildir. Ancak koyulan standartların kendi ve diğerlerinin performanslarıyla farklı olması bireye sıkıntı

verdiğinde olumsuz olarak ele alınmaktadır (Slaney vd., 2006). Görüldüğü üzere mükemmeliyetçilik hem bireysel olarak hem kişilerarası ilişkilerde hem de ikili/romantik ilişkilerde oldukça ele anılan ve önemli görülen bir konu olmuştur. Mükemmeliyetçi bireyler kişilerarası ilişkilerinde olumsuz davranışlar sergilerken partnerlerinin de olumsuz davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Habke & Flynn, 2002). Partnere yönlendirilen taleplerin evlilikte uyumsuzluğu ve çatışmaları tahmin etmektedir (Ellis, 1962). Mükemmeliyetçi bireylerin ve partnerlerin evlilikte zorluk yaşama riskleri arttığı ve olumsuz başa çıkma stillerini sıklıkla kullandığı görülmektedir. Bu stilleri kullanmaları nedeniyle zorluklar ortadan kalmak yerine devam eder ve daha da kötüleşir (Haring vd., 2003). Mükemmeliyetçi özelliklerle başa çıkabilmek için bireyin kendisinden ve eşinden beklentilerini net olarak anlayabilmesi, beklentilerinin gelişimini fark etmesi çiftlere yardım sürecinde önem taşımaktadır (Tuncay, 2006).

Çeşitli araştırmalarda mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu ile arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiştir. Evli olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evli olmayan bireylerden yüksek olduğu birçok araştırmada görülmüştür. (Frech & Williams, 2007; Huntington vd., 2022; Lamb vd., 2003). Bu doğrultuda evli olmanın bireyler üzerinde pozitif etkilerinin olduğu dikkat çekmektedir. Evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkili olduğu araştırmalar da mevcuttur (Başkaya vd., 2023; Erdoğan, 2022; Hikmetoğlu, 2023; Khatri & Manju 2019; Shek, 1994). Diğer değişkenler de incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu (Addis & Bernard, 2002; Filipovic vd., 2015; Moller & Van Der Merwe, 1997), mükemmeliyetçilik ile kişiler arası ilişkiler (Ellis, 2002; Frost vd., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Hill vd.,1997; Slaney vd., 2006), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu araştırmalara (Bıyıkoğlu, 2012; Gordon vd., 1999; Hewitt vd.,1995; Haring vd., 2003; Kızılöz-Başsayın 2018; Tuncay, 2006) ulaşılmıştır. Bu durum literatürde bu değişkenlere hem tek başına hem de birbirleriyle olan ilişkisine ne kadar önem verildiği dikkat çekmektedir. Görülen bu değişkenler arasındaki ilişkiler bu araştırmada seçilen değişkenlerin birlikte de ilişki göstereceğini düşündürtmüştür. Bu araştırma için seçilen değişkenlerin hepsinin bir arada araştırıldığı çalışmalara yeterince rastlanmamıştır. Evlilikle ilgili yapılan araştırmalardaki değişkenlerin çeşitlendirilmesi evliliği ve bu sürecin anlaşılmasına yardımcı olacaktır (Fidanoğlu, 2006). Evlilik ve evlilik uyumu ile ilişki gösteren bu değişkenlerin beraber incelediği bu araştırmada yeni saptamalar yapılabileceği ve literatürdeki bir boşluğu doldurabileceği söylenebilir. Böylelikle evlilik uyumu ile ilişkili olan faktörlerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Evlilik birliği içerisindeki ilişkiler psikoloji biliminde araştırılan bir konudur (Bacanlı, 2001). Evlilik ve aile iletişimlerinin araştırılması gerek kuramsal araştırmalar için gerekse klinik amaçlar için gerekli görülmektedir (Kabakçı, Tuğrul & Öztan, 1993). Evlilik, aile içerisindeki en temel ilişki türü olup sağlıklı yönetilmesine vurgu yapılmaktadır (Schwebel & Fine, 1994). Bununla birlikte aile ve evlilik ilişkilerinin incelendiği araştırmalarda evlilik uyumu kavramının önemine de dikkat çekilmektedir (Kendir & Demirli, 2016; Spanier, 1976). Evlilik ve evlilik uyumu bireysel ve aile olarak iyilik halinde merkezi rol oynamaktadır (Fidanoğlu, 2006). İlişkilerin içerisinde ortaya çıkan problemler, mutsuz evlilikler de artış olmasına ve eşlerin ilişkilerde tükenmişlik yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu durum da bireyler meslek hayatlarına, çocuk yetiştirme stillerine, aile ilişkilerine ve sosyal yaşamlarına olumsuz bir şekilde yansımaktadır (Gürel & Çopur, 2021). Evlilik uyumu aile içinde ve dışındaki ilişkilerin şekillenmesinde etkili bir faktör olması nedeniyle araştırılması önem arz eden bir konu olarak görülmektedir (Fışıloğlu, 1992). Evlilik uyumunda bozulmalar görülmeye başlanmasıyla bu durum hem eşler hem çocuklar için bir kriz veya travmaya evrilebilir (Sardoğan & Karahan, 2005). Ülkemizde ve dünyada giderek artan boşanma oranları evlilik araştırmalarına ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir (Kendir & Demirli, 2016). Evliliğin başarılı olması eşlerin aralarındaki uyuma dayanmaktadır. Evliliğe iyi uyum sağlayabilen bireylerin uzun süren evlilikleri olması beklenirken uyumsuz evliliklerin çatışmalara, gerilimlere neden olup boşanmayla sonlanacağı düşünülmektedir (Gupta & Nafis, 2014; Kendrick & Drentea, 2016).

Bireylerin evlilik ilişkileri fiziksel ve ruhsal sağlıklarını, kariyerlerini, hayat amaçlarını, iletişim ve etkileşimlerini büyük ölçüde etkilemektedir (Bırni, 2021). Evliliğin psikolojik sağlık durumu ve psikolojik gereksinimlerin karşılanmasındaki önemi evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile psikolojik iyi oluşlarına etki eden değişkenlerin ortaya konmasının önemine dikkat çekmektedir (Yüksel-Akdağ & Cihangir-Çankaya, 2015). Evli bireylerin evli olmayan bireylere göre fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının daha iyi olduğu dikkat çekerken mutsuz evlilik ilişkisinde olan bireylerin fiziksel ve psikolojik problemleri daha fazla yaşadıkları, yaşam doyumları ile genel mutluluk durumlarının düşük seviye de olduğu görülmüştür (Coyne & DeLongis, 1986). Bireyler de evlilik ilişkileri içerisinde sorunlar, uyumsuzluklar yaşadıklarında çoğunlukla psikolojik problemler gösterip bu doğrultuda da psikolojik yardıma başvurdukları görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

Evlilik ilişkileri değerlendirmeye alınırken eşlerin kişilik özelliklerine, eşlerin birbirlerine ilişkin tutumlarına ve aralarındaki etkileşime dikkat edilir (Kabakçı vd., 1993). Bireylerin

ilişkileri için oluşturdukları inançlar, ilişkilerinin nasıl olması gerektiğine dair düşüncelerini, ilişkilerinden beklentilerini ve durumları algılayış şekillerini içermektedir. Bu inançlar çiftler arasında ve aile içerisindeki ilişkilerin kalitesinde önemi büyüktür (Sullivan & Schwebel, 1995). Bir ilişkideki sıkıntıları anlayabilmek ve çözümleyebilmek için bilişsel süreçlere bakılması gerektmektedir (Epstein, 1982). Bu doğrultuda daha sağlıklı bireyler, aile ve toplum için her bireyin bilişlerinin anlaşılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bilişleri hakkında farkındalığa sahip olan bireyler anlam, düzen ve kontrol duygusu kazanabilecek aynı zamanda bilişlerin içeriği hakkında daha fazla bilgi sahibi olundukça çiftlerin, işlevsel olma ve mutlu gelecek olasılıkları hakkında tahmin yapma durumları olanaklı hale gelecektir (Schwebel & Fine, 1994). Danışma ve terapi süreçlerinde partnerlerin gerçekçi olmayan standartlarını fark etmelerine ve sorgulamaya başlamalarına yardımcı olmak önem taşımaktadır. Böylelikle inançlarda değişimler başlar. İnançları yeniden şekillendirerek sağlıklı, gerçekçi beklentilerin oluşturulması çift iletişimini daha sağlıklı bir düzeye getirilerek tatmin edici bir ilişki sağlanabilir (Baucom & Epstein, 1990; Dattillo & Padesky, 1990). Düşüncelerde yapılan değişikliler davranışlarda ve iyi oluş durumunda değişimlere yol açacaktır (Schwebel & Fine, 1994).

Eşler arasındaki uyumu etkileyen faktörlerden biri de bireylerin beklentileridir. Beklentiler deyince akla mükemmeliyetçilik gelmektedir. Beklentilerin gerçekdışı olması veya çiftlerin beklentilerinin uyuşmaması evliliklerin kalitesini etkilemektedir (Tarhan, 2010). Gerçekçi olmayan beklentiler hayal kırıklığı deneyimleri ile sonuçlanır (Schwebel & Fine, 1994). Olumsuz mükemmeliyetçilik ilişkileri algılama ve değerlendirmede etkili bir faktördür. Bireylerin eleştirel değerlendirmeleri psikolojik sorunlarla yakından ilişkilidir (Frost vd., 1990). Bu doğrultuda ilişkinin işlevselliği noktasında risk oluşturmakta ve ilişki problemlerine sebep olacağı düşünülmektedir (Lopez vd., 2011). Aile üyelerinin problemlerine dair düşüncelerindeki değişiklikler, özellikle yeterlilik beklentilerindeki değişiklikler, aile terapisindeki etkinlikler için yararlı olacaktır (Doherty, 1981). Evliliğin birey, aile, toplum için önemi apaçık ortadır. Hem bireysel hem toplumsal iyilik halinin oluşması evlilikten geçmekte olduğu yukarıda verilen bilgilerden de anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, literatüre birkaç önemli katkısı olacaktır. Evlilik araştırmalarının artırılması ile evlilik dinamikleri hakkında daha detaylı bilgi edinilmesine katkı sağlayacaktır. Edinilen bilgiler sonucunda evlilik işlevselliğinin artması ve bireylerin evlilik uyumunun sağlanması için nelerin gerekli olabileceğine dair çıkarımlarda bulunabilmesine faydalı olacaktır. Ayrıca psikolojik yardım ve deneysel çalışmalar açısından da bu araştırma önemli bir katkı sunmaktadır. Edinilen yeni bilgiler araştırmacılara, terapistlere, çift ve aile danışmalarına hem önlem hem de müdahale

aşamalarında bilgilendirici olabileceği düşünülmektedir. Çiftler birlikte evlilik gruplarına, çift terapisine veya bireysel danışma aldıklarında evlilik uyumlarının pozitif etkilendiği görülmüştür (Janetius, 2019). Evlilik uyumunu etkilendiği değişkenler hakkında bulgular ışığında bilgi sahibi olmak uzmanların hangi konulara vurgu yapması gerektiği noktasında yardımcı olacaktır. Örneğin grup terapilerinde mükemmeliyetçilik çalışmak; standart ve hedef belirlemede akılcı olmak, ulaşılamayan hedeflerde hoşgörülü kalabilmek, değer ile performans eşleşmesini kırabilmek, bilişsel başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Barrow & Moore, 1983). Bu gibi grup terapileri, çift ve aile danışmanlıkları, bireysel terapilerle bireylerin olumsuz olan yönlerinin yönetilmesi olumlu olan yönlerin pekiştirilmesi için bu gibi ilişkileri ortaya koyan araştırmalar uzmanlara katkı sağlayacaktır. Tüm bunların sonucunda bireylere, eşlerine ve ailelerine fiziksel ve psikolojik olarak olumlu yansımaları olacağı düşünülmektedir. En son olarak toplumun en küçük yapı taşı aile biriminden yola çıkarak sağlıklı evlilikler oluşturulup sürdürüldüğünde topluma da fayda sağlanacaktır (Fidanoğlu, 2006).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da evli bireylerin demografik özelliklerine göre evlilik uyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu doğrulta aşağıda belirtilen araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Evli bireylerin evlilik uyumları *cinsiyete göre* anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Evli bireylerin evlilik uyumları *çalışıp çalışmama durumuna göre* anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerin evlilik uyumları *eğitim düzeylerine göre* anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Evli bireylerin evlilik uyumları *evlilik süresine göre* anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerin evlilik uyumları *çocuk sayısına göre* anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Evli bireylerin mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

7. Evli bireylerin mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin 'Kişisel Bilgi Formu', 'İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği', 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği', 'Evlilikte Uyum Ölçeği' ve 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni içtenlikle ve yansız bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda belirtilmektedir.

1. Bu araştırma kesitsel araştırma olması nedeniyle değişkenler arası neden-sonuç ilişkisinin genelleştirilebilirliği zorlaşmaktadır.
2. Kullanılan 'Romantik İnançlarda Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği' üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmayla geliştirilmiştir. Bu araştırmada yetişkinlere uygulanmıştır.
3. Araştırma grubuna ulaşılırken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

1.5. Tanımlar

1.5.1. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu çiftler arasındaki problem yaratan farklılıklar, kişilerarası gerilim ve bireysel kaygılar, çiftler arasındaki uyum, doyum ve fikir birliği derecesine göre değerlendirilen dinamik bir süreç olarak ele alınan bir kavramdır (Spainer, 1976).

1.5.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini sınırlı yanlarını fark ettiği zamanlarda dahi kendini olumlu algılaması, insanlarla iletişim halinde olabilmesi, çevresini kendine uygun şekilde seçip düzenleyebilmesi, özerk olup hayatında kendine amaç ve anlam belirleyebilmesi, potansiyellerini bilip kendi bireysel gelişimi için çaba sarf etmesi anlamına gelmektedir. (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

1.5.3. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, mantıklı, amprik ve pragmatik olmama unsurlarından en az birini içeren inançları ifade etmektedir. Bu inançlar, duygusal ve davranışsal olarak uyumsuz ve sağlıksız sonuçlara sebep olan bilişsel süreçler olarak açıklanır (Ellis vd., 2010).

1.5.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bireyin kendisine, partnerine ve aynı zamanda ilişkisine dair sahip olduğu gerçek olmayan, katı, mantık dışı inançlarıdır (Ellis, 1986).

1.5.5. Mükemmeliyetçilik

Bireyin kendisine abartılı standartlar koyması ve bu standartlara erişebilmek için fazla çaba sarf etmesi olarak tanımlanır (Frost vd., 1990).

2. KURAMSAL ÇERVEÇE

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın bağımlı değişkeni ‘evlilik uyumu’na daha sonra sırasıyla ‘psikolojik iyi oluş’, ‘akılcı olmayan inançlar’ ve ‘mükemmeliyetçilik’ bağımsız değişkenlerine ait literatür bilgilerine yer verilmiştir. Değişkenlerin romantik ilişkilerdeki açıklamalarına da ilgili bölümlerde değinilmiştir. Değişkenlere ait açıklamalardan sonra ele alınan değişkenlerle ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar ele alınmıştır.

2.1. Evlilik Uyumuna Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Evlilik

Evlilik, tarihi çok eskiye dayanan ve toplumlarda her daim varlığı olduğu düşünülen bir kurumdur. Önemi ve varoluşunun uzun zamanlara dayanmasıyla da birçok araştırmaya konu olmuş bireylerin yaşamlarındaki en önemli kararlardan ve değişimlerinden biri olarak görülmüştür (Janetius, 2019; Kalkan & Ersanlı, 2008; Dünger-Mutlu & Can, 2021;). Yaşanılan toplumun özellikleri, değer ve ahlak sistemleri, din, coğrafya gibi unsurlardan dolayı kültürden kültüre farklılıklar bulunduğu için evlilik ile ilgili çeşitli tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar farklılıklar içerse de bütün topluluklarda resmi kabulü olan ve geleneksel olarak temellendirilmiş tek birlikte olma şekli olarak evlilik görülmektedir (Erdoğan, 2022; Tarhan 2016). Bireyin yaşamı içerisinde sevip sevilme, ait olma, üretme, cinsellik, çocuk dünyaya getirme gibi ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması hedeflerine ulaşabilmesi için evlilik büyük bir işleve sahiptir (Özabacı & Erkan, 2014). Birçok araştırmacı tarafından ele alınan evlilik tanımlarına bakılacak olursa evliliği Fowers (1993), bireylerin benliklerini karşılıklı olarak birleştirilmesi ve mutlu olmaya destek olan bir kurum, Gottman ve Silver (2021), iki bireyin, bireysel olarak fikirleri, özellikleri, değerleriyle birlikte yaşanan birleşme, Körük (2019) neslin devamını destekleyen, her iki çiftin birbirine karşı sorumluluk ve roller aldığı, karşılıklı olarak ihtiyaçların giderildiği evrensel bir sistem, Fidanoğlu (2006), ilgileri ve ihtiyaçları farklı olan iki bireyin beraber yaşamak, birbirlerinin yaşantılarına ortak olmak, çocuk büyütmek gibi amaçlarla oluşturdukları sistemli birliktelik, Strong ve diğerleri (2011) genel anlamda evliliği, kadın ve erkeğin ekonomik iş birliği kurdukları, biyolojik veya evlat edinmeyle çocuk sahibi oldukları yasal birliktelik kurumu olarak tanımlandığı görülür. Evlilik birliğinin oluşması ve

devamı için fiziksel çekim; karşılıklı anlaşılma, saygı gösterilme, takdir edilme, karar verme süreçlerinde yardımcı olma, zor durumlarda destekleyici olma, özgüven duygusunu pekiştirme gibi ihtiyaçların doyumu; kaygılar ile ilgileri paylaşma ve hayata dair benzer hedeflerin bulunması olmak üzere dört faktörün bulunması gerektiği de belirtilmektedir (Landis,1975). Evliliğin birleştirici ve üreme olmak üzere iki yönü bulunduğu ileri sürülmektedir. Bu yönlerin arasında güçlü bir bağ vardır. Bu doğrultuda evlilik sadece birlikte yaşama, çocuk sahibi olma, cinsellikten ötedir. Çiftlerin tam anlamıyla bedensel-cinsel, duygusal ve ruhsal olarak birleşerek bir paylaşım sürecine girdikleri kurum evliliktir. Bu unsurların olmasının üstüne çocuk sahibi olunması ve yetiştirilmesiyle evlilik tamamlanmış bir birlik olur (Lee & George, 2014).

2.1.2. Evlilik Uyumu

Evlenen bireyler yeni bir döneme adım atarak alışmayı ve evliliğe uyum sağlamayı öğrenmektedirler. Evlilik uyumu, evli bireylerin karşılıklı olarak süreçte birbirlerine uygun bir biçimde değişmesi, yaşantılarında değişen durumlara karşı uyum sağlama şeklinde tanımlanır (Spanier, 1976). Eğer bireyler başarılı bir uyum gerçekleştirebilmişlerse kendilerini bir ekip görerek uyum içerisinde çabalamaya devam ederler. Bu doğrultuda eşler karşılıklı olarak eş olma rollerine ve evlilik sorumluluğuna dair uyum sağlarlar (Kendrick & Drentea, 2016). Evlilik uyumu, eşlerin karşılıklı olarak rahat iletişim içerisinde olduğu, problemlerin uzlaşma ile çözümlendiği, anlaşamama durumunun sık olmadığı evlilik olarak da açıklanmaktadır (Sabatelli, 1988). Bireylerin pozitif bir ilişki şemasında olarak eşlerin karşılıklı olarak olumlu duygular ve düşünceler barındırması, etkili iletişim kurabilmesi, problemler karşısında etkin sorun çözebilme becerisi ve birlikte keyif alınan etkinliklerde bulanabilmesiyle evlilikte uyum sağlanabilir (Haldford vd., 1997).

Evliliğin tanımlanması üzerine yapılan araştırmalarda evlilik ile uyum, doyum, mutluluk ve kalite olarak birçok kavramın kullanıldığı görülmektedir (Demir-Erbil & Hazer, 2018). Araştırmacılar genel anlamda evliliği ‘istikrarlılığı’ ve ‘kalitesi’ olmak üzere iki noktada değerlendirmişlerdir. Burada istikrarlı evlilik ancak ölüm ile sonlanan evlilik iken istikrarsız evlilik ölüm dışında bireylerin istekleri neticesinde sonlanan evliliğe karşılık gelmektedir. Evlilikte ‘kalite’ kavramı ise evlilik birliği içerisindeki sürenin nasıl geçtiği, bu sürede deneyimlenen hisleri ve etkilerini içine alan çatı bir kavramdır (Spainer, 1979). Evlilik için kullanılan uyum, doyum, mutluluk, bütünlük kavramları evlilik ilişkisine dair çatı kavram olan kaliteyi açıklamak için kullanılan kavramlar olup yüksek kaliteli evliliğin bu kavramlara bağlı olduğu varsayılmaktadır (Erbek vd., 2005; Lewis & Spanier, 1979; Spanier, 1979). Evlilikte kalite açıklanırken eşlerin evliliğe dair sübjektif değerlendirmeleri esas olarak alınmaktadır

(Spanier, 1979). Literatürdeki incelemeler sonucunda kaliteli evliliğin açıklanabilmesi için üç görüş bulunmuştur. Birinci görüşte evlilik uyumunun araştırılmasıdır. Bu noktada çiftlerin aralarındaki anlaşamama durumlarının sıklığına, çatışma çözme becerilerine ve bağlılık seviyelerine odaklanılır. İkinci görüşte evlilik kalitesini incelerken evlilik doyumu araştırılır. Araştırmacılar bu doğrultuda bireylerin sübjektif değerlendirmelerini dikkate alarak evliliğine dair, hislerini, mutluluğunu ve doyumunu incelerler. Sonuncu görüş de ise evlilik kalitesinin çok boyutlu bir yapıda olduğu evlilikte doyum, uyum, çatışma ve etkileşimin birlikte değerlendirilmesi ifade edilir (James, 2012). Yukarıda görüldüğü üzere araştırmalar kalite kavramının içerisinde birçok değişken barındırdığı görüşünü desteklemektedir. Çalışmalar incelendiğinde evlilik uyumunun açıklanmasındaki farklılıklar ve evlilikteki kalitenin araştırılmasında genellikle evlilik uyumu kavramının araştırılmasının tercih edildiği dikkat çekmektedir (Şafak-Öztürk, 2014). Aynı zamanda değişkenler arasında evlilikte niteliği yordayabilmek için evlilikte uyumun diğerlerine göre daha etkin ve önemli olduğu düşünülmektedir (Erbek vd., 2005).

2.1.3. Evlilik Uyumunun Ölçülmesi

Literatürdeki çalışmalarda evlilik doyumu ya da evlilik uyumu ölçeklerinin uyum, doyum, mutluluk değişkenlerini bir arada ölçtüğü görülmektedir (Erus, 2019). Evlilikte uyum ve doyum kavramları arasında saptanan yüksek ilişki nedeniyle sürekli birbiri yerine kullanılıp karıştırılmaktadır (Erbek vd., 2005). Fakat incelendiği zaman farklı kavramlar olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu kavramı ilişkinin devam edip etmeyeceği ile ilgili olan, evlilikte istikrar kavramının bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Bireylerin evlilik ilişkisinde yaşadığı tatmin ile hoşnut olma duygularını ve partneriyle olan ilişkisini de içerisine alan bilişsel bir durumdur (Ünal & Akgün, 2022; Stone & Shackelford, 2006). Evlilik doyumu içerisinde çiftlerin maddi yönetimi, sosyal faaliyetleri, ev içerisindeki sorumlulukları yapılma şekli, arkadaşlık, cinsellik, çocuklarla ilişkiler olmak üzere altı yönü bulunmaktadır (Burr, 1970). Bireylerin evlilik doyumları incelenirken evlilikten beklentilerinin karşılanma düzeylerinin ne kadar karşılandığına ilişkin sübjektif yargıları incelenmektedir. Bu noktada uyum kavramında ayrıştığından söz edilmektedir (Ünal & Akgün, 2022). Evlilik uyumunda incelenen ise çiftlerin evlilik birliğindeki başarısı, uyumu ve işlevselliğidir. Aynı zamanda evlilik uyumu kavramı, evlilikte doyum ve mutluluk kavramlarını içine alan bir daha geniş bir kavramdır (Kalkan, 2002; Spanier & Cole 1976; Tutarel-Kışlak & Çavuşoğlu, 2006).

Evlilik uyumu çalışmalarının özellikler, boyutsal yapısı, istikrarlığı ve durağan olup olmadığı konuları üzerine odaklanıldığı da görülmektedir (Spanier & Lewis, 1980; Ünal & Akgün,

2022). Bireylerin çift veya evlilik uyumunun, süreç şeklinde veya durumunun niteliksel hali olarak iki şekilde değerlendirebileceğini ileri sürülmüştür. Niteliksel biçimde kesitsel çalışmalarda incelenmesinin değeri olsa da en iyi incelemenin süreç içerisinde boylamsal olarak incelenmesi gerektiğinin önemini vurgulanmıştır. Süreç değerlendirilmelerinde sadece sürekliliği esas almayıp bireylerin çift uyumlarına dair iyi ve kötü uyuma yakınlaşması hakkındaki hareket sürecini değerlendirmeyi de içine almaktadır. Niteliksel araştırmalarda ise süreç içerisinde belirli anlara odaklanarak ilişkinin özellikleri ile etkileşimleri ele alınır. Ek olarak niteliksel araştırmalarda uyumu değişmez olarak ele alırsak da zaman boyutu ortadan kalkarak değerlendirilme şekli kolaylaşır çünkü sadece o anki kaliteye odaklanılır. Sürecin incelenmesinin karmaşık olması, niteliksel incelemedeki andaki görüntüye odaklanmanın basitliği neticesinde yeni bir tanım ileri sürülmüştür. Uyumun süreç içerisinde değişmesiyle birlikte herhangi bir zamanda iyi ve kötü uyumlanma arasında değerlendirebilen bir niteliksel bir boyut olduğu kabul edilmiştir. Bu doğrultuda yeni tanımda; (1) sorun içeren çift farklılıkları, (2) çiftler arası gerginlik ve bireysel kaygı, (3) çift tatmini, (4) çift uyumu (5) çiftlerin beraberliğinin işleyişinde uzlaşabilme seviyesiyle birlikte belirlenebilen süreç olarak açıklanmıştır (Spanier, 1976). Önemli ve kritik konularda ortak kararlar alabilen, benzer ilgileri olan, birbirlerine karşı sevgi, güven ve etkileşim içerisinde olan bunu birbirlerine gösteren, evliliklerine dair şikayet barındırmayan bireylerin evliliklerinin uyum içerisinde olacağını söylenmekte ve iyi uyum içerisinde olmayan bireylerin yalnızlık, mutsuzluk, agresif belirtilerinin bulunmaktadır (Burgess & Cottrell, 1939). Burgest ve diğerleri (1953) sürekli olma, mutlu olma, doyum sağlama, cinsel uyum, birliktelik, uzlaşabilme ve yoldaş olma olarak sekiz ölçütün varlığıyla evlilik uyumunun açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir (Akt., Körük, 2019). Locke ve Wallece (1959), geliştirdikleri evlilik uyumu ölçeklerinde bireylerin mutluluk seviyelerine, anlaşma durumlarına, fikir ayrılıklarına, zaman geçirme biçimleri gibi konulara odaklanmışlardır. Spainer (1976), geliştirdiği ölçeğinde uzlaşma, sevgi, uyum ve doyum olmak üzere dört boyutu ele almıştır. Crohan ve Veroff (1989), evlilikten sağlanan mutluluk, eşitlik duygusu, eşlerin eş olma rollerini yerine getirebilmelerine dair algılanan başarı, ilişkide olumlu ve olumsuz sonuçlar üzerinde kontrol hissedebilme olarak 4 boyuta ayırmıştır. Allendorf ve Ghimire (2013), içsel boyut olarak sevgi, mutluluk, anlayış; dışsal boyut olarak iletişim, çatışma, benzer etkinliklere ilgi duyma ve son olarak istikrar boyutunu ekleyerek toplamda yedi boyuttan bahsetmiştir. Özet olarak bakıldığında birçok araştırmacının evlilik uyumuna yaklaşımları farklılıklar içerse de benzerlikler de dikkat çekmektedir. Evlilik uyumundan bahsederken mutluluk, bireysel değerlendirme içeren doyum kavramları ile anılmakta veya birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu noktada evlilik uyumu ile evlilik doyumunun beraber

değerlendirmeye alındığı ve ölçeklerin kaliteli evliliğin belirlenmesine yarar sağladığı ileri sürülebilir (Erus, 2019).

2.1.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Araştırmalarında evliliğin karmaşık olduğunu ve bu nedenle anlaşılmasının zor olduğunu düşünen Burgess ve Cottrell (1939) evlilik uyumunun etkilendiği beş faktör ile ayrı ayrı olarak incelenebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu faktörler birbirinden bağımsız olmayıp evlilik uyumunu birlikte etkilediklerini eklemişlerdir. İleri sürülen faktörler:

1- Kültürel Geçmiş
2- Psikogenetik Özellikler
3- Sosyal tip ile ilişkili özellikler
4- Davranış tutum ve kalıpları
5- Ekonomik Durum

Sağlıklı evlilik incelenirken kaliteli evlilik başlığı altında evlilik uyumu kavramı da ele alınmıştır ve kaliteli evliliğe dair üç faktör belirlenmiştir. İlk faktör bireyin bireysel ve sosyal kaynaklarından oluşmaktadır. Bu faktörün içerisinde evlilik birliği oluşmadan önceki kaynakları, rol modelleri, bireyin destekleyici kişilere sahip olması girmektedir. Hayat tarzından elde edilen doyum ikinci faktördür. Bu faktörde de sosyo-ekonomik seviye, kadının çalışma hayatından elde ettiği doyum, aile birliğinde uzlaşabilme dahildir. Son olan faktörde eşle olan birliktelikten bireyin aldığı ödüllerdir. Ödüllere; saygı görme, duygusal anlamda doyum, etkin iletişim, birlikte geçirilen zaman girmektedir (Lewis & Spainer, 1976; Lewis & Spanier 1979; Spainer & Lewis, 1980). Yukarıda bahsedilen faktörler başka araştırmacılar tarafından da etkileyici faktörler olarak görülmüştür. Janetius (2019) yaptığı araştırmasında bireylerin evlenme yaşı, ebeveynlerinin evlilikteki mutluluk durumu, aile geçmişi faktörlerinin evlilikte uyumu ve evliliğin istikrarını etkileyeceğini ileri sürmüştür. Bireylerin çok erken evlenmesi ile çok geç evlenmesi ileride evlilikte istikrarsızlığı getirdiğini, ebeveynleri ayrılan bireylere göre mutlu evliliğe sahip olan ebeveynleri olan bireylerin evliliklerinin daha uyumlu olduğunu gözlemlemiştir. Aynı zamanda geçmişte sorunlu aile hayatına sahip bireylerin bu durumu evliliklerine yansıtma eğilimleri de bulunmaktadır. Bradbury ve diğerleri (2000) araştırmalarında, kişisel özellikler, inançlar, tutumları içine alan psikolojik faktörlerin; yaş, din, eğitim düzeyi, ırk gibi sosyodemografik faktörlerin, evlenme zamanı (geç evlenme), çocuk sahibi olma, ebeveyn özellikleri ve sağlık (fiziksel, zihinsel) gibi değişkenlerin uyumu

etkilediğini ifade etmişlerdir. Kadınların evlilik uyumu üzerine yapılan bir araştırmada gece çalışma, eş yaşı, çocuk sahibi olma, evlilikte problem yaşama değişkenleri evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Şahin-Altun vd., 2020). Benzer şekilde çocuk sahibi olmanın evlilik uyumu ile anlamlı ilişkisi olduğu başka araştırmalarda da ifade edilmiştir (Fışıloğlu 1992; Hamamcı, 2005; Kendrick & Drentea, 2016; Şendil & Korkut 2008; Yalçın, 2014).

Evli çiftlerin katıldığı çift programları, aldıkları psikolojik danışmanlıkların, desteklerin evlilik uyumu üzerinde etkili bir faktör olacağı düşünülerek bu konuda araştırmalar yapılmıştır. Çift iletişim programının evlilik uyumuna etkilerini belirleyebilmek için bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 67 çiftten en düşük puan alan 24 çifti çalışma ve kontrol gruplarına ayırılmıştır. Bu gruplar arasında başta evlilik uyumu puanları arasında farklılık saptanmamıştır. Ancak sonrasında 'Çift İletişim Programına' katılan kişilerin evlilik uyumu puanlarının katılmayan kişilerin evlilik uyumuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Yalçın & Karahan, 2007). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisinin incelendiği araştırma da haftada 2,5 saat ve toplam 9 hafta süren programa katılan bireylerin katılmayan kontrol grubundaki kişilere göre evlilik uyumunun arttığını ortaya koyulmuştur (Kalkan & Ersanlı, 2008). TIME (evlilik zenginleştirme) programının evlilik uyumu, evlilikte iletişim ve ilişki niteliğindeki değişmeyi 19 çift üzerinde 8 haftalık sürede incelenmiştir. Program sona erdiğinde deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna göre evlilik uyumlarında belirgin artışlar tespit edilmiştir. Aynı zamanda evlilikte iletişimlerinde ve ilişkilerinin niteliğinde pozitif gelişmeler gözlemlenmiştir Mattson vd., 1990).

2.1.5. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar

Arslan (2022), ruminasyon, psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu değişkenlerinin evlilik affı üzerindeki etkisini incelemiştir. 18 yaş üzeri 383 evli bireyin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre evlilik affetmenin; ruminasyon, psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu değişkenlerinin tümüyle ilişkisi bulunmuştur. Evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları da aralarında incelendiğinde bu üç değişken de birbiriyle anlamlı ilişkiler göstermiştir. Psikolojik iyi oluşa sahip olan evli bireyler mental olarak iyi hissederek daha fazla anlam barındıran bir evlilik uyumu içerisinde olduğu belirtilmiştir. Öfke, kaçınma gösteren bireyler daha düşük evlilik uyumuna sahip olmakta ve daha fazla ruminatif düşünceler ortaya koymaktadır. Yüksek evlilik uyum puanına sahip bireylerin diğerlerine göre daha az ruminatif düşünceler deneyimlediği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu araştırmanın sonuçlarında görülmektedir.

Kumcağız ve diğerleri (2020), evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenlerle ilişkisini çocuk sahibi olan 324 katılımcı ile incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Aynı araştırmada evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşu yordadığını tespit etmişlerdir.

Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumları üzerindeki yordayıcılığı üzerine Karabacak-Çelik ve Çiftçi'nin (2020) yaptıkları araştırmada evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde evlilik uyumunun alt boyutlarından 'ilişki tarzı'nın ve 'anlaşma' boyutlarının psikolojik iyi oluş ile arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Anlaşma boyutu ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeğinin kaçınma ve kaygı alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Aynı zamanda 'ilişki tarzı' ile 'kaçınma' arasında negatif yönde anlamlı görülürken 'ilişki tarzı' ile 'kaygı' arasında herhangi bir anlamlı ilişki görülmemiştir. Regresyon analizleri sonucunda evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinden kaçınma alt boyutu tarafından yordadığı sonucu bulunmuştur.

Kulaber-Demirci ve Odacı (2020), evli bireylerin öznel iyi oluşları ile mizah şekilleri, temel psikolojik doyumları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi kamu veya özel sektörde aktif çalışan 698 evli birey üzerinde araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre olumlu mizah şekilleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ile psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracılık rolü olduğu görülmüştür. Olumlu mizah şekillerinin evlilik uyumunu pozitif yönde etkilerken olumsuz mizah şekillerinin hem evlilik uyumunu hem de psikolojik ihtiyaç doyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Demir-Erbil ve Hazer (2018), 206 erkek ve 194 kadın olmak üzere toplam 400 çalışan ve evli olan birey üzerinde evlilik uyumunu araştırmışlardır. Elde edilen veriler sonucunda bireylerin evliliklerinde %20,3'ü uyumlu iken %79,7'si uyumsuz olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile yaş, çalışma süresi, eğitim seviyesi, aylık gelir, evlenme yaşı, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki saptanırken iş yerindeki görev ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Evlilikte uyumsuzluk sebeplerinin evlenme yaşının katılımcıların %57'sinde 18-25 yaş aralığı olması, 15 yılın üzerinde evlilik süresi ve beraberinde çocuk sahibi olunması, gelir düzeyi çoğunluğunun 2000-3000 tl olması düşünülmüştür.

Cirhinlioğlu ve diğerleri (2017), evli bireylerdeki psikolojik sıkıntı durumlarının, öz saygılarının ve duygusal bağlılıklarının evlilik uyumundaki yordayıcı rolünü Türkiye'de 40 farklı şehirden katılımcılara ulaşarak kapsamlı bir araştırmada incelemeyi amaçlamışlardır. 466 kişi üzerinden topladıkları verilere göre adınların psikolojik sıkıntılarının erkeklere göre daha

fazla olduğu bulgularda görülmüş erkeklerin evlilik uyumu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik sıkıntılar her iki cinsiyetten bireyinde evlilik uyumunu negatif olarak yordamaktadır. Düşük ekonomik düzeyde olan bireylerin orta ve yüksek ekonomik düzeydeki bireylere göre evlilik uyumu, özsaygıları ve duygusal bağımlılıkları daha düşük olduğu saptanmıştır. Duygusal bağımlılık ve özsaygı değişkenlerinin de evlilik uyumunu olumlu olarak yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim düzey verileri de incelendiğinde yüksek lisans ve üzerinde eğitim düzeyindeki kişilerin ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyindeki kişilere göre evlilik uyumları daha yüksektir.

Rao (2017), evlilik uyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örnekleminde bulunan 26 çiftten elde edilen sonuçlara göre evlilik uyumu ile depresyon arasında yüksek anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda depresyon yaşayan bireylerin cinsiyet fark etmeksizin evlilik yaşamlarında daha fazla problem yaşadıkları görülmüştür. Benzer şekilde Treviño ve diğerleri (2007) depresyon ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yürüttükleri araştırmada eşlerin karşılıklı olarak depresyon seviyeleri de birbiriyle ilişkilidir. Kadınların evlilik uyumu düzeyleri ile eşlerinin depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkinin gücü erkeklerin evlilik uyumu düzeyleri ile eşlerinin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiye göre daha zayıftır. Depresyon ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulan başka araştırmalarda vardır (Crowther, 1985; Özgüç & Tanrıverdi, 2018; Pietromonaco vd., 2021; Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012).

Kublay ve Oktan (2015) değer yönelimleri, öznel iyi oluş ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında evlilik uyumunun meslek grubuna (eğitim, emniyet, sağlık sektörleri) ve evleniş şekline göre anlamlı fark göstermediğini bunun yanı sıra evlilik süresine göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunda düşüş olduğu görülmüş ancak 26-35 yılları arasında süren evliliklerde tekrar bir artış olduğu dikkat çekmiştir. Evlilik uyumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir. Aynı araştırmada öznel mutluluk, romantik değerler, bireyin onuru değişkenlerinin evlilik uyumunu yordaması dikkat çeken diğer bulgulardan olmuştur.

Soulsby ve Bennet (2015) evlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye etki eden algınan sosyal desteği incelemek istemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının evlenmemiş, eşleri ölmüş ve boşanmış bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin, eşi ölmüş, boşanmış ve hiç evlilik yapamayan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Gupta ve Nafis (2014) çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yürütülen çalışmaya çalışan ve çalışmayan kadınlar ile eşleri

katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kadının çalışıp çalışmama durumunun evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisi saptanamamıştır. Bu sonucun yanı sıra psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Çalışan kadınların eşleri hem diğerleriyle olumlu ilişkiler hem de kişisel gelişim alt boyutlarından çalışmayan kadınların eşlerine göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2013) Lefkoşa'da yaşayan 309 evli bireyle yürüttükleri araştırmalarında evlilik uyumunu etkileyen faktörleri araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmalarında bireyleri 'iyi evlilik uyuma sahip', 'kötü evlilik uyumuna sahip' olmak üzere iki gruba ayırarak değerlendirmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre evlilik uyumu iyi kategorisinde olan bireyerin 'Evlilik Problem Çözme', 'Empatik Eğilim', 'İletişim Becerilerini Değerlendirebilme' envanterlerinden yüksek puanlar aldığı bu yönde becerileri bulundurduğu saptanmıştır. Aynı grubun çocuk sayılarının daha fazla olduğu, kendi ve partnerinin ailesiyle daha olumlu ilişkiler geliştirdiği gözlemlenmiştir. Empatik eğilim ile de yaş, partner yaşı ve aileyle olumlu ilişkiler belirleyici değişkenler olduğu söylenmiştir.

Be ve diğerleri (2013), orta yaş ve yaşlı olan bireylerin 2 yıl süreyle evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve aktör-partner etkilerini incelemişlerdir. Boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Sürecin başlangıcında sahip olunan yüksek evlilik uyumu ilerleyen süreçteki yüksek yaşam doyumunun yordayıcısı olmuştur. Kadınların evlilik uyumlarının yaşam doyumlarının üzerinde olan etkisi erkeklere göre daha güçlü olduğu görülmüştür. Bireylerin evlilik uyumları partnerlerinin yaşam doyumlarının üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Babarskiene ve Tweed (2009), evlilik uyumu ile ev işi ve sorumluluklarının paylaşımı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmalarında evli bireyler ev işlerinin bölümü, bu işler için ayırdıkları zamanları, görevlerin cinsiyetlere göre ayrılmasına dair inançları hakkında bilgileri gönüllü olarak bildirmişlerdir. Elde edilen bulgular neticesinde kadınların evlilik uyumlarıyla eşlerle eşit sorumluluk paylaşımı inançları; erkeklerin evlilik uyumuyla da eşitlikçi felsefedeki görev inançları pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Kinnunen ve Feldt (2004), çiftler arasındaki evlilik uyumu ile ekonomik stres arasındaki ilişkiyi 608 Finlandiyalı çiftin katıldığı araştırmalarında incelemişlerdir. Olumsuz ekonomik şartların psikolojik problemleri beraberinde getirdiğini bununda evlilik uyumuna olumsuz olarak etki ettiğini belirtmişlerdir. Psikolojik problemler, olumsuz ekonomik şartlar ile evlilik uyumu üzerinde düşük bir oranda aracı rolü olduğu bulgularda görülmüştür. Bunun yanı sıra olumsuz ekonomik sıkıntı yaşamanın doğrudan düşük evlilik uyumuyla ilişki bulunmuştur. Partnerlerin karşılıklı etkileşimleri incelendiğinde psikolojik problemlerinin evlilik uyumuna olumsuz

yansıdığı saptanmıştır. Erkek bireylerin işsiz kalma süresi ne kadar uzun sürerse kadın bireylerin evlilik uyumunun da o sürede olumsuz olduğu belirtilmiştir.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında empatinin evlilik uyumunu yordadığını saptarken demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim ve iş durumu) ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Benzer şekilde Fışıloğlu (1992), cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olup olmama ve sayısı, meslek ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Ancak eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bulgular incelendiğinde doktora yapmış bir eşe sahip kişilerin evlilik uyumu düzeyi lisans yapmış eşe sahip olan kişilerin evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda bilim uzmanlığına sahip eşleri olan kişilerin lisans ve lise düzeylerinde eşe sahip olan kişilere göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğunu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada eşlerin eğitim seviyelerinin birbirine yakın olması evlilik uyuma pozitif yönde etki ettiği yorumu yapılmıştır.

Tucker ve Horowitz (1981) Florida Üniversitesi'nde öğrenim gören 104 çift ile evlilik uyumunu etkileyen faktörleri ve faktörlerinde birbirleriyle olan ilişkileri incelemiştirler. İncelenen faktörler, 'cinsel uyum ve doyum', 'sözlü ve sözsüz iletişim', 'demografik değişkenler'dir. Araştırmaya dahil edilen demografik değişkenler: cinsiyet, yaş, beraber yaşanan ve yaşanmayan çocuk sayısı, evlilik sayısı, bulunulan evliliğin süresi, eğitim düzeyidir. Sonuçlara göre evlilik uyumu ile cinsel uyum ve doyum arasında anlamlı ilişkiler saptanırken evlilik uyumu ile demografik değişkenler, sözlü ve sözsüz iletişim arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sözsüz ve sözlü iletişim, cinsel uyum ve doyum değişkenlerinde demografik değişkenlerin belirleyici faktörler olduğu belirtilmiştir.

2.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji bilimi kişilerin bireylerin iyi, kötü ve hasta hallerini ve de bu hallerin hangi durumlarda ortaya çıkabileceğini sorgulamışlardır. Elde ettikleri veriler doğrultusunda da bireylerin ruh sağlığını açıklamayı ve geliştirmeyi amaçlamışlardır (Bırni, 2021). Ruh sağlığını tanımlanırken pek çok tanıma rastlanabilir. Örneğin, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'bireylerin yaşam içerisindeki stres durumlarıyla baş edebildiği, yeteneklerine dair farkındalığa sahip olduğu, verimli öğrenme süreci geçirirken verimli çalışmalarda bulunabildiği ve var olduğu topluma katkı sağlayabildiği genel iyilik durumu' olarak tanımlanır (WHO, 2024).

American Psychological Association (APA) Sözlüğün'de ise 'duygusal anlamda iyi olma, iyi doğrultuda davranışsal uyum gösterme, olumlu ilişkiler kurma, kaygı içeren belirtilerden görece uzak olma, yaşamdaki gündelik talepler ve stresler ile baş edebilme kapasiteleri ile karakterize edilmiş ruh hali' olarak tanımlanmıştır (APA, 2024). Bir başka tanımda da ruh sağlığı, bireyin kendi içerisinde ve çevre bağlamında devamlı uyum ve denge kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 1996). Psikoloji biliminde tarihe bakıldığında araştırmalar psikolojik olarak bireyin iyi olma düzeyini araştırırken patolojik unsurlara ve problemlere eğilimin daha fazla olduğu görülmektedir (Ryff, 1995). Gündelik dilde ruh sağlığı kavramı uyumsuzluk içeren durumlarla anıldığını ileri sürülmektedir. Ruh sağlığı tanımları göz önüne alındığında uyumsuzluk-patolojik ve uyumu odağa alan iki yaklaşımın olduğu görülmektedir. Uyumsuzluk-patoloji odaklı yaklaşımda hastalıklar, eksiklikler ve mutsuzluğun çarelerine odaklanırken uyum odaklı yaklaşımda potansiyeller, potansiyelleri geliştirme, var olan pozitif taraflar ve mutluluk yollarına odaklanır. Odak noktalarına bakıldığında pozitif psikoloji uyum odaklı yaklaşımı savunmaktadır (Eryılmaz, 2023). Pozitif psikoloji yaklaşımı hayattaki olumsuzlukları reddetmez, bireylerin en iyi şekilde işlev gösterebilmesini, bunu yapabilme koşullarını ve bireylerin kendilerini iyi hissetmesinin yollarını incelemektedir (Gable & Haidt, 2005).

Pozitif psikoloji kavramından ilk olarak Abraham Maslow bahsetmiştir. Bu kavramı ele alırken var olan psikoloji biliminin bireyleri ele alırken mevcut ya da sonradan beliren problemlerin çözülmesi odaklı çalıştığını belirtmiştir. Ancak kendi psikoloji çalışmalarında bireylerin olumlu ve manevi taraflarına ihtiyacı olduğuna dikkat çekmiştir (Kutanis & Oruç, 2014). Martin Seligman'ın pozitif psikoloji yaklaşımında insanda sadece olumsuz taraflar ile problemlere odaklanılmasının aksine insanın doğası gereği var olan olumlu, güçlü yönlerinin incelenerek, anlaşılarak geliştirilmesi savunulmaktadır. Bu doğrultuda da pozitif psikoloji insanda var olan olumlu yönlerini geliştirip daha mutlu bir hayatı nasıl geçirebileceği araştırır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji araştırmalarında mutluluğun arttırılmasıyla ilgilenirken psikolojik iyi oluş durumu da çalışmalarda ele alınan bir kavram olmuştur (Tayfun, 2015). İyi oluş ele alınırken işlevsel olma ile anlamlı yaşam üzerinde durulur ve iyi oluş 5 öge ile açıklanır Bunlar; olumlu ilişkiler, olumlu duygular, anlam, bağlılık ve başarıdır (Ryan & Deci, 2008; Seligman, 2012). Aynı zamanda ele alınan iyi oluş çalışmalarında, iyi oluşun eudaimonik ve heudonic olmak üzere iki boyutta ele alındığı görülür. (Ryan & Deci, 2001). Heudonic (hazcılık) boyutu öznel iyi oluşa; eudaimonik psikolojik iyi oluşa karşılık geldiği kabul edilmektedir (Diener, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Eryılmaz, 2023). İyi oluş ögelerinden; ilişkiler, başarı ve anlam ögeleri psikolojik iyi oluşu; olumlu duygular ise

öznel iyi oluşu işaret etmektedir (Demirci vd., 2017). Bu bölümde psikolojik iyi oluş hakkında kuramsal bilgi verilecektir.

Psikolojik iyi oluş kavramının çok boyutlu ve karmaşık olması nedeniyle tanımlanması zorlaşmış ve kesin bir tanımlama ileri sürülememiştir (Akın, 2009). Ancak kavram üzerinde pek çok araştırmacı tarafından araştırmalar yapılmıştır. Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu iki boyutlu, Lawton (1975) beş boyutlu, Ryff (1989) altı boyutlu olarak açıklamıştır. İlk başlarda psikolojik iyi oluş tanımı olarak Bradburn'un olumsuz ve olumlu duygulanım arasındaki denge tanımı kabul edilmiş daha sonra psikolojik iyi olmayı üç seçenekle tanımlanmıştır (Maloney, 1990). Birinci olarak patolojik unsurların yokluğu, ikincisi doyum sağlayan çevreye sahip olma ve uyum sağlayabilme ile olumlu benlik algısında olma, üçüncüsü de bunların ötesinde iyi bir psikolojik hal içerisinde olmaktır. İlerleyen zamanlarda da patolojik unsurların yokluğu ve genel anlamda iyi duygulanımda olmanın ötesinde tanımlamalar görülmüştür. Yeni açıklamalarda psikolojik iyi oluş bireylerin yaşantısında anlam ve amaç doğrultusunda performans göstermesiyle varlığını gösterir. Anlamın varlığını hissetmesi ve hedefe yaklaşmasıyla iyi oluş düzeyinde artış görülür. Bu süreçte bireyler özerk ve yeterlidir, diğer bireylerle ilişkileri olumlu yöndedir, sürekli kendini geliştirip gerçekleştirmeye devam eder (Ryff 1989; Deci & Ryan, 2000; Diener vd., 2009).

Alan yazına bakıldığında psikolojik iyi oluş hakkında göze çarpan temel yaklaşımların; *Aristo'nun Eudaimonia Kavramı, Bradburn'un Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı, Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı, Diener ve Arkadaşlarının Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı, Ryan ve Deci'nin Öz-Belirleme* Yaklaşımı olduğu görülmektedir (Atan, 2020).

Aristoteles haz ile iyi bir yaşam arasında kapsamlı bir ayrım yapmıştır. Hazza karşılık gelen hedonizim, zevk ve zevk arayışını içeren yaşam iken eudaimonia ise iyi yapılan eylemlerden doğan mutluluğa karşılık gelmektedir (Kashdan vd., 2008). Bireylerin davranışlarıyla birlikte elde edebileceği en yüksek erdem eudaimonia'dır (Ryff, 1989). Bu süreçte bireylerin önlerine çıkan engeller ile baş ederek potansiyellerinin farkına varacaklardır. İstenen nihai amaçta bireylerin potansiyellerinin bulmalarıdır çünkü ancak o zaman bireyler mutlu bir yaşam sürebileceklerdir (Aristoteles, 2015). Eudaimonia bakış açısıyla bireyin iyi oluş halini yakalayabilmesi için kişinin kendi hakkında farkındalık kazanması, tam olarak işlevsel olması ve kendini gerçekleştirmesi gerekmektedir (Waterman, 1993).

Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşu alan yazında ilk olarak kavramsallaştıran kişidir. Bu kavramsallaştırma sürecinde Aristotales'in "eudaimonia" kavramından etkilenmiştir.

Psikolojik iyi oluşu sosyal-psikolojik olarak bütüncül bir yaklaşımla açıklayarak olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge olarak bir tanım ileri sürmüştür. Bu tanımla birlikte Bradburn bireylerdeki psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere iki alt boyutlu olarak formalize etmiştir. Eğer ki bireylerin olumlu duyguları olumsuz duygularından fazla geldiğinde bireyin psikolojik iyi oluşu yüksek olmakta tam tersi durumda da psikolojik iyi oluşu düşük olmaktadır. Bradburn bunun yanı sıra boyutların birbirinden bağımsızlığından bahsetmiş; bir boyutta artış veya düşüş olmasıyla birlikte diğer boyuttaki artış veya düşüş hakkında yorum yapılamayacağını, genel psikolojik iyi oluş durumunun tek durumla açıklanamayacağını eklemiştir.

2.2.2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, Bradburn'un (1969) psikolojik iyi oluşun olumlu, olumsuz duygular ve yaşam doyumu toplamı olarak açıkladığı tanımı yetersiz bulmuş ve eleştirmiştir (Ryff, 1989). Bradburn, Aristoteles'in eudaimonia kavramından etkilendiğinde mutluluğu odağa alırken Ryff bu kavramda kişilerin var olan potansiyelleri doğrultusunda gerçekleştirdiği davranışı ve beraberinde duyguyu da odağına almıştır (Waterman,1984; Ryff, 1989). Ryff çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini oluştururken birçok kuramcının çalışmalarını ve temel kavramlarını incelemiştir. Bunlar; Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'ın bireyselleşme, Erikson'un psikososyal süreçleri, Alport'un olgunlaşma kavramları şeklindedir. Çalışmalarının sonucunda 6 boyutlu psikolojik iyi oluş modelini oluşturmuştur. Bu boyutların hepsinin birlikte değerlendirilmesi sonucunda kişilerdeki psikolojik iyi oluş seviyeleri hakkında bilgiye ulaşılabilmektedir (Ryff, 1989; Ryff, 2014). Sağlıklı, pozitif yönde işlevsel olmaya karşılık gelen altı boyut aşağıda açıklanmıştır (Ryff, 1989):

Kendini Kabul Etme/Öz Kabul: İyi bir ruh sağlığına sahip olabilmenin merkezinde yer alan kendini kabul etme; işlevsellik, kendini gerçekleştirme ve olgunlaşmayı içine alan merkezi bir boyuttur. Bu boyut birey olumlu ve olumsuz taraflarını ele alarak tüm özellikleriyle kendisini, yaşantılarını kabul etmesini içermektedir. Kişiler olumsuz duygu ve yaşantılarını bilseler dahi kendini kabul eder ve kendileri hakkında olumlu duygular barındırmaya devam ederler (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006).

Özerklik/Otonomi: Özerklik pozitif ruh sağlığı göstergelerinde aranan bir boyuttur. Özerk bireyler diğer kişilerden etkilenmez, onay beklemezler. Özerk bireyler dışsal değerlendirme yerine içsel değerlendirmeyi odağına alır ve kendilerine uygun standartlar belirlerler. Bireyler

kültürlenmeye, geleneklere, normlara ve değerlere direnç gösterebilirler. Yargılanmaktan korkmadan, bağımsız olarak kararlar alır, davranışlarını düzenler, yaşamına devam eder ve hayatının yönünü, şeklini kendisi belirlerler. Özetle özerk bireyler kendi özüne dönmüş, hayatın akışı sırasında özgürlük duygusuna sahip bireylerdir. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006; Deci & Ryan, 2008;).

Başkaları ile pozitif ilişkiler: Birçok teori göz önünde bulundurulduğunda bireyler arasında sıcak ve güvene dayanan ilişkilerin varlığının öneminin sıklıkla vurgulandığı görülmektedir (Bırni, 2021). Sevme becerisi de ruh sağlığının temel unsurlarından biri olarak bilinmektedir. Kendini gerçekleştirmeyi başarmış kişiler diğer kişilere karşı şefkat ve empati duyarlar. Aynı zamanda derinleşmiş sevgi ve arkadaşlık bağları da güçlüdür. Başkalarına karşı duyulan sıcaklık duygusu, yetişkinlik dönemini ele alan gelişim kuramcıları tarafından olgunlaşma kriteri olarak vurgulanmaktadır. Başkalarıyla pozitif ilişkilere girmeye başarmış bireyler, kendinin yanı sıra diğer bireylerin de iyiliği düşünür ve bu doğrultuda çabalar, fedakarlık sergilerler. İlişkileri içerisinde alma ile verme dengesini kurarlar (Ryff, 1989).

Çevresel Hakimiyet: Ruh sağlığının bir göstergesi olarak da bireylerin ruh hallerine göre uygun ortamları tercih etmeleri veya oluşturabilmeleri kabul edilmektedir. Bireylerin içerisinde bulundukları ortamlarda yönlendirme ve kontrol edebilme becerisine sahip olmaları önemlidir. Bireyler yaşantıları içerisinde gelişip ilerleyebilmesi ancak fiziksel ve zihinsel etkinlikleriyle çevrelerini değiştirmeye dair yeteneklerinin olması ile mümkündür. Bireylerin pozitif yönde psikolojik işlevsellik gösterebilmesi için çevresel hakimiyet kurmuş olması gerekir. Böylelikle komplike dışsal durumlarda kontrol sağlayabilir, etrafında olan imkan ve fırsatları kullanabilir, bireysel değer ve ihtiyaçları doğrultusunda ortam seçebilir veya oluşturabilir. Eğer ki birey çevresel hakimiyeti düşük seviyedeyse günlük durumların yönetiminde zorluk çeker, çevresinde değişim ya da gelişim oluşturamaz, çevresinde olan fırsatları fark edemez ve dış dünyaya karşı kontrolü ele alamazlar (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006).

Yaşam Amaçlarına Sahip Olma: Ruh sağlığının bir diğer parçası da bireyin hayatına anlam katan inançlarının varlığıdır. Yaşam amaçlarına sahip olan bireyler geçmiş ve şu anki yaşantılarına dair anlamın varlığını hisseder, yaşamlarına anlam verecek inanışları vardır, yaşayacakları hayat için hedef ve amaçlara sahiptirler. Yaşam amaçlarına sahip olmayan bireylerin ise amaç ve hedefleri yoktur veya yok denecek kadar azdır, hayatlarının ne tarafa gideceği konusunda bir fikre sahip değildirler, geçmiş ve şu anki yaşantılarında amaç, inanç bulamazlar (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006).

Kişisel Gelişim: Bireyin tam olarak işlevsel olabilmesi için daima kendini geliştirmeye, büyümeye devam etmesi gerekmektedir. Bireyler kişisel gelişimi devam ettirerek kendilerini bulur ve bireyselleşebilirler. Gelişim dönemlerinden geçen bireyler her dönemde farklı görevler ve güçlüklerle karşılaşır. Bunların üstesinden gelinmesiyle birey yeni becerilerini ve kişisel gelişimlerini fark ederler. Kişisel gelişimi başarabilen bireyler daima gelişme duygusunu hissederler, var olan potansiyellerini görür ve olanakları değerlendirirler, yeni deneyimlere fırsat tanırlar. Bu doğrultuda da kendilerine dair bilgileri zamanla artış gösterir (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006).

2.2.3. Diener ve Arkadaşlarının İyi Oluş Yaklaşımı

Diener ruh sağlığı çalışmalarında mutluluk ile ilgili araştırmalar yapmış bunu yaparken de öznel iyi oluş kavramına yoğunlaşmıştır (Diener vd., 1993; Diener vd.; 1999). Öznel iyi oluşu Bradburn'un (1969) açıklamasına benzer olarak olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere 3 boyutla açıklamıştır (Diener, 1989). Diener ve arkadaşları tarafından son yıllarda Ryan ve Deci (2000) ve Ryff (1989) gibi araştırmacılar tarafından psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olarak ayrılması eleştirilmiştir. Eleştirilerinde onların açıklamalarını tamamen yok saymazlar ancak farklılıkların yanında hedonik ve eudaimonik boyutlarının benzerliğinin ve tamamlayıcılığının da ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Kashdan vd., 2008; Diener vd., 2009). İyi oluş iki boyuta ayrılsa da birbiriyle ve yaşam doyumuyla ilişkilidir (Lucas vd., 1996; Diener vd., 2009). Bu doğrultuda Diener ve ve diğerleri (2010) eudaimonik mutluluğa karşılık gelen psikolojik iyi oluşu ve doyumu ölçmek amacıyla ekonomik bir ölçme aracı yapmaya karar verdiler. Ölçme aracını tasarlama sürecinde tamamen karşı gelmedikleri Ryff, Ryan ve Deci'nin yaklaşımlarından ve başka kuramcılardan da faydalanmışlardır. Oluşturdukları 8 maddelik ölçekte 8 boyutu incelemişlerdir. Sırasıyla boyutlar, anlam ve amaç, destek ve ödül içeren ilişkiler, ilişkilere katılma, ilgili olma, yeterlilik, öz kabul, iyimserlik, diğerlerinden saygı görmedir. Bu boyutlarda araştırmacı olarak Ryff, Seligman, Deci ve Ryan, Csikszentmihalyi, Maslow'dan yaralanmışlardır (Diener vd., 2009).

2.2.4. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Yaklaşımı

Deci ve Ryan'ın ileri sürdükleri yaklaşımın temel amacı kişilerin pozitif yönde gelişimini, gelişimi destekleyen durumları belirleyerek kişinin büyümesini, bütünleşmesini ve iyi olabilmesini sağlayan unsurları netleştirmektir. Araştırmalarında bireylerin kişiliklerinin gelişmesinin, davranışlarında öz düzenlemeyi kazanabilmelerinin ve iç kaynakların

gelişmesinin önemine dikkat çekerler. Aynı zamanda bireylerin iç motivasyonlarını, bütünleşmiş kişiliği ve bunları destekleyen durumların kaynaklarını, insanın doğuşundan itibaren olan temel psikolojik ihtiyaçları ile eğilimlerini incelemektedirler (Deci & Ryan, 2000). Doğuştan gelen eğilimlerin yanı sıra var olunan çevrenin özelliklerinin önemini yadsımazlar çünkü özerklik duygusunu besleyen bir çevre tercih yapabilme duygusunu pekiştirerek temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olur. (Deci & Ryan, 1985).

Öz belirleme yaklaşımıyla birlikte evrensel ve temel olan üç psikolojik ihtiyaç ileri sürülmüştür. Bunlar: Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gereksinimleridir. Belirlenen bu ihtiyaçların karşılanması ruh sağlığı, bütünleşme, gelişme, iyi olma için olmazsa olmazdır (Deci & Ryan, 2000). Özerklik, bireylerin kendi davranışlarını seçmesi, eylemlerini kendi istekleri doğrultusunda yönlendirebilmesidir (Ryan & Deci, 1996; Reis vd., 2000). Yetkinlik, bireyin bulunduğu çevreyi etkileyebilmesi ve karşılaştığı durumlar ile baş ederken kendini yeterli hissedebilmesidir (Ryan & Deci, 2000; Ingledew vd., 2004). İlişkili olma, bireye doyurucu gelen, desteklendiğini hissettiren sosyal ilişkiler içerisinde olmasına karşılık gelmektedir (Deci vd., 1996). Öz belirleme yaklaşımına göre bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olabilmesi ve olumlu yönde işlevsellik gösterebilmeleri için bahsedilen bu üç gereksinimin karşılanmış olması gerekmektedir (Deci & Ryan, 2000).

2.2.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Çalık (2023), romantik ilişkiye sahip kadınların psikolojik iyi oluşlarının üzerinde cinsel yaşam kalitesi, empati, ilişki istikrarı, yakınlık ve tutkulu aşk değişkenlerinin yordayacılığını tez çalışmasında incelemiştir. Örneklemi en az 1 yıldır romantik ilişki içerisinde olan 415 kadından oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre ilişki istikrarlığı ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutu, empati ve cinsel yaşam kalitesi değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler olduğu da görülmüş bu değişkenlerin gelir düzeyi, psikiyatrik tanı bulunma durumu ve çocuk sayının olduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmada psikolojik iyi oluş ile ilişki doyumu ve bağlanım alt boyutları, empati, cinsel yaşam kalitesi, romantik yakınlık arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.
Beleci (2022) yüksek lisans kapsamında evli bireylerin ana psikolojik ihtiyaçları, çatışma çözme şekilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Örneklemini oluşturan 357 evli bireyden elde ettiği verilere göre evlilerin psikolojik iyi oluş seviyesini belirten en önemli değişkenin özerk olma ihtiyacı olduğu saptanmıştır. Özerklik ihtiyacından sonra etkili olan değişkenlerin negatif çatışma çözme şekilleri, yeterlilik ihtiyacı ve ilişkide

olma ihtiyacı olduğu görülmüştür. İlişkide olma ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif çatışma çözme şekillerinin kısmi olarak aracı rolde, psikolojik iyi oluş ile özerklik arasında itaat etme durumunun negatif kısmi aracılık rolünde, yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında itaat etmenin pozitif kısmi aracılık rolünde olduğu bulunmuştur.

Ayapbek (2021), evli bireylerin partnerlerine karşı saygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemiştir. Aynı zamanda eğitim düzeyi, ekonomik durumu, cinsiyet ve fiziksel durumu algılayış değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik iyi oluş seviyeleri ile partnere karşı saygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Fiziksel görünüm, ekonomik durumları, eğitim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Fiziksel görünümünden memnun olan bireylerin psikolojik iyi düzeylerinin memnun olmayanlara göre daha yüksek olduğu; ortaokul eğitim seviyesinde olan bireylerin diğer seviyedekilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu; yetersiz, orta ve iyi olarak sınıflandırılmış ekonomik düzeylerinde iyi ekonomik düzeylerine sahip olan bireylerin diğer düzeylerdeki bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür. Cinsiyet ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Hsu ve Barret (2020) medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelemişlerdir. Boşanmış, evli olan ve hiç evlenmiş olan bireylerin toplam psikolojik iyi oluş düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarındaki puanları araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre devamlı evlilik hayatında olan bireylerin daha önce boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Devamlı evlilik hayatında olan bireyler boşanmış bireylere göre daha yüksek pozitif ilişkilerde bulunduğu; boşanmış bireylerin devamlı evli olan bireylere göre daha özerk olduğu; hiç evlilik hayatı olmayan bireylerin diğer gruplardaki bireylere göre daha özerk ancak pozitif ilişkiler açısından daha düşük olduğu; boşanıp tekrar evlenen bireyler de çevresel hakimiyet, özerklik, pozitif ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarında diğer gruplara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Cinsiyet açısından farklılıklar incelendiğinde kadınlar erkeklere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdiği ve psikolojik alt boyutlardan özerklik, çevresel yetkinlik, kendini kabul etme boyutlarından daha az puan aldıkları tespit edilmiştir.

Matud ve diğerleri (2019) cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 1700 erkek ve 1700 kadın üzerinde kesitsel bir araştırmayla yürütmüşlerdir. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında erkekler ise kadınlara göre kendini kabul ve özerklik boyutlarında daha yüksek puanlar almıştır. Aynı araştırmada kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen değişkenlerin

yüksek kadınsılık, çalışma hayatında olma, el işleri ile uğraşmama ve profesyonel bir meslek icra etmenin olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan erkeklerin profesyonel bir meslek icra ettiği, el işleri ile uğraşmadığı, bekar, boşanmamış, dul olmadığı ve yüksek kadınsı özellikler barındırdığı saptanmıştır. Genel anlamda geleneksel cinsiyet rollerine bağlı olmanın hem kadınların hem de erkeklerin psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu yorumunda bulunulmuştur.

Evli bireylerin evlilik uyumu, eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelen Daş (2019), tüm değişkenlerin cinsiyet ve ekonomik gelir seviyesine göre farklılaşmadığını bulurken yaş, evlilik süresi, eğitim seviyesi ve çocuk sayısına dair anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu, evlilik süresi ve yaş değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra evlilik uyumu ile eş destek düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Erdem ve Kabasakal (2015) hem arkadaşlık ilişkileri hem de romantik ilişkilerde psikolojik iyi olma ile kaygılı ve kaçınmacı yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özerklik, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul ve yaşam amaçları olmak üzere psikolojik iyi olma boyutlarının hepsi romantik ve arkadaş ilişkilerinde kaçınma ve kaygı bağlanma boyutları ile negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Norveç'te 20-64 yaş arasındaki bireylere anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre evli veya beraber yaşamak fark etmeksizin bir partnere sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra evli bireyler göre hiç evlenmeyen ve boşanmış bireylerin alkol problemlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda evli bireylere oranla boşanmış kişilerin depresyon riski daha yüksek olduğu da görülmüştür (Reneflot & Mamekund, 2012).

Rogers ve DeBoer (2004), evli bireylerin ekonomik gelir durumlarının evlilik mutluluğu, psikolojik iyi oluş ve boşanma riski üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 1047 evli bireyden elde edilen veriler doğrultusunda kadınların gelirlerinde artış ile evlilik mutluluğu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki görülmüştür. Kadınların aile bütçesine katkıları arttıkça erkeklerin psikolojik iyi oluş seviyelerinde düşüş olduğu saptanmıştır. Boşanma riski kadınların gelir artışlarından etkilenmesi önemli düzeyde değildir ancak dolaylı olarak kadınların gelirlerinin artmasıyla mutluluğu da artarak boşanma riskini düşüreceği çıkarımında bulunulmuştur.

Brown (2000), Ulusal Aileler ve Hanehalkı Anket havuzundan elde ettiği verilerle birlikte yaşama veya evli olma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre birlikte yaşayan bireyler ilişki istikrarsızlığı nedeniyle evli bireylere göre daha yüksek depresyon düzeylerine sahiptir. Depresyon puanları, birlikte yaşayan bireylerde çocukların varlığıyla daha da kötüleştiği de saptanmıştır. Evli bireyler de çocukların varlığı nötr bir durum olarak görülmüştür. Birlikte yaşayan bireyler uzun boylamsal analizler neticesinde daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur.

2.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlara Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımı

50 yılı aşkın süredir hayatımızda bulunan Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı (ADDT) yaklaşımının temelinde insanlardaki psikolojik güçlüklerin ortaya çıkmasında bireylerin yaşantılarını ve olayları yorumlayış şekli yer almaktadır. Aynı zamanda yaklaşımın temelinde duygular, düşünceler ve davranışlar önemli ölçüde birbirinden ayrılmaz, birbirleriyle etkileşim halinde olup neden-sonuç ilişkisini yansıtmaktadır (Ellis,1962; Ellis & Dryden, 1997). Bireyler olumsuz olan bir deneyim yaşayıp akılcı olmayan bir şekilde düşünürse anksiyete, depresyon, suçluluk vb. fonksiyonel olmayan ve uyumsuz duygular içerisine girerken rasyonel bir şekilde düşünebilirse, sağlıklı olan öfke, üzüntü, pişmanlık vb. fonksiyonel ve uyumlu duygular yaşar (Filipović vd., 2015).

Albert Ellis bu terapi yaklaşımını oluştururken stoacı filozof Epictetus'tan, Adlerian yaklaşımın sosyal sistemi ile değerlerin, hedef ve amaçların hayattaki öneminden, Horney'in yaşamdaki zorluklar ile gerekirci düşünce gücü görüşlerinden, hümanizm, davranışçı gibi yaklaşımlardan etkilendiği görülmektedir (Corey, 2015; Seligman & Reichenberg, 2019). ADDT yaklaşımı bugünkü haline gelene kadar bazı değişikliklere uğramıştır. Bu değişiklik özellikle de yaklaşımın isminde göze çarpmaktadır. Ellis, ilk olarak yalnızca 'Rasyonel Terapi' olarak adlandırdığı yaklaşımını ilerleyen yıllarda kendisi eleştirmiştir. Rasyonellik noktasında mutlak kriterlerin belirlenemeyeceğini, bir kısım kişinin 'rasyonel' olarak gördüğü başka bir kısım kişi tarafından 'irrasyonel' olarak algılanabileceğini vurgulayarak klasik rasyonelistlerden ayrılmıştır. Ellis, teorisindeki rasyonelliği, bireylerin mutluluğunu destekleyen, gerçeklikle tutarlı ve mantığa uygun gelen bir kavram olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda rasyonel düşünce sistemine sahip olmak duygusal rahatsızlıkların varlığını büyük oranda aza indirmektedir. Çünkü insanlardaki mantıklı olmayan, tutarsız ve uygulanması mümkün

olmayan değerleri benimseyip bu değerlere bağlanmak duygusal rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir (Dryden & Bond, 1994). Kısmen de varoluşçuluk ve hümanizmden etkilenerek 1961 yılında duygulara verdiği önemi vurgulamak adına 'Akılcı Duygusal Terapi' olarak yaklaşımının adını değiştirmiştir. Daha sonra da davranışların, düşüncelerin değiştirilmesinde ve pekiştirilmesinde bir aracı olarak kullanılması görüşünü desteklemek amacıyla yaklaşımı 1993 yılında 'Akılcı Duygusal Davranışçı' terapi olarak son halini almıştır (Dryden & Bond, 1994; Ellis, 1995; Seligman & Reichenberg, 2019).

2.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı Duygusal Davranışçı terapi yaklaşımının temelinde inanç sistemi yer almakta olup diğer bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan rasyonel ve irrasyonel inançlara olan güçlü vurgusu noktasında ayrılmaktadır (Çelikkaleli, 2020). İnsanlarda oluşan akılcı olmayan inançlar aileden, sosyal çevreden ve kültürel olarak oluşturmuş normlardan kolayca öğrenebildiği gibi doğuştan akılcı olmayan düşünmeye yatkın olmayla da edinilebilir (Ellis, 1984). Albert Ellis yaklaşımında çarpık, çarpıtılmış, akılcı olmayan inançları; esnetilebilen, faydalı rasyonel inançların karşıtı 'irrasyonel inançlar' adıyla ele almaktadır. İrrasyonel inançlar açık veya örtülü şekilde değişiklik gösterir ancak her iki şekilde de genel olarak olmazsa olmaz istek ve emirleri, katı, zorunluluk, gereklilik, abartılmış şekilde genelleştirilmiş ve gerçekdışılık barındıran mesajları içermektedir. Bireyler ister bilinçli isterse bilinçsiz bir şekilde bu inançları seçerek algılamış oldukları durum ve olaylar hakkında yanlış düşünceler oluşturur, olaylara yetersiz veya abartılı duygusal tepkiler verir, işlevselliği olmayan davranış stilleri oluştururlar. Bu döngü sonucunda ortaya psikolojik problemler çıkmaktadır (Corey, 2015; Çelikkaleli, 2020; Ellis, 1969; Ellis, 1984; Ellis, 1991). Psikolojik problemlerin ortaya çıkmasının temelinde akılcı olmayan inançların görülmesinde katı, sert, dogmatik özelliklere sahip inançlarla yaşam şartlarının çelişmesiyle bu inançların yıkıcı duygusal tepkiler vermeye sebep olması ve insanların hedeflerine ulaşmasının engellemesi yatmaktadır (Sutton-Simon, 1981).

Albert Ellis'in irrasyonel tanımı eleştirilere maruz kalmış, değer yargılarının irrasyonel olduğu ve değiştirilemez olduğu ifade edilmiştir. Eleştirilere cevap verirken irrasyonel inançları hakkında düşüncelerinde ileri sürdüğü yaklaşımda amacının iyi, kötü gibi temel değerleri değiştirmek değil bireylerin temel değerleri doğrultusunda düşünceleri ve davranışları tarafından destekleyip desteklemediğini veya engeller koyup koymadığını göstermek istediği olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca kendi yaklaşımındaki rasyonelliği; öncelikle bireylerin kendilerine dair değer, amaç, hedefler belirlemeleri ikinci olarak da belirlediği hedef ve değerler doğrultusunda esnetilebilir, akılcı, etkin yollar seçip kullanmaları bu sırada da zararlı

sonuçlardan kaçınmaları şeklinde açıklamıştır (Ellis, 1982). Bireylerin düşünce veya inanç sistemlerindeki değişikler doğrudan duygusal ve davranışsal değişimi beraberinde getireceği için rasyonel ve irrasyonel inançların ayrımının iyi bilinmesinin önemi büyüktür. Ancak bu ayrımın bilinmesiyle değişimin temeli ve ilk adımı atılmış olur (Çelikkaleli, 2020).

Albert Ellis, yaptığı klinik görüşmeler sonucunda bireyler arasında farklılar gözlemesinin yanında olumsuz inanç sistemleri arasında da yüksek benzerliğin olduğunu vurgulamıştır (Ellis & Harper, 1975). Ellis (1970), bahsettiği ortak irrasyonel inançlar şu şekildedir (akt., Sutton-Simon, 1981):

1- Hayatımda olan her birey tarafından mutlaka sevilmeli ve onay görmeliyim.
2- Yaşamdaki tüm alanlarda yetkin, başarılı, yeterli olmam gerekir.
3- Kötü olan bireyler kesinlikle suçlanmalı ve ceza çekmelidir.
4- İşler hedeflendiği, istendiği seyirde gitmediyse ve sonuçlanmadıysa bu dehşet ve felaket vericidir.
5- Bir birey mutsuzsa bunun nedeni dışsal sebeplerdir ve kişiler üzüntüleri kontrol edebilme ile onlardan kurtulma noktasında yeterli değildir.
6- Eğer bir şey korkunç ve tehlikeli olarak algılanıyorsa bu konu üzerinde abartılı meşgul ve rahatsız olunmalıdır.
7- Hayatta karşılaşılan zorluklar ve alınması gereken sorumluluklara göğüs germektense kolay olan kaçınma seçilmelidir.
8- Geçmiş çok önemlidir, geçmişten önemli ölçüde etkilenilen bir şey bugünü ve geleceği de etkilemelidir.
9- Hayattaki problemlere ve acılara mükemmel, kusursuz çözümler bulunmalıdır, bulunamazsa bu bir felakettir.
10- Bireyler kendisinden güçlü birine ihtiyaç duyup ona bağımlı olması gerekmektedir.
11- Mutluluğa ancak eylemsiz, kayıtsız kalınarak veya özgürce eğlence ile ulaşabilir.

Sıralanan inançlara bakıldığında akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin kişilerarası ilişkileri, başarı ve sevgi gibi birçok alanda gerçekdışı inançları ve beklentilerinin olduğu dikkat çekmektedir. Bu inançların doğrultusunda duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz yansımaları bireylerde görülmektedir.

2.3.3. ABC Modeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı inançları bulmak, değerlendirmeye almak, tartışmak ve değiştirmeye başlamak için ABC modelini kullanmaktadır (Ellis, 2001). Bu model anlaşılması kolay ve basit yapısıyla insanların duygusal ve davranışlar tepkilerinin

anlamlandırılması için kullanılmaktadır. Bu süreçte her bireye özgü olan inanç sistemlerinin temel unsur olduğu özellikle vurgulanmaktadır. 'A' bir olguyu, durumu veya harekete geçiren olayı (tetikleyicileri) ifade etmektedir. Ele alınan bu olay yaşanmış bir olay olabileceği gibi kişinin kendisinin inanıp aslında var olmayan bir şey de olabilmektedir. 'B', kişinin 'A' hakkındaki inancına karşılık gelmektedir. İnançlar irrasyonel de rasyonelde olabilmektedir. Kişilerin olayları seçim şansı olamazken inançlarının seçme şansı olduğu ileri sürülmektedir. 'C' de sağlıklı veya sağlıksız olan 'A' sonucunda ortaya çıkan duygusal ve davranışsal sonuçlardır (Corey, 2015; Dryden & Branch 2008; Ellis, 1991; Seligman & Reichenberg, 2019). Bu teoride 'A' sonucunda bireylerin hedefleri doğrultusunda tepkileri ele alınmaktadır. 'B' de bir diğer ifadeyle inanç sisteminde olayı olumlu, iyi olarak algılarsa birey duygusal ve davranışsal tepkisi (C) mutluluk, zevk gibi olumlu duygular olacak bu doğrultuda da yaşanılan deneyimi tekrarlama davranışsal eğilimleri ortaya çıkacaktır. Ancak 'B' de olay inanç sisteminde bu kötü, kendisi, hedefleri engelleniyormuş gibi algılanıyorsa zıddı bir durum ortaya çıkacak bilinçli veya bilinçsiz olarak mutsuzluk gibi olumsuz duygular ile kaçınma, uzaklaşma gibi davranışsal sonuçlar görülecektir. Özetlenecek olursa bu teoride bireylerin olumlu ya da olumsuz deneyimler karşısında otomatik tepkilerinin nasıl gerçekleştiğinin, yapılandırıldığının ve aynı şekilde bilinçli veya bilinçsiz tepkilerin nasıl şekillendiğinin anlaşılmasına dair bir yaklaşım geliştirilmiştir (Ellis, 1991). A, B, C den sonra 'D' bir diğer adıyla tartışma adımı gelmektedir. Burada kişiler akılcı olmayan inançlarına karşı koymalarına yardımcı olunmaktadır. Bu doğrultuda bireyler öncelikle zorunluluk, -meli/-malı, genelleştirilmiş vb. inançlarını tespit eder, bu inançları sorgular, inceler onlarla nasıl başa çıkılacağını öğrenerek onlarla yüzleşirler. Bu sürecin sonunda akılcı olmayan inançlar ile akılcı olan inançları ayırt eder hale gelirler (Corey, 2015; Ellis, 1996). Bir diğer basamak 'E' de tartışma sonucunda yeni oluşturulan akılcı inançlara veya etkin yeni bir düşünme tarzına karşılık gelmektedir. 'E' başarılı tamamlanırsa artık 'F' basamağı olan son basamak ile yeni duygular oluşturulur. Bu duygular bütünüyle olumlu veya sağlıklı olumsuz duygular olmak üzere iki şekilde görülebilmektedir (Corey, 2015; Ellis, 1991).

2.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

İnsanların genellikle romantik ilişkilerine başlamadan önce ilişkiye dair bazı inançları vardır. Bu inançlar; ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünce şeklini, ilişkiye dair talep ve beklentilerini, olayları, durumları algılayış tarzını yansıtmaktadır (Sullivan & Schwebel, 1995). Bireylerin kendilerinde oluşan ilişkiye dair inançları romantik ilişkinin gelişimine de sürekliliğine de etkisi büyüktür (Knee, 1998). İlk olarak evlilik ilişkisinde bilişsel faktörlerin

önemini vurgulanmış evlilikte problemler görülüyorsa bunun nedeni, bireylerdeki duygusal problemler ve bununla ilişkili gerçekçi olmayan beklentileri ile akılcı olmayan inançları olduğunu söylenmiştir (Ellis, 1986). Çünkü akılcı olmayan inançlara sahip bireyler sadece kendileri için değil evlilik ilişkisi ve partneri içinde akılcı olmayan inançlar, gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmektedirler. Bireylerin bu sebeple değerlendirmeleri de gerçekçi bir şekilde değildir, sonuç olarak da evlilik ilişkisi hasar görmektedir. Evlilikte eşlerden birinin akılcı olmayan inançları, tutumları, düşmanca ve suçlayıcı eğilimleriyle diğer eşin de gerçekdışı taleplere olumsuz tepkiler vermesiyle her iki eşte de duygusal yıkımlar ve öfke atakları görülür. Bireyler kendilerinde olan mantıksız inançları fark edip daha sonrasında kendi ve ilişkisi için çaba göstermesi gerekmektedir (Ellis, 2003).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar birçok araştırmacı tarafından ele alınmış, ölçekler geliştirilmiş ve kategorilere ayrılmıştır. Bunlardan Eidelson ve Epstein (1982) ilişki uyumsuzluğunda işlevsel olmayan ilişki inançlarını ölçmek için bir ölçek geliştirmiş ve burada beş temel ana inanç belirlemişlerdir. Bunlar:

1- İlişkide anlaşmazlıklar varsa bu ilişki için yıkıcıdır.
2- Eşler birbirini anlayabilmek için zihin okumalıdır.
3- Partnerler ne olursa olsun değişemez.
4- Cinsel ilişki mükemmel olmalıdır.
5- İlişki içerisindeki problemler cinsiyetlerin kişilik ve ihtiyaç farklılıklardan kaynaklanmaktadır.

Romans ve DeBord (1995), geliştirdikleri ölçekte ilişkilere dair inançları dokuz alt boyutta sınıflanmışlardır. Bu inançlar şu şekildedir:

1- Çiftler birbirlerine her daim açık ve dürüst olmalıdır.
2- Partnerler birbirlerinin zihnini okumalıdır.
3- Partnerler birbirlerinin bütün ihtiyaçlarını doyurmalıdır.
4- Her aktivite de çiftler beraber katılım göstermelidir.
5- Kişilikler partnerler için değiştirebilmelidir.
6- İlişkiye dair her şey mükemmel şekilde olmalıdır.
7- İlişkiyi devam etmek kolay olursa o ilişki iyidir.
8- Romantik idealizm
9- Bireylerin kendiyle bütünleşmesi için mutlaka romantik bir ilişkisi olması gerekir.

Ülkemizde akılcı olmayan inançları ölçmek için Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından 'İlişkilere dair Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' geliştirilmiştir. Bu ölçek, 'İlişkiye Dair Gerçek Olmayan Beklenti', 'Yakınlıktan Kaçınma' ve 'Zihin Okuma' olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Kalkan (2006) tarafından romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları ölçebilmek için çaresizlik ve sevilmezlik olmak üzere 2 alt boyutlu 'İlişki İnançları Envanteri' geliştirilmiştir. Ancak bu ölçeğin yalnızca iki boyutlu olması sınırlılık olarak eleştirilmiştir (Sarı, 2008). Daha sonrasında bu araştırmada da kullanılacak olan Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından 30 maddelik 6 boyutlu 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğini' geliştirmiştir. Ölçeğin alt boyutları aşırı beklentiler, zihin okuma, fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek şeklindedir.

2.3.5. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar

Beliren yetişkinlik dönemi içinde olan bireylerin akılcı olmayan inançları, bilişsel çarpıtmaları, özyeterlilik anlayışları ve ilişki doyumlarının 393 kişi üzerinde incelendiği bir araştırmada ilişki doyumunu yordayan değişkenlere bakıldığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğindeki abartılı beklentiler, sosyal zamanın kullanılması, bedensel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarının ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinden olan öz yeterlilik değişkeni incelendiğinde öz yeterliliği yüksek olan bireylerin ilişki doyumu, öz yeterliliği düşük olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu dikkat çeken bir nokta olmuştur. Bu noktada öz yeterliliğin ilişki doyumuna olumlu etki ettiği çıkarımında bulunulmuştur. Araştırmadaki bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutu olan kaçınma boyutu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar değişkeninin fiziksel yakınlık ve farklı düşünme alt boyutlarından yüksek puan almak ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır (Müezzin vd., 2023).

Nar ve diğerleri (2022) tarafından romantik beraberlik içerisindeki bireylerin akılcı olmayan inançları ve bilişsel esnekliği ile ilişki doyumuyla arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulgularında ilişki içerisinde sosyal zamanın kullanılması, bedensel yakınlık ve zihin okuma akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumu ile ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılırken ilişkiden aşırı beklentinde olmak, farklı düşünme şekilleri ve cinsiyete özgü farklılıklar akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklikle ve ilişki doyumu arasında ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bireylerin aşırı beklentiler akılcı olmayan inançları ilişki doyumunun pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Farklı düşünme alt boyutu ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili, cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Topkaya ve diğerleri (2021) tarafından akılcı olmayan inançlar ile evli ve flört eden bireylerin ilişki doyumunun araştırıldığı bir araştırmada akılcı olmayan inançlardan cinsiyet farklılıkları, farklı düşünme inançlarının hem evli hem de flört eden kişilerin ilişki doyumuyla arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra flört ilişkisinde olan kişilerin sosyal zaman kullanımı akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumu ile arasında negatif ilişki görülmüştür.

Güven ve Yılgör (2020), üniversite öğrencileri üzerinde romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları evliliğe dair tutumlar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmalarında akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, sosyal zaman ve zihin okuma ile evliliğe dair tutumlar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Bu psikolojik belirtiler anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik algısı, hostilitedir.

Tikdarinejad ve Moghadam (2017), 150 çift üzerinde yaptıkları araştırmalarında akılcı olmayan inançlar ile evlilikteki çatışmalar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri veriler doğrultusunda akılcı olmayan inançlar ve alt ölçekleri olan felaketleştirme, kendine yöneltilen gereklilikler, başkalarına yöneltilen gereklilikler, öz değer ile evlilikte yaşanan çatışmalar arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra kendine yöneltilen gerekliliklerin evlilikteki problemleri yordadığı eklenmiştir.

Filipović ve diğerleri (2016), akılcı olmayan inançların ve işlevsel olmayan duyguların çiftlerin evlilik uyumunu açıklayacak bir model oluşturmak istemişlerdir. 100 çift üzerinde bir araştırma yaparken aynı zamanda depresyon, anksiyete ve öfke gibi işlevsel olmayan duyguların akılcı olmayan inançlar ve evlilik uyumu üzerindeki aracılık rolünü de ele almışlardır. Elde edilen sonuçlara göre akılcı olmayan inançlar bireylerde işlevsiz duygulara neden olmakta ve her iki partnerinde evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Çiftlerin karşılıklı etkisi incelendiğinde erkeklerin işlevsel olmayan duygularının olması kadınların algılamış olduğu evlilik uyumuna etkisi olduğu görülürken kadındaki işlevsel olmayan duygularının erkeklerin algılamış olduğu evlilik uyumuna etkisi görülmemiştir.

Slavinskiene ve Zardeckaite-Matulaitiene (2012) Litvanyalı 85 evli çift ile yürüttükleri araştırmalarında çiftlerin akılcı olmayan inançları, evlilik doyumları ve bağlanma stilleri arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri verilerde bireylerin akılcı olmayan inançlarının, bağlanma stillerinin, çocuk sahibi olup olmamasının, işinin ağırlığının evlilik doyumu üzerinde yordayıcısı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Partnerlerin ikisinde de ‘anlaşmazlık yıkıcıdır’ ve ‘karşı cinsiyettekiler bütünüyle farklıdır’ inançlarının bireylerde artış göstermesi evlilik doyumunun azalmasına neden olduğu da görülmüştür.

Sarı (2008) 434 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasında hem 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar' ölçeği geliştirmeyi hem de öğrencilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, bağlanma boyutları ve ilişki doyumları arasındaki korelasyonu incelemeyi amaçlamıştır. Elde ettiği sonuçlara göre cinsiyet değişkeninde farklılar bulmuştur. Kadın öğrenciler fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler akılcı olmayan inançlarında erkek öğrencilere oranla daha fazla; farklı düşünmek ve sosyal zaman akılcı olmayan inançlarından daha az puan aldıkları saptanmıştır. Akılcı olmayan inançlardan fiziksel yakınlık ile aşırı beklentiler alt boyutları ilişki doyumunu pozitif yönde, cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ise ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bağlanma envanterinin alt boyutu olan kaygının; fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler, farklı düşünme, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarını olumlu yönde yordadığı; bağlanmanın kaçınma alt boyutu zihin okuma ve aşırı beklentiler inançlarını negatif yönde yordarken fiziksel yakınlık ve sosyal zamanın kullanımı inançlarını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Hamamcı (2005a) evlilikte yaşanan çatışma ile işlevsel olmayan ilişki inançlarını incelemiştir. 182 evli bireyden ettiği verilere göre işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilikteki çatışmalarının sayısı ve sıklık durumu, bu doğrultuda deneyimlenen gerginlik durumu arasında pozitif yönde yüksek ilişki saptamıştır. Aynı araştırmada kadın katılımcıların evlilik çatışmaları ile zihin okumu inançları ile ters yönde bir ilişki görülmüştür.

Hamamcı (2005b) tarafından yapılan bir başka araştırmada 190 evli birey üzerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik doyumu ve uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda evlilik uyumu ile işlevsel olmayan ilişki inançları arasında ters yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda yüksek evlilik uyumuna sahip bireylerin düşük evlilik uyumuna sahip bireylere göre daha fazla işlevsel olmayan inançlar beslediği saptanmıştır. Zihin okuma inançları bulunduran kadınların evlilik doyumları yüksek olacağı sonucu belirlenmiştir. Ek olarak cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre işlevsel olmayan inançlar farklılaşma göstermezken eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Addis ve Bernard (2002) evlilik danışmanlığı alan çiftler ve almayan çiftlerin evlilikteki doyumlarının Albert Ellis'in akılcı olmayan inançları ve duygusal özelliklere (öfke, merak ve anksiyete) göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. 61 çift üzerinde yürütülen araştırmada bireyler, akılcı olmayan inançlar, evlilik doyumu, duygusal özellikler, iletişim becerileri içerek ölçekleri yanıtlamışlardır. Elde edilen verilere göre çiftlerin evlilik doyumu üzerinde duygusal özelliklerinin ve akılcı olmayan inançlarının etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akılcı olmayan inançlar, kişilerarası algı ve evlilik uyumu 50 çift üzerinde yapılan çalışmada diğerlerine yöneltilen gereklilikler, düşük hayal kırıklığını tolere etmek ve özdeğer inançları ile evlilik uyumu arasında negatif yüksek ilişkiler bulunmuştur (Möller & Merwe, 1997).

47 evli çift üzerinde yapılan bir araştırmada kişilerin ilişkiye dair inançlarının evlilik uyumu ile arasındaki ilişki incelendiğinde düşük uyum gösteren bireylerin yüksek uyum gösterenlere göre daha fazla abartılı değerlendirmeler gösterdiği görülmüştür. Söz edilen araştırmada anlaşmazlık yıkıcıdır ve cinsel mükemmeliyetçilik ilişki inançları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Möller & Van Zyl, 1991).

Eidelson ve Epstein (1982), işlevsel olmayan ilişki inançları ölçeğini geliştirdikleri araştırmalarında ölçekleri anlaşmazlık yıkıcıdır, zihin okuma bekleme, eş değişmez, cinsiyetler farklıdır, cinsel mükemmeliyetçilik inançları içermektedir. 25-69 yaş aralığında 95 klinik çift ve18-69 yaş aralığında 52 klinik olmayan çifte ile yapılan çalışmada bu inançların hepsi evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Epstein ve diğerleri (1979), akılcı olmayan inançlar ve evlilikte algılanan çatışma üzerinde yaptığı çalışmalarında akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeyleri yüksek olan bireyler düşük olan bireylere göre duygular ve sevgi anlamında anlaşmazlık yaşadığı görülmüştür. Bir başka araştırmada da bireylerin çatışma davranışları ile evlilik streslerinin akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumunu negatif yönde etkilendiği bulunmuştur (Adibka vd., 2022).

2.4. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.4.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili birçok araştırma yapılmış ve bu doğrultuda birden fazla tanımlama ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni olarak araştırmacıların mükemmeliyetçiliği farklı kuram, bakış açılarıyla incelemeleri ve çok başarılı, yetenekli olan bireylerle mükemmeliyetçi bireylerin ayırt edilememesi gösterilebilir (Dilmaç vd., 2009). Mükemmeliyetçilik ile ilgili genel tanımlama bireylerin kendileri için erişilmesi zor, abartılı hedef ve standartlar koyması, bu hedeflere ulaşabilmek için yoğun çaba harcaması ve mükemmeliyetçiliğin kendilerine zarar verdiğini fark etse bile bağımlı gibi bu davranışlara devam etmesi olarak yapılmaktadır (Flett vd.,1989; Patch; 1984; Shafran vd., 2002). Mükemmeliyetçi bireyler, abartılı dikkat ve titizlikle çalışmaları, önemli ürünler ve hizmetler sergilemeye gayret etmeleriyle dikkat çekmektedir. Ancak performanslarını ortaya koyarken işlerde denge, sıralama konusunda zorluk yaşar ve herhangi bir noktanın kaçırılmasıyla yaptıkları işten tatmin olma duygusunu yaşayamazlar. Kendilerine erişilemez, abartılı standartlar koyan mükemmeliyetçi bireyler, değerlerini üretme

ve başarıyla ölçerler. Mükemmeliyetçi davranışlarından muzdarip olsalar bile başarılarının bu davranışları sonucu ortaya çıktığı için ödenmesi gereken bedel olduğuna inanırlar. Aynı zamanda mükemmel olmazsam yetersiz, vasat olurum inancı bu davranışları devam ettirmesine dayanak olur (Burns, 1980). Kendi içlerinde; ortaya koydukları performanslarının yetersiz olduğu düşünceleri, tatmin olamama, mükemmel olma zorundalığını ilke edinmelerinden, standartlarına ulaşamamalarından depresif ve sıkıntılı hissedebilirler. Bu durum kimi zaman kısa süreli depresyon kimi zamanda daha ağır olarak intiharla sonuçlanabilir (Hollender, 1965). Her ne kadar olumsuz taraflarına vurgu yapılsa da mükemmeliyetçilik çok boyutludur ve tamamıyla olumsuz değildir (Stoeber & Childs, 2011). Mükemmeliyetçiliğin bireyi başarıya motive eden ve umutsuzluğa hapsolmaya mahkum eden iki yönü olduğundan bahsedilir. Bu durumda bireyin mükemmeliyetçiliğini yönetmesi, her alanda başarılı olamayacağını kabullenmesi, önceliklerini sıraya koyması, geriye bakmak yerine başarı getiren yönlerini özümsemesi gerekmektedir (Roedell, 1984; Silverman, 1999).

2.4.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalara bakıldığında ilk olarak tek boyutlu ve olumsuz olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği patoloji ile ilişkili olan negatif bir durum olarak ele alınmıştır. Mükemmeliyetçiliği açıklarken bu bireylerin, kendilerine erişilemez, mantıkdışı hedef koyan ve bu hedeflere de sıkı sıkıya bağlı kişiler olduklarından bahsedilir. Başarılı olmaya dair durumlarını değerlendirirken bu bireylerin bakış açıları durumları ya tamamen beyaz ya da tamamen siyah görme şeklindedir. Aynı zamanda mükemmel olmazsam yetersiz ve vasat olurum inançları mükemmeliyetçi davranışlarını devam ettirmelerine dayanak olur (Burns, 1980). Benzer şekilde Pacht (1984) mükemmeliyetçiliği tamamıyla olumsuz olarak görmüş, mükemmeliyetçiliğe ulaşmak için zaman ve çaba harcayan bireylerin psikolojik sorunlarının olduğunu savunmuştur. Başarıya ulaşmak için mükemmeliyetçilikten gelen güdülenmenin sağlıksız olduğu vurgulamış ve mükemmeliyetçiliğin sonuçlarının yıkıcı olduğunu eklemiştir. Daha sonra yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçiliğe çok boyutlu yaklaşılmaya başlanmıştır. Mükemmeliyetçiliği ölçmek için yeni bir ölçek geliştirilmiş ölçek 6 ana boyutta sınıflandırılmıştır. Boyutlar da olumlu ve olumsuz iki yapıda ele alınmıştır (Frost vd., 1990). Bu boyutlar:

1- Kişisel Standartlar
2- Hatalara dair Endişe
3- Ebeveyn Beklentileri
4- Ebeveyn Eleştirileri

5- Davranışlardan Şüphe Duyma
6- Organizasyon/ Düzen

Mükemmeliyetçilik '*kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik', 'diğerlerine yöneltilen mükemmeliyetçilik'* ve *'sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik' olmak üzere* üç boyutta da ele alınmıştır (Hewitt & Flett, 1991). Kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine gerçek dışı, ulaşılması zor standartlar koyması olarak açıklanmaktadır. Bu boyutun bireye hem olumlu hem de olumsuz yansımaları olmaktadır (Klibert vd., 2005; Taluy, 2013). Frost ve diğerleri (1990) kendine yöneltilen mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz iki yapıda olmasını nedeninin mükemmeliyetçilik boyutlarından kişisel standartlar ve hatalara dair endişe boyutlarının kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik boyutunun içerisinde bulunmasından kaynaklanmakta olduğunu ileri sürmüşlerdir. Kişisel standartlar olumlu taraf olarak kabul edilirken hatalara dair endişe olumsuz taraf olarak kabul edilmektedir (Kobori & Tanno, 2005). Kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik boyutunun bireylerde başarıyı önemseme, içsel motivasyon, benlik saygılarını geliştirmelerine destek olma gibi olumlu bir yanı varken bir yandan da standartlarına ulaşmaya çalışırken kendilerini eleştirme ve suçlama eğilimleri gösterebilmektedirler (Hewitt & Flett, 1991; Mills & Blankstein, 2000). Diğerlerine yöneltilen mükemmeliyetçilik boyutunun da kaynağı kendine yöneltilen mükemmeliyetçilikte olduğu gibi bireyin kendisidir. Bireyler, diğer bireylere dair de gerçek dışı ulaşılması zor standartlar koyarlar. Aynı zamanda diğerlerine ilişkin belirli birtakım inançlar ve beklentiler barındırmaktadırlar. Ancak bireyler diğer kişilerden beklentilerinin karşılanmasını talep ederken eleştirel ve düşmanca yaklaşımlarından kişilerarası ilişkilerinde çatışmalar ve stres yaşamaktadırlar (Flett vd., 2001; Hewitt & Flett, 1991; Hewitt vd., 1995). Son boyut olan sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik boyutu açıklanırken bireylerin kendisi için önemli gördüğü kişiler tarafından koyulan standartlar ile beklentilere dair algılarından ve bunlara ulaşabilmek için çabalamasından bahsedilir (Hewitt & Flett, 1991). Bireyler diğerlerinden onay alabilmeyi bir ihtiyaç olarak görürken aynı zamanda devamlı olarak daha mükemmeli yapmalıyım diye düşünürler. Bu bireylerin baş etme stilleri olumsuz yönde olup problem çözebilme açısından kendilerine güvenemezler ve kaçınma davranışları gösterirler. Yeterli baş edememe, ihtiyacı olan onayı alamama ve standartlardaki mükemmele ulaşamama neticesinde umutsuzluk, çaresizlik gibi olumsuz duyguları yoğun olarak hissederler (Flett vd., 1991; Flett vd., 1994; Flett vd., 2001). Yapılan araştırmalara göre sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin hiçbir olumlu yanı bulunmamaktadır (Klibert vd., 2005).

Yukarıda da bahsedildiği üzere Frost ve arkadaşları (1990) ile Hewiit ve Flett (1991)'in boyutları arasında benzerlikler olduğu öne sürülmüştür. Kişisel standartlar ve kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik yakından ilişkili olacağı saptanmış bunun nedeni olarak da her iki boyutunda kişisel standartları ve hedefleri temel alması belirtilmiştir. Ebeveyn beklentileri ve eleştirileri ile de sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik arasında ilişki dikkat çekmiştir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile ilişkili bir diğer boyutta hatalara dair endişe arasında benzerlik olduğu eklenmiştir (Frost vd., 1993). Aynı zamanda psikopatoloji ile en çok ilişki bulanan mükemmeliyetçilik alt boyutlarının sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve hatalara dair endişe olduğu görülmektedir. Bu iki alt boyut da ortak olarak diğerlerinin talepleri ve değerlendirmelerine yönelik inançlar barındırmaktadır. Hata yaparsam; insanlar beni az sever, bana sinirlenir, benim için kötü düşünürler inançları bu doğrultuda verilebilecek örnekler olabilir (Shafran vd., 2002). Ebeveyn beklenti ve eleştirileri direkt olarak psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilemese de mükemmeliyetçiliğin gelişiminde dikkat çeken unsurlar olmuştur. Aynı zamanda yüksek kişisel standartlar ve organizasyon boyutları genel anlamda olumlu kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Frost vd., 1990).

Daha önceden ortaya konulan mükemmeliyetçilik ölçekleri (Frost vd., 1990, Hewitt & Flett, 1991, Slaney & Johnson, 1992) incelenip 'Yeniden Düzenlenen Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği' oluşturulmuştur. Bu ölçek 'yüksek standartlar', 'farklılık/uyumsuzluk' ve düzen olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Yüksek standartlar boyutu kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesini, düzen boyutu bireyin organizasyon tercihleriyle ilgili durumlarını, farklılık boyutu da bireyin kendisine koyduğu standartlar ile ortaya koyduğu performansları arasındaki farklılık ve uyuşmazlığı ele almaktadır (Slaney vd., 2001). Benzer şekilde Shea ve diğerleri (2006) mükemmeliyetçiliği yüksek standartlar', 'farklılık/uyumsuzluk' ve düzen olmak üzere üç boyutta incelemişlerdir ancak ölçekleri yakın ilişkilerde mükemmeliyetçilik üzerine uyarlanmıştır. Yüksek standartlar boyutu, bireyin partnerine dair yüksek beklentilerini ve standartlarını; düzen boyutu, partnerinin organizasyon ve düzen durumlarına ilişkin beklentilerini; son olarak farklılık boyutu da bireyin partnerinden beklentileri ile partnerinin bunların ne kadarını yaptığını göz önüne alarak aradaki tutarsızlığı incelemektedir.

2.4.3. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Literatürde mükemmeliyetçiliği açıklamak için yapılan çalışmaların çoğunun abartılı yüksek bireysel standartlara ve tedavisi devam eden klinik hastalara yoğunlaşıldığı görülmektedir

(Slaney & Ashby, 1996). Bu doğrultuda mükemmeliyetçilik kavramları incelenirken ve açıklanırken büyük oranda olumsuz yanlarına odaklanılmaktadır (Egan vd., 2011). Ancak bazı araştırmalar neticesinde mükemmeliyetçiliğe ait bazı boyutların bulunduğu ortaya atılmıştır. Bu boyutların olumlu durumlarla ilişkili olduğu bulgularla olumlu tanımlamalar pekiştirilmiş, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz özellikleri olduğu kabul edilmiştir (Matte & Lafontaine, 2012; Stoeber & Otto, 2006). Frost ve diğerlerinin (1990) geliştirmiş olduğu çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarından dört alt ölçeği depresyon ve olumsuz duygularla ilişki bulunurken kişisel standartlar ile düzen alt boyutları olumlu duygularla ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde Hewitt ve Flett (1991) geliştirmiş oldukları üç boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinin kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik olumlu duygular, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik olumsuz duygular ile ilişkili bulunmuştur (Frost vd., 1993). Bireylerin mükemmeliyetçiliklerinden bahsederken hem zorluk yaşanmasına neden olan hem de olumlu tarafları olan deneyimler olarak açıklandığı görülmektedir (Slaney & Ashby, 1996). Bu durumlar da mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz tarafları olabileceğine örnek oluşturmaktadır.

İlk olarak Hamachek (1978) tarafından mükemmeliyetçiliğin iki türü bulunduğu ve bunların birbirinden ayrılması gerektiği ileri sürülmüştür. Bunlardan ilki 'Normal Mükemmeliyetçilik', ikincisi 'Nevrotik Mükemmeliyetçilik' olarak adlandırılmıştır. İlerleyen yıllarda bu isimler farklı şekilde adlandırmaları olmuştur. Örneğin 'uyumlu-uyumsuz' (Rice vd., 1998), 'olumlu-olumsuz' (Terry-Short vd., 1995) her ne kadar farklı adlandırılsa da özünde aynılığı korumaktadır (Stoeber & Otto, 2006). Bu araştırmada 'Olumlu Mükemmeliyetçilik' ve 'Olumsuz Mükemmeliyetçilik' olarak ele alınacaktır.

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kendilerine belirledikleri yüksek standartlar ve beklentiler konusunda ortak olduğu görülmektedir (Dickinson & Ashby, 2005). İki mükemmeliyetçi türü birbirinden ayırırken 'mükemmeliyetçi çabalara' ve 'mükemmeliyetçi endişelere' dikkat edilmiştir. Mükemmeliyetçi çabalar olumlu nitelendirilirken mükemmeliyetçi endişeler olumsuz nitelendirilmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiler yüksek mükemmeliyetçi çabalar sergilerken mükemmeliyetçi endişeleri düşük olmaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçilerde ise hem yüksek mükemmeliyetçi çabalar hem de mükemmeliyetçi endişeler görülmektedir (Stoeber & Otto, 2006). Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerine mantıksız inançlar, ulaşılması imkânsız olan standartlar koyarlar. Koydukları esnetilmeyen standartlara ulaşabilmek için çabalarken hata yapma endişesini yoğun olarak

hissederler. Hiçbir şeyi tamamıyla iyi olmadığı düşüncesini her zaman barındırarak kendilerine eleştirel yaklaşırlar ve yetersizlik hissini derinden hissederler. Aynı zamanda kendilerine biçtikleri değeri yalnızca başarıyla ve üretme durumlarıyla doğrudan bağlantılı olarak belirlerler (Burns, 1980; Frost vd., 1990; Rice vd., 2003). Sürekli olarak kendilerini yaptıklarının tamamıyla doğru, uygun olmadığı noktasında denetlerler. Kendileri için en iyisini yapma çabalarının ötesine geçerek herhangi birinin yapamadığı kadar iyi yapmak için çaba harcalar. Hedeflerine giden yolda güdülenmelerini sağlayan gelişme amacı yerine başarısız olma korkusudur. Bu davranışlarının sonucunda iyi hissedemez, korku duygusunun hakimiyetinde kalır, kaçınma davranışı sergilerler (Hamachek, 1978; Rice & Ashby, 2007). Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliği birbirinden ayırırken dikkat edilmesi gereken bir diğer temel nokta da koyulan yüksek standartların olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmasına rağmen olumsuz mükemmeliyetçiler tarafından uygulanmaya devam etmesidir (Slaney & Ashby, 1996; Shafran vd., 2002). Olumlu mükemmeliyetçiler standartlara ulaşmaya çaba harcarken kendilerini cezalandırmaz, küçük hata ve kusurları tolere edebilir, yoğun düzeyde kendilerinden veya performanslarından tatminsizlik yaşamazlar (Frost vd., 1990; Slaney vd., 2002). Olumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde başarı için önemi göz ardı edilmemelidir (Parker & Mills, 1996). Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerine erişilebilir hedefler koyarak başarma duygularını arttırmayı sağlayabilirler (Rice vd., 1998). Daha genel bir yorum yapılacak olursa olumlu mükemmeliyetçiliğin olumlu sonuçlara ulaşabilme ve kişinin kendini gerçekleştirme noktasında faydalı olduğudur (Terry-Short vd., 1994).

2.4.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi bireylerin danışmanlığa başvurma sebeplerinden birinin ilişki zorlukları, olduğu tespit edilmiştir (Slaney & Asbhy, 1996). Mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerin bozulmalara neden olduğu birçok araştırma da mevcuttur (Blatt, 1995; Habke & Flynn 2002; Johnson & Slaney, 1996; Hewitt vd., 1995; Slaney & Ashby, 1996). Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerin üzerindeki etkilerinin farklı yönlerine değinmişlerdir (Shea vd., 2006). Örneğin, mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyeti, bağlılık (Stoeber, 2012), evlilik uyumu (Bradbury & Fincham 1988; Haring vd., 2003; Hewitt vd., 1995), çift ve cinsel doyum (Habke vd., 1999) üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve olumsuz tarafına odaklanan Burns (1980) mükemmeliyetçi bireylerin ilişkilerinde sıklıkla sorun yaşadıklarını belirtmektedir. Bu sorunlar bireylerin eleştirilere savunmacı yaklaşması, sürekli onay ihtiyacı bekleyişi, yeterli görünmeme

korkusuyla çekingen tepkilerde bulunması ve kendini açmama durumlarından dolayı samimi, süregelen ilişkilere dahil olamayıp ve yalnızlık hissini yaşamalarıdır. Sevginin, kabul edilmenin başarı olmadan olmayacağı inançları olan mükemmeliyetçi bireyler ilişki doyumlarına ulaşmaları zordur (Burns,1980). Mükemmeliyetçi bireylerin partneri için belirlediği standartlar ile partnerinin sergilediği davranışlar arasında uyuşmazlık olduğu zaman ilişkiden memnun olma durumunda düşüş, kaçınma ve kaygı durumlarında artış görülmektedir. Hayal kırıklığı ve kızgınlık ile partnerine de eleştirel yaklaşarak ilişkinin zedelenmesine sebep olur (Shea vd., 2006).

Hewitt ve diğerleri (1995), ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği Hewitt ve Flett (1991) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin boyutları olan 'kendine yönelik', 'diğerlerine yönelik' ve 'sosyal olarak dayatılan' mükemmeliyetçilik olmak üzere üç yapıda ele almışlardır. Yüksek seviyede kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin ilişkide güvenme, iletişim ve desteklenmeye dair inançlarından dolayı ilişkilerinde yüksek düzeyde standartlar koyacağı ileri sürülmektedir (Flett vd., 2001). Evlilik ve aile üzerinden incelendiğinde sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile birey, diğerlerinin ona yüklediği abartılı beklentileri algılayarak ilişkisinden tatminsizlik hissedeceği aynı zamanda beklenti ve talepleri karşılayamamak konusunda da kendisine dair yetersizlik inancı geliştireceği düşünülmüştür. Kendisinde gelişen bu inanç karşı tarafa öfke ve tatminsizlik hisleriyle yansıyabilmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik gösteren bireyler abartılı kendi standartlarından dolayı ilişki içerisinde uyumsuzluk yaşarken sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler diğerlerinin ondan beklediği abartılı beklenti ve standartları algılayarak ilişkisinde uyumsuzluk yaşayabilmektedirler (Hewitt vd., 1995). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişilerarası ilişkiler üzerinde önemli derecede etki göstermese de diğerlerine yönelik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik kişilerarası ilişkiler üzerinde yıkıcı etkileri bulunmaktadır (Haring vd., 2003). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek erkeklerde kontrol etme, manipüle etme, saldırganlık davranışları ile empati becerilerine sahip olamama, şüpheci yaklaşma ve güvensizlik eğilimleri; kadınlarda ise abartılı şefkat ve bakım verme, memnun edebilmeye gönüllü olma eğilimlerimden ötürü kişilerarası ilişki içerisinde düşük seviyede de olsa sorunlara neden olabilmektedir (Hill vd., 1997). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ilişkideki başarısızlıkların partnerinden değil de kendilerinden kaynaklandığını düşünmektedir. Bireyler bu doğrultuda ilişkisindeki problemler için yapıcı olmaya ve çabalamaya motive olurlar. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiler ise düşmanca ve baskın davranış örüntüleri, sosyal

olarak yönlendirilen mükemmeliyetçiler de kendine eleştirel yaklaşan ve kendini koruma eğilimleri gösterirler (Habke & Flynn, 2002). İlerleyen zamanlarda bu ölçekler romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği ölçmek için yetersiz bulmuş ve yeni ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır. Bu ölçeklerden biri bireysel mükemmeliyetçilik ile kişilerarası mükemmeliyetçiliği paralel bir yapıda ele alan aynı zamanda bireyin partnerine dair beklenti ve değerlendirmelerini içeren 'İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'dir (Shea vd., 2006). Bahsedilen ölçeğin 'farklıklık', 'yüksek standartlar' ve 'düzen' olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Farklılık alt boyutu, bireyin partnerinden beklediği standartlar ile partnerin sergilediği performans arasındaki tutarsızlığı; düzen alt boyutu, bireyin partnerinden organizasyon ile ilgili beklentilerini; yüksek standartlar boyutu kişilerin partnerlerine ilişkin beklenti ve standartlarını ölçmektedir (Taluy, 2013). Yapılan çalışmaların genelinde farklılık alt boyutu olumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar ve düzen alt boyutları olumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmuştur (Slaney vd., 2001; Slaney vd., 2006). Olumlu mükemmeliyetçi bireyler, partnerlerinden yüksek beklentilere yanıt vermesini beklerken bir taraftan beklentilerinin karşılandığını düşünme eğilimlerine sahiptirler. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise yüksek beklentilerinin gerçekleşmediğine inanmaya eğilim gösterirler (Lopez vd., 2011). Genel mükemmeliyetçilik bireylerin yaşamlarındaki birçok alanı içerisine aldığı için genel mükemmeliyetçilik ölçekleri ancak romantik ilişkiler üzerindeki dolaylı etkiler hakkında bilgi verebileceği ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ölçecek ölçme aracı eksikliğinden 'Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği' oluşturulmuştur (Matte & Lafontaine, 2012). Bu ölçekte kendine odaklı ve partner odaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyut bulunmaktadır. Kendine odaklı mükemmeliyetçilik boyutu, bireyin ilişkiye dair kendi için koyduğu standartlar ve beklentiler; partner odaklı mükemmeliyetçilik boyutu partneri için belirlediği abartılı olan standart ve beklentileri içerisine almaktadır. Farklı adlandırmalarla benzer amaçlarla birçok ölçek daha geliştirildiği görülmektedir. Stoeber (2012) romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği partnerine yönelik mükemmeliyetçilik ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere iki yapıda ele almıştır. Partnerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu bireyin partnerinden mükemmeliyetçi beklentileri; partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu ise bireyin partnerinden algıladığı abartılı beklentileri açıklamaktadır. Mackinson ve diğerleri (2012), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği partnere özgü mükemmeliyetçi olarak adlandırmışlardır. Partnere özgü mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireyler aslında kendilerinde mükemmeliyetçi kaygıları yüksek olup partnerle ilişkinin mükemmel olması gerekliliğine inanırlar. Bunu partnerine yansıtarak ilişki içerisinde çatışmaların yaşanmasına sebep olurlar. Konulan abartılı

standartlara ulaşılmadığı için partner de standartların ağırlığının altında ezilir, bir başarısızlık algısı oluşur. Bu doğrultuda da partnerinden gelen sevgi, güven ve saygıyı kaybettiğini hisseder. Mükemmeliyetçi kaygılar ilişkilerde problemleri beraberinde getirmekte ve doğrudan olmasa da depresif belirtilere karşı bireyleri savunmasız bırakmaktadır. Özelikle ilişki içerisinde sosyal destek ve ilişkiden memnun olma algıları bireylerin kişilerarası durumunda önemli rol oynamaktadır (Sherry & diğerleri, 2008).

2.4.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

Lafontaine ve diğerleri (2019), 170 çiftin katılımıyla romantik bağlanma güvensizliği ile algılanan ikili başa çıkma arasındaki ilişkilerde romantik mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemiştir. Aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeline dayanan yol analizleri sonuçlarına göre hem erkeklerde hem de kadınlarda diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin kendi bağlanmaları temelli kaçınma düzeyleri ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu ortaya konmuştur. Aktör partner ilişkileri incelendiğinde kadınlarda yüksek bağlanma kaynaklı kaçınması partnerlerinin algıladıkları başa çıkmanın daha düşük düzeyde olmasıyla ilişki bulunmuştur. Bu sonuç kaçıngan bir kadınla birlikte olan erkeğin stresle başa çıkarken ilişki dinamiğine yüksek düzeyde güvenemeyeceği şeklinde yorumlanmıştır.

Şensoy, Asıcı ve İkiz (2019), üniversiteye devam eden romantik ilişki içerisinde olan 325 öğrenci örneklemiyle mükemmeliyetçilik ve güven değişkenlerinin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Yapılan araştırmada kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik ve ilişkilerde güven değişkenleri ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki görülürken diğerlerine yöneltilen mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Son olarak kendine yöneltilen mükemmeliyetçilik, diğerlerine yöneltilen mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkilerdeki güven değişkenleri ilişki doyumunda gerçekleşen değişimin %33.3'ünü açıkladığı sonucu elde edilmiştir.

Satıcı (2019), sosyal medya bağımlılığı ile iyilik hali arasındaki ilişkide romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemiştir. 195'i kadın ve 155'erkek üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı iyilik halini negatif; romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği pozitif yordamaktadır. Aynı araştırmada romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin iyilik halini negatif yordadığı sonucu da elde edilmiştir. Son olarak sosyal medya bağımlığı ile iyilik hali arasında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Bıyıkoğlu ve Egeci (2017), evlilik uyumu, mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma tarzları ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 290 evli bireyden elde ettikleri verilere

göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler yüksek evlilik uyumu göstermektedir. Bu durum özellikle kadınlarda dikkat çekmiştir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği olmayan erkekler yüksek evlilik uyumuna sahipken kadınlarda sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin anlamlı çıkmaması örneklem grubunun evlilik süresinin uzun ve eğitim seviyesinin yüksek olmasından olabileceği düşünülmüştür. Problem odaklı başa çıkma yüksek evlilik uyumuyla ilişkiyken duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişkiler görülmemiştir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır. Genel olarak cinsiyet noktasında erkekler için sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik kadınlar ise kendine yöneltilen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Taluy (2013), doktora tez çalışmasında ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri tepkileri arasındaki ilişkiyi yatırım modeli çerçevesinde incelemiştir. Yatırım modeli içerisinde ilişki doyumu, ilişkiye yapılan yatırım, ilişkiye bağlanma ve seçeneklerin niteliğinin olumlu değerlendirilmesini kapsamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin farklılık ve yüksek standartlar alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif anlamlı ilişkiler; ilişkiye yapılan yatırımla mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutu arasında olumsuz ve düzen alt boyutu ile zayıf olumlu ilişki saptanmıştır. Düzen alt boyutu yapıcı tepkileri arttırırken farklılık alt boyutunun da çıkış yokmuş gibi davranma tepkilerini arttırdığı gözlemlenmiştir.

Stoeber (2012), 58 üniversite öğrencisi ve onların partnerleri üzerinde diyadik bir çalışma yürüterek, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ilişki memnuniyeti ve bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği veriler neticesinde önemli aktör-partner etkileri saptamıştır. Partner etkilerine bakıldığında, partner odaklı mükemmeliyetçiliğin partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliği olumlu yönde yordadığı görülmüş, partnerlerin kendilerinden beklenen mükemmeliyetçi standartların farkında olduğu yorumu yapılmıştır. Aktör etkileri incelendiğinde hem partnere yönelik hem de partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyetleri üzerinde olumsuz etkileri bulunmuştur. Aynı zamanda partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin kendi uzun süreli bağlılıkları üzerinde de negatif bir etkisi olduğu görülmüştür.

Dilmaç ve diğerleri (2009), ilköğretime devam eden 532 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ve akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçi özellikleri yordama durumunu incelemişlerdir. Elde edilen veriler sonucunda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara dair endişe, davranışlarından şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirileri ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif anlamlı ilişkiler görülmüştür. Mükemmeliyetçilik isteklerinden başarı

isteği, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirileri, hatalara dair endişe, davranışlarından şüphe duyma ve kişisel standartlar akılcı olmayan inançlar boyutlarını; saygı isteğinin davranışlarından şüphe duyma, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirileri, kişisel standartlar ve organizasyon inançlarını; rahatlık isteğinin de hatalara dair endişe, ebeveyn eleştirileri, organizasyon ve kişisel standartlar boyutlarını açıklayabildiği saptanmıştır.

Ashby ve diğerleri (2008), 197 nişanlı çift üzerinde olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde çiftlerden her ikisi de olumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahipse işlevsel olmayan, her ikisi de olumlu mükemmeliyetçi özelliklere sahipse işlevsel ilişkilerin görüldüğü tespit edilmiştir. Çiftlerde partnerlerden birinin olumsuz mükemmeliyetçi özelliğe sahip olması ilişki içerisindeki ilişki kalitesini düşüreceği düşünülse de mükemmeliyetçi olmayan bir bireyle olmasıyla bu durumun istisna bir durum oluşturabileceği göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmiştir. Mükemmeliyetçi olmayan bir bireyle olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler eşleştiği zaman ilişki daha yüksek düzeyde işlevsel ve tatmin edici olma durumunda artış görülmüştür.

Klibert ve diğerleri (2005), 475 katılımcının dahil olduğu araştırmalarında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini incelemişlerdir. Burada ele aldıkları değişkenler özsaygı, başarı motivasyonu, öz kontrol, depresyon, intihara meyil, suçluluk, utanma ve kaygıdır. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik öz saygı, öz kontrol ve başarı motivasyonu ile negatif; intihara meyil, depresyon, suçluluk, anksiyete ve utanç ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik öz kontrol ve başarı motivasyonu ile pozitif ilişkiliyken erteleme ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Genel anlamda da sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe göre daha fazla olumsuz özelliklerle güçlü ilişkiler göstermiştir. Ayrıca sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik olmadan yalnızca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu olabileceği saptanmıştır.

Flett ve diğerleri (2001), mükemmeliyetçilik, ilişkiye dair inançlar ve çift uyumu arasındaki ilişkiyi romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri üzerinde araştırmışlardır. Kendine ve diğerlerine yöneltilen mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim, destek ve güven anlamında kuvvetli ilişki inançları barındırdıkları görülmüş mükemmeliyetçi bireylerin bu konularda yüksek ilişki standartları belirledikleri çıkarımında bulunulmuştur. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin ilişki inançları ile güçlü bir ilişki görülmezken ihmalkarlık, duyarsız olma ve ilişki bitirme gibi beraberliğe zarar veren tepkilerle, düşük çift uyumu ve obsesyon içeren düşüncelerle ilişkisi olduğu saptanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada evli bireylerin, mükemmeliyetçilikleri, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın modeli genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Tarama modelleri ile geçmiş veya şu anda varolan bir durum betimlenirken ilişkisel tarama modeliyle de iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini tespit etmeyi amaç edinilir (Karasar, 2012).

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu Mart 2024 ve Ocak 2025 aralığında farklı şehirlerde ikamet eden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 322 evli bireyden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının kolayca erişebileceği bireylerden veri toplaması olarak bilinmektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Diğer örnekleme yöntemlerine kıyasla katılımcılara ulaşılması daha kolay, ucuz ve hızlı olduğundan fazla seçilen bir örnekleme türüdür (Monette vd., 2002).
Araştırmadaki katılımcıların yaş aralığı 23-63 aralığında olup yaş ortalaması 33.7'dir. Yaş aralığı belirlenirken Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri referans alınarak genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi yaş aralıkları araştırmaya dahil edilmiştir. Genç yetişkinlik bir diğer adıyla yakınlığa karşı yalıtılmışlık yılları genel olarak 20-25 yaş aralığını kapsadığı bilinse kimi bireyler için bu aralık birkaç yılla sınırlıyken kimileri için on yıllarca sürerek 30'lu yaşlara kadar uzanabilmektedir. Bu dönemin temel gereklilikleri cinsellik, yakınlık kurma, bir başkasıyla kimliğini birleştirme, bir eş ile karşılıklı güven duygusunu paylaşmadır (Feist & Feist, 2006; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011). Yetişkinlik dönemi bir diğer adıyla üretkenliğe karşı durgunluk yılları genç yetişkinliğin bitiminden 60'lı yaşlara kadar olan evre yaşamdaki en uzun süreyi kapsamaktadır. Gerekliliklerinin üretkenlik, üreme, yaratıcılık, iş ve aile

ilişkileri sevdikleri ile çevrili yaşam, ait olmadır. Bunları yerine getirirken de genç yetişkinlikte yakınlığın ötesinde yakınlık kurarken uzlaşma ve fedakarlık somut bağlılıklara kendini adama gerektirir (Erikson, 1997; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011). Her iki dönemde de evlilik ve evlilik ile ilgili kavramların ele alınmasıyla bu araştırmaya dahil edilmiştir

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine dair frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	**f**	**%**	**Değişken**	**f**	**%**
Cinsiyet			Çalışma Durumu		
Kadın	175	54.3	Evet	259	80.4
Erkek	147	45.7	Hayır	63	19.6
Yaş			Eğitim Düzeyi		
20-30	179	55.6	Lise	47	14.6
31-41	83	25.8	Önlisans	38	11.8
42-52	41	12.7	Lisans	176	54.7
53-63	19	5.9	Lisansüstü	61	18.9
Ekonomik Durum			Çocuk Sayısı		
Düşük	11	3.4	Yok	167	51.9
Orta	261	81.1	1	91	28.3
Yüksek	50	15.5	2 ve üstü	64	19.9
Evlilik Süresi			Toplam	322	100
1 yıldan az	102	31.7			
1-3 yıl	81	25.2			
4-6 yıl	44	13.7			
7-9 yıl	16	5			
10 yıl ve üstü	79	24.5			
Toplam	322	100			

Tablo 1'de demografik değişkenlere dair verilen frekans ve yüzdelik değerleri incelendiğinde evli bireylerin 175'i (%54.3) kadın, 147'si (%45.7) erkektir. Katılımcıların 179'u (%55.6) 20-30, 83'ü (%25.8) 31-41, 41'i (%12.7) 42-52, 19'u (% 5.9) 53-63 yaş aralığındadır. Çalışma durumu incelendiğinde bireylerin 259'unun (80.4) çalıştığı 63'ünün (%19.6) ise çalışmadığı görülmektedir. Bireylerin 47'si (%14.6) lise, 38'i (%11.8) önlisans, 176'sı (54.7) lisans ve 61'i (%18.9) lisansüstü mezunudur. Bireyler ekonomik düzeylerini 11'i (%3.4) düşük, 261'si

(%81.1) orta ve 50'si (15.5) yüksek olarak algılamaktadır. Evlilik süresine göre bireyler 102'si bir yıldan az (% 31.7), 81'i (% 25.2) 1-3 yıl, 44'ü (% 13.7) 4-6 yıl, 16'sı (%5) 7-9 yıl ve 79'u (%24.5) 10 yıl veya üstü süreyle evlidir. Çocuk sayısı incelendiğinde bireylerin 167'sı (% 51.9) çocuğu olmadığını, 91'i (28.3) 1 çocuğu ve 64'ü (%19.9) 2 veya üstü çocuğa sahip olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgileri elde edebilmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, aktif çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı hakkında bilgi edinmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2009, 2010) diğer psikolojik iyi oluş ölçeklerine göre daha kısa olması ve diğer ölçeklerde olmayan iyimserlik, bağlı ve ilgili olma gibi unsurları bulundurması nedeniyle yeni bir ölçek oluşturmuşlardır. Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen bu ölçeğin amacı var olan iyi oluş ölçümlerinin tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmektir. Ölçeğin Türkçeye revize çalışması Telef (2013) tarafından yürütülmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Tüm maddeleri olumlu ifadeler içermekte ve kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde olmak üzere 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Puanların toplamı maddelerin hepsine katılmıyorum (8) ve maddelerin hepsine kesinlikle katılıyorum (56) arasında yer almaktadır. Kişinin ölçekten yüksek puan alması birden fazla psikolojik kaynağı ve gücü olduğu söylenir. Faktör analiz sonuçlarına göre ölçeğin toplam varyansın %42'sini açıkladığı bulunmuştur. Bulunan bu sonuç ile orijinal ölçekte olduğu gibi bu ölçeğinde tek bir boyuta sahip olduğu söylenir. Güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yapılan test tekrar teste göre birinci ve ikinci ölçek uygulamalarının arasında yüksek pozitif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. ($r=0.86$, $p<.01$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değiştiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.001$). Yapılan madde analizi sonucuna göre ölçeğin yeteri kadar ayırt edici özelliği bulunduğu söylenebilmektedir. Bu araştırmada 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .91 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Evlilikte Uyumu Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilikte Uyum Ölçeği, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek genel evlilik uyumunu veya niteliğini ölçerken farklı konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlık, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşıp anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçen ifadeleri içermektedir. Güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Tekrar test çalışmalarının güvenirlik sonuçlarında korelasyon sayısı .57 olup .01 düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte 43,5 kesme noktası belirlenmiş bu doğrultuda 43 üzeri puan olan bireyler evliliklerinde uyumluyken 43 ve altında puan alan bireyler evliliklerinde uyumsuz olarak değerlendirilmektedir. 'Evlilikte Uyum Ölçeği'nin bu araştırmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ülkemizde bulunan ilişki inançları ölçeklerinin sınırlı sayıda, yalnızca evliler odaklı ve tek boyutlu olması nedenlerinden ötürü Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ) geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkiye'ye uygun ve çok boyutlu olması hedeflenmiştir. Araştırma üniversitenin çeşitli bölümlerinden toplam 507 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Başta 98 maddeden oluşan ölçek faktör analizleri sonucunda 30 maddeye indirilmiştir. Aynı zamanda ölçek Aşırı Beklentiler (8 madde), Sosyal Zaman Kullanımı (6 madde), Fiziksel Yakınlık (3 madde), Zihin Okuma (6 madde), Cinsiyet Farklılıkları (3 madde) ve Farklı Düşünmek (4 madde) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu altı boyut faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın % 51.7'sini açıklamaktadır. Ölçeğin cevaplandırılması 5'li likert tipi şeklide olup 'hiç katılmıyorum' 1 puana 'tamamen katılıyorum' 5 puana karşılık gelecek aralıkta cevaplandırılmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların yüksek olduğunu ifade etmektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda iç tutarlılık ölçeğin tamamı için .85, aşırı beklentiler .81, sosyal zaman kullanımı .78, zihin okuma .78, farklı düşünmek .69, fiziksel yakınlık .53 ve cinsiyet farklılıkları .53 olarak bulunmuştur. RAİNÖ'nün cinsiyet farklıkları alt boyutu zihin okuma ile ve sosyal zaman kullanımı alt boyutları arasındaki korelasyonlar hariç RAİNÖ'nün alt boyutları ve alt boyutlarının toplam puan ile ilişkileri pozitif ve .01 düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin toplam puanı ile alt boyutların puanları arasındaki korelasyonlar .29 ile .74; alt boyutların puanları arasındaki korelasyonlar .12 ile .43 arasında

değişmektedir. RAİNÖ'nün benzer ölçeği geçerliği için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeklerle arasındaki korelasyona bakıldığında AOİÖ ile arasında .34, İİBÇÖ ile de .45 değerinde bulunmuştur. Bu araştırmada RAİNÖ'nün alt boyutları kullanılmadığı için 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı incelenip .87 olarak bulunmuştur.

3.3.5. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Shea vd. (2006) tarafından bireylerin ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik seviyelerini ölçmek, bireylerin partnerlerine koydukları standartları ve partnerlerinin bu standartlar ile beklentileri karşılayıp karşılamadığını belirleyebilmek için 'İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (İİOOMÖ) geliştirmişlerdir. Taluy (2018)'de ülkemizde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliği doğrudan ölçebilmek için ölçme aracı gereksiniminden ötürü bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yapmıştır. 26 maddeden oluşan ölçek 7'li likert şeklinde olup 'kesinlikle katılmıyorum' ile 'kesinlikle katılıyorum' arasında cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar bireyin partnerinden gerçekleştirmesini istediği abartılı beklentilerini içeren '*yüksek standartlar*, bireyin mükemmeliyetçi beklentileri karşısında partnerinde algılamış olduğu yetersizlik düzeyini ölçen '*farklılık*' ve partnerinden düzene ilişkin beklentilerini ölçen '*düzen*' boyutlarıdır. Faktör analizleri sonucunda üç alt boyut birlikte toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır. Yapılan analizler doğrultusunda ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısı .85 bulunurken alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları; farklılık .87, düzen .85, yüksek standartlar .75 şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik için yapılan test tekrar test katsayıları .53 ve .63 arasında değişim göstermektedir. Çalışma sonuçlarına göre uyarlanan bu ölçek Shea ve diğerlerinin (2006) ölçeğiyle tutarlılık göstermektedir. Bu araştırma için İİOOMÖ'nün tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87; farklılık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanıp sırasıyla .90, .63 ve .82 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında ölçekler ve belirlenen demografik bilgi soruları biraraya getirilerek Google Form oluşturulmuştur. Form başında bilgilendirilmiş onam metni eklenerek katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük, gizlilik hakkında bilgiler verilmiş aynı zamanda formda ölçeklerin nasıl doldurulacağı ile ilgili katılımcılar aydınlatılmıştır. Form

katılımcılara iletilmeden Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Daha sonra Google Form linki katılımcılara iletilerek 2024 Mart ve 2025 Ocak arasında veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz sürecinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır. İlk olarak kayıp değer ve uç değer incelemesi yapılmıştır. Kayıp veri bulunmamış ancak uç değerler tespit edilmiştir. Normallik koşullarını sağlayabilmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması referans alınmıştır (George & Mallery, 2019). Bu doğrultuda veri setinden 51 uç değer çıkarılmıştır. Araştırma sorularını yanıt bulmak amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Betimsel istatistikler kapsamında ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Ölçeklerden edilen puanlarla değişkenlerin demografik değişkenlere göre anlamlı fark gösterip göstermediğini tespit edebilmek için bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısına bakılmış ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada evli bireylerin evlilik uyumunun cinsiyet ve çalışma durumuna göre istatiksel olarak anlamlı bir farklılığı olup olmadığını belirmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Evlilik uyumunun eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılığı olup olmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homejenliğini test etmek için Levene testi ile incelenmiştir. Bu doğrultuda post hoc testlerinden seçim yapılmıştır. Evli bireylerin mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu ne kadar yordadığını belirleyebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni ne kadar tahmin ettiğini belirlemek için kullanılan istatiksel bir yoldur (Tabachnick & Fidell, 2014). Öncesinde regresyonun analizinin şartlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bu şartlar; değişkenler arası ilişkinin doğrusal olması gerekirken çoklu doğrusallık problemi olmamalıdır. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki korelasyon kat sayısının .80'den büyük olmaması gerekmektedir (Field, 2009). Korelasyon analizleri sonucunda ilişkilerin .80'i aşmadığı görülmüştür. Ancak ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin düzen alt boyutu ile evlilik uyumu arasında korelasyon olmaması nedeniyle regresyona dahil edilmemiştir. Yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu bağlantı olup olmadığını belirlemenin bir yolu olan varyans büyütme faktörlerine (VIF)

bakmaktır (Field, 2009). VIF değeri 10'dan küçük (Myers, 1990) tolerans değerinin de .10'dan büyük (Menard, 2001) olması gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda farklılık alt boyutu (tolerans=.66, VIF= 1.51), yüksek standartlar alt boyutu (tolerans=.81, VIF= 1.22), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (tolerans=.76, VIF= 1.30), psikolojik iyi oluş (tolerans=.88, VIF= 1.13) değişkenlerinin belirtilen uygun sınırlar içinde olduğu görülmüş ve koşulların sağlanmasıyla regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın kapsamı doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve analizlerden elde edilen bulgular bulunmaktadır. İlk olarak araştırmaya dahil edilen değişkenlerin ölçeklerinden elde edilen ortalama puan, standart sapma, çarpıklık, basıklık minimum, maksimum değerlere yer verilmiştir.

Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız gruplar t-testi; eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonrasında karşılaştırılmıştır. Bu işlemlerden sonra mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakılıp sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak sırasıyla mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yüksek standartlar ve farklılık alt boyutlarının, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu yordamasına incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4.1. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Uyumlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumlarına ait ortalama puan, standart sapma, standart hata, ranj, çarpıklık, basıklık minimum, maksimum değerlere tablo 2' de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Puanlarına ait Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	N	Ort	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Farklılık	322	38.86	16.02	16	97	1.22	1.68
Yüksek Standartlar	322	22.92	6.29	6	38	-.03	-.58
Düzen	322	21.37	5.37	4	28	-1.04	.68
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	322	83.15	15.34	41	144	.39	1.23
Psikolojik İyi Oluş	322	44.45	8.15	17	58	-1.33	1.48
Evlilik Uyumu	322	44.81	8.03	15	56	-.84	.86

Çalışmanın değişkenlerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık, basıklık değerleri ve kişi sayısına ilişkin bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinde toplam puan alınmadığı için farklılık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Tüm değişkenlerin normal olma durumu çarpıklık basıklık katsayıları ile kontrol edilmiş olup -2 ile +2 arasında olması ile dağılımın normalliği varsayımı referans alınmıştır (George & Mallery, 2019).

Tablo 2'ye bakıldığında araştırma katılan evli bireylerin farklılık alt boyutu puan ortalamaları 38.86; yüksek standartlar alt boyutu puan ortalamaları 22.92; düzen alt boyutu puan ortalamaları 21.37; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar puanları ortalamaları 83.15; psikolojik iyi oluş puanları ortalamaları 44.45 ve evlilik uyumu puanları ortalamaları 44.81 olduğu görülmektedir.

4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evlilik uyumu toplam puanının, sırasıyla cinsiyet, çalışma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek icin bağımsız gruplar t-testi analizi; eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek icin ise ise tek yönlu varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.2.1. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine istatiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Evlilik Uyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	x̄	ss	t	sd	p
Evlilik Uyumu	Kadın	175	45	8.02	.46	320	.64
	Erkek	147	44.59	8.06			

Tablo 3'te görüldüğü üzere kadınların evlilik uyumu puan ortalamaları ($\bar{x}$ = *45, ss = 8.02*), erkeklerin evlilik uyumu puan ortalamalarından ($\bar{x}$ = *44.59, ss = 8.06*) çok az bir farkla yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan

bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre evlilik uyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (*t = .46; p > .05*).

4.2.2. Evli Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Evlilik Uyumu Düzeyinin Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	x̄	ss	t	sd	p
Evlilik Uyumu	Evet	259	45.03	7.98	.97	320	.33
	Hayır	63	43.93	8.24			

Tablo 4'te görüldüğü üzere çalışan evli bireylerin evlilik uyumu puan ortalamaları ($\bar{x}$ *= 45.03, ss = 7.98*), çalışmayan evli bireylerin evlilik uyumu puan ortalamalarından ($\bar{x}$ *= 43.93, ss = 8.24*) yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çalışma durumuna göre evlilik uyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (*t = .97; p > .05*).

4.2.3. Evli Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eğitim durumlarına göre evlilik uyumu düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek icin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuclarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Evlilik Uyumu Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	X̄	SS	F	p
Evlilik Uyumu	Lise	47	42.21	9.36	2.41	.067
	Önlisans	38	45.34	7.69		
	Lisans	176	44.89	7.94		
	Lisansüstü	61	46.27	7.07		

Tablo 5'te tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre eğitim düzeyi lise ($\bar{x}$ *= 42.21, ss = 9.36*), önlisans ($\bar{x}$ *= 45.34, ss = 7.69*), lisans ($\bar{x}$ *= 44.89, ss = 7.94*) ve lisansüstü ($\bar{x}$ *= 46.27,*

ss = 7.07) olan evli bireylerin evlilik uyumu puan ortalamaları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(3,318)} = 2.41; p > .05$)].

4.2.4. Evli Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilik uyumu düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek icin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuclarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6. Evlilik Uyumu Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Evlilik Süresi	N	x̄	ss	F	p
Evlilik Uyumu	1 yıldan az	102	46.50	7.74	4.94	.001
	1-3 yıl	81	45.92	7.65		
	4-6 yıl	44	44.86	8.50		
	7-9 yıl	16	39.81	10.57		
	10 yıl ve üstü	79	42.49	7.14		

Tablo 6'da görüldüğü üzere 1 yıldan az ($\bar{x} = 46.5, ss = 7.74$), 1-3 yıl ($\bar{x} = 45.92, ss = 7.65$), 4-6 yıl ($\bar{x} = 44.86, ss = 8.50$), 7-9 yıl ($\bar{x} = 39.81$), 10 yıl ve üstü ($\bar{x} = 42.49, ss = 7.14$) süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ANOVA ile test edilmiştir. Yapılan homojenlik testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($Levene_{4-317} = 1.353, p > .05$). Gruplararası sayı farkından dolayı post hoc testlerinden Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Boferroni testi sonuçlarına göre evlilik süresi grupları arasında evlilik uyumu puan ortalamaları açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [$F_{(4,317)} = 4.94; p < .05$). Bu sonuç doğrultusunda '1 yıldan az' ($\bar{x} = 46.5$) süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu '7-9 yıl'($\bar{x} = 39.81$) ile '10 yıl ve üstü' ($\bar{x} = 42.49$) süreli evli olan bireylere göre daha yüksektir. Aynı zamanda '1-3 yıl'($\bar{x} = 45.92$) süreyle evli olan bireylerin evlilik uyumları '7-9 yıl' ($\bar{x} = 39.81$) süreli evli olan bireylerden daha yüksektir.

4.2.5. Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Evlilik Uyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin çocuk sayılarına göre evlilik uyumu düzeylerinde istatiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Evlilik Uyumu Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İcin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı	N	X̄	SS	F	p
Evlilik Uyumu	Yok	167	46.18	7.89		
	1	91	44.79	8.00	9.05	.000
	2 veya üstü	64	41.28	7.44		

Tablo 7 incelendiğinde çocuğa sahip olmayan ($\bar{x}$ *= 46.18, ss = 7.89*), 1 çocuğa ($\bar{x}$ *= 44.79, ss = 8*), 2 veya üstü ($\bar{x}$ *= 41.28, ss = 7.44*) çocuğa sahip olan evli bireylerin evlilik uyumu puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ANOVA ile test edilmiştir. Yapılan homojenlik testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($Levene_{2\text{-}319}$ *= .54, p > .05*). Gruplararası sayı farkından dolayı post hoc Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Boferroni testi sonuçlarına göre çocuk sayısı grupları arasında evlilik uyumu puan ortalamaları açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [$F_{(2.319)} = 9.05; p < .05$]. Bu sonuç doğrultusunda 2 veya üstü çocuk sahibi ($\bar{x}$ *= 41.28*) olan evli bireylerin evlilik uyumları çocuğu olmayan ($\bar{x}$ *= 46.18*) ve 1 çocuğu ($\bar{x}$ *= 44.79*) olan bireylerin evlilik uyumlarından daha düşüktür.

4.3. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Evli bireylerin mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları ve betimsel istatistik değerlerine Tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 8. Evli Bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonucu ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Farklılık	1					
2. Yüksek standartlar	.35**	1				
3. Düzen	.10	.43**	1			
4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	.45**	.30**	.16**	1		
5. Psikolojik İyi Oluş	-.27**	.08	.15**	-.04	1	

6. Evlilik Uyumu	-.54**	-.18**	-.00	-.30**	.37**	1
Ortalama	38.86	22.92	21.37	83.15	44.45	44.81
Standart Sapma	16.02	6.29	5.37	15.34	8.15	8.03

***p<.01*

Tablo 8'de sunulan korelasyon değerleri incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından farklılık alt boyutunun aynı ölçeğin alt boyutlarından yüksek standartlar boyutu (*r = .35, p < .01*) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülürken düzen boyutu (*r = .10, p > .01*) ile ilişkisi bulunmamaktadır. Diğer yandan farklılık boyutu romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (*r = .45, p < .01*) ile pozitif yönde, psikolojik iyi oluş (*r = -.27, p < .01*) ve evlilik uyumu (r = -.54, p < .01) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır. Yüksek standartlar alt boyutunun düzen alt boyutu (*r = .43, p < .01*) ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (*r = .30, p < .01*) ile pozitif, evlilik uyumu (*r = -.18, p < .01*) ile negatif yönde anlamlı ilişki saptanırken psikolojik iyi oluş (*r = .08, p > .01*) ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Düzen alt boyutu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (*r = .16, p < .01*) ve psikolojik iyi oluş (*r = .15, p < .01*) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki varken evlilik uyumu (*r = .00, p > .01*) ile anlamlı bir ilişkisi yoktur. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu (*r = -.30, p < .01*) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülürken psikolojik iyi oluş (*r = -.04, p > .01*) ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Son olarak psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu (*r = .37, p < .01*) ilişkisi incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen boyutu evlilik uyumu ile ilişkisi olmadığı için regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Tablo 9. Evli bireylerin Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	**B**	**Sh**	**β**	**t**	**p**	**Ikili r**	**Kısmi r**
Farklılık	-.212	.028	-.423	-7.648	.000	-.545	-.395
Yüksek standartlar	-.034	.064	-.026	-.528	.598	-.185	-.030
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	-.049	.027	-.094	-1.825	.069	-.307	-.102
Psikolojik İyi Oluş	.250	.047	.254	5.309	.000	.371	.286
R = .599	R^2 = .358						
$F_{(4-317)}$ = 44.28	P = .000						

Tablo 9' da görüldüğü üzere evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerine yordayıcı değişken olduğu düşünülen mükemmeliyetçiliğin farklılık ve yüksek standartlar alt boyutları, romantik

ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda değişkenlerin birlikte evli bireylerin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde ($R = .599, R^2 = .358$) yordadığı görülmüştür ($F_{(4-317)} = 44.28, p < .01$). Bu doğrultuda psikolojik iyi oluş değişkeni ile farklılık alt boyutu evlilik uyumun ait varyansın %35.8' ini açıklamaktadır. Evlilik uyumu üzerinde farklılık alt boyutunun ($t = -7.648, p < .01$), psikolojik iyi oluşun ($t = 5.309, p < .01$) etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra yüksek standartlar alt boyutu ($t = -.528, p > .05$) ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ($t = -1.825, p > .05$) evlilik uyumu üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır. Değişkenlerin evlilik uyumunu yordamadaki önem sırası incelendiğinde en kuvvetli yordayıcının farklılık alt boyutu ($\beta = -.423$) daha sonrasında da psikolojik iyi oluş olduğu saptanmıştır ($\beta = .254$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik uyumları demografik değişkenlerden evlilik süresi ve çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekteyken cinsiyet, çalışma durumu ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yapılan bu araştırmanın bir diğer sonucu olarak mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutu ve psikolojik iyi oluş evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

Belirtilen tüm sonuçlar bu bölümde literatür referans alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bölümün ilk kısmında evlilik uyumunun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik sonuçların tartışılması ve yorumlanmasına; ikinci kısımda mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluşun evli bireylerde evlilik uyumunu ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarının tartışılması ve yorumlamasına yer verilmiştir.

5.1. Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin evlilik uyumu düzeyleri cinsiyete değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırmaya paralel bulguları olan başka araştırmalar da mevcuttur (Daş, 2019; Demir-Erbil & Hazer, 2018; Hamamcı, 2005b Kalkan, 2002; Düzgün, 2009; Kublay, 2013; Kumcağız vd., 2020; Şendil & Korkut, 2008; Yaman-Akpınar, 2019). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2013), Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012), evlilik uyumu ile ilişkili faktörleri inceledikleri araştırmalarında evlilik uyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediğini saptamışlardır. Bu bulgulardan farklı olarak evlilik uyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulan araştırmalar da dikkat çekmektedir. Erkeklerin evlilik uyumu düzeylerinin kadınların evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek bulunduğu araştırmalar (Nalbant, 2017; Yıldız, 2012) ile kadınların evlilik uyum düzeylerinin erkeklerin evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucunu bulan araştırmalar vardır (Balat-Demircioğlu, 2024). Literatür incelendiğinde, evlilik uyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair sonuçların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda net bir sonuca varılamamaktadır.

Literatürdeki evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmasında netlik olmayışının sebebi evliliğin niteliği, bireylerin beklentileri, bireysel farklılıklar, kişilik özellikleri, evliliğe yapılan yüklemelerin farklılığı, bölgesel ve kültürel farklılıklar olabileceği ileri sürülmüştür (Daş, 2019; Ekşi vd., 2018; Kublay, 2013). Bu çalışma özelinde bakıldığında evlilik uyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamasının sebebi olarak bireylerin kişilik özelliklerinin, kültürlerinin, eğitim düzeylerinin benzerlik gösterdiği düşünülebilir. Ayrıca toplum içerisindeki cinsiyet rollerinin androjen cinsiyet rollerine doğru değişim içerisinde olması hem kadının hem de erkeğin çalışma hayatında olup evli bireylerin daha eşitlikçi yaklaşım sergilemeleri cinsiyet değişkeninin evlilik ilişkilerinde dikkat çeken bir durumda olmadığının göstergesi olabilir (Çelik, 2018). Bu çalışmaya katılan kadın ve erkek bireylerin çoğunluğu yüksek eğitim seviyesine sahip ve çalışıyor olması çiftlerin ortak görev paylaşımında olabileceğini fikrini akla getirmiştir. Bu sebeple cinsiyet değişkeni evlilik uyumu üzerinde farklılaşmaya etki etmemiş olabilir.

Bu çalışmanın bulgularına göre evli bireylerin evlilik uyumu düzeyleri çalışma durumuna bağlı olarak da anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Akpınar & Kırlıoğlu, 2020; Erdoğan, 2022; Gupta & Nafis, 2014; Emekli, 2024; Hoşgör, 2013; Karakuş, 2016; Muhtar, 2022; Özaydınlık, 2014; Tripathi & Kashmira, 2023; Yaman-Akpınar, 2019). Çalışan kadın ve erkeklerin evlilik uyumu düzeylerinde farklılık olmadığı saptanan araştırmalar mevcuttur (Manju, 2019). Jamabo ve Ordu (2012), çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumlarını inceledikleri araştırmalarında farklı eğitim seviyelerine sahip kadınların evlilik uyum düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmış ve kadınların çalışma durumundan bağımsız olarak evlilik sorunlarına yaklaştıklarını saptamışlardır. Bu doğrultuda kadınların çalışma hayatından bağımsız olarak evlilik uyumu; eşi ve çocuklarına davranışına, sosyal hayatıyla nasıl başa çıktığına bağlı olduğu çıkarımında bulunmuşlardır. Kadınların çalışma durumunun evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelenen bir araştırma da kadınların çalışma durumuna göre evlilik uyumunun farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Bu durumu kadınların evlilik uyumlarının sosyoekonomik durumlarından bağımsız olup kadının kişilik özelliklerinin evlilik uyumuna etken bir faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Gupta & Nafis, 2014). Mevcut çalışmanın bulgularına tersi yönde çalışma bulguları da mevcuttur (Yıldırım, 1992). Çalışan evli kadınların çalışmayan evli kadınlara göre daha düşük evlilik uyumuna sahip olduğu (Kumari, 2020; Pal, 2017; Rani, 2013; Yılmaz & Aydın-Avcı, 2015) diğer taraftan çalışan kadınların evlilik uyumu düzeylerinin çalışmayan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar da vardır (Manju, 2016; Nathawat & Mathur, 1993; Tiwari, & Bisht,

2012). Çalışmalar arasındaki bu farklılık kültürel arası farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir (Gupta & Nafis, 2014; Jamabo & Ordu, 2012). Literatürde dikkat çeken bir nokta çalışma durumu çalışmalarının çoğunluğunun kadınların üzerinden yapılıyor olması olmuştur. Bu durum kadının çalışma durumuna bakışının kültürel bir faktör olduğu düşüncesini pekiştirmiştir. Ancak artık kadın ve erkeğin artık ev içi ve ev dışı işlerdeki zamanların birbirine benzerdir. Yemek ve temizlik yapma, çocuk bakımı, evdeki sorumlulukları yerine getirme ve çalışma hayatındaki cinsiyet farkı önemini yitirmektedir (Sayer, 2005). Hayatın birçok alanında paylaşım içerisinde olan evli bireylerin de evlilik uyumlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşmaması tahmin edilebilir bir sonuç olmuştur. Ancak araştırmanın örneklemindeki 322 evli bireyden 259'u çalışıyor olması karşılaştırma grupları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemesini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik uyumlarında bir farklılık olup olmadığı da incelenmiştir. Bulgulara göre bireylerin evlilik uyumu düzeyleri eğitim durumu değişkenine bağlı olarak istatiksel anlamda farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaya paralel olarak evlilik uyumunun eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği araştırmalar mevcuttur (Alder, 2010; Fidanoğlu, 2006; Kublay, 2013; Tutarel-Kışlak & Çabukça, 2002). Joshi ve Kandpal (2022) lisans ve lisanüstü eğitim düzeyine göre evlilik uyumunda anlamlı bir farklılaşmaya ulaşmamışlardır. Bu bulgular neticesinde yüksek eğitim seviyelerinin evlilik uyumu üzerinde etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Tutarel-Kışlak ve Göztepe'de (2012) örneklemi 167 evli birey olan araştırmalarında evlilik uyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Ancak literatürde bu araştırma sonucunun aksine eğitim düzeyine göre evlilik uyumu düzeylerinde anlamlı farklılık gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Akpınar & Kırlıoğlu, 2020; Daş, 2019; Demir Erbil & Hazer, 2018; Fışıloğlu, 1992; Hardestly & Betz, 1980; Hoşgör, 2013; Muhtar, 2022; Nalbant,2017; Yıldırım, 1992). Şener ve Terzioğlu (2008), eğitim düzeyi arttıkça her iki eşinde evlilik uyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Hoşgör, (2013) lisans veya lisansüstü bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ilköğretim mezunu olan bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Cihangir ve Çakır (2019), lisansüstü mezunlarının evlilik uyumu düzeylerini lise ve lisans mezunlarının evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek bulmuştur. Daş (2019), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin bilinçlilik düzeylerinin de arttığı böylelikle çiftlerin birlikte daha kaliteli zaman geçirdiği iletişim şekillerinin daha olumlu olduğu ve iş birliği içinde oldukları çıkarımında bulunmuştur.

Şendil ve Korkut (2008), evli bireylerin çift uyumlarının ve evlilikte çatışma durumlarının eğitim düzeyinden etkilendiğini saptamıştır. Araştırmanın bulgularına göre ilkokul mezunu

olan bireyler lise ve lisansüstü mezunu olan bireylere göre daha düşük uyum, doyum, duygulanım ifadesi gösterirken daha fazla da evlilik çatışması yaşamaktadırlar. Aynı araştırmada ilkokul mezunu olanlar ortaokul mezunu olanlara göre daha düşük doyum ve duygulanım ifadesi bildirmişlerdir. Bu bulgular bahsedilen araştırmada eğitim düzeyinin düşük olması çiftlerin ilişkilerin kalitesini belirlemede iletişim, sevgi gösterme, fikir alış-verişi, ortak zaman paylaşımı faktörlerinde uyumsuzluk yaşadıkları şeklinde yorumlanmıştır. Kalkan'a (2012) göre eğitim düzeyi bireylerin hayata dair bakışını, ilgilerini, gereksinimlerini, problem çözme becerilerini, iletişim stillerini, sosyal ve boş zaman aktivitelerini şekillendirmektedir. Çiftler arasında bu alanlarda farklılık olması uyumun azalmasına yol açmaktadır. Literatür göz önünde bulundurulduğunda eğitim düzeyi değişkeninin de evlilik uyumu üzerinde farklılığa neden olup olmadığı noktasında değişik sonuçlar dikkat çekmektedir. Bu araştırmaya katılan bireylerin 47'si lise, 38'i önlisans, 176'sı lisans ve 61'i lisansüstü mezunudur. Bireylerin çoğunluğunun yüksek eğitim seviyesine sahip olması nedeniyle eğitim durumuna göre evlilik uyumu düzeylerinde farklılaşma görülmemiş sebeplerinden biri olabilir. Farklılık olduğunu ileri süren araştırmalarda ilkokul, ortaokul grupları ile daha yüksek eğitim düzeyi grupları arasında farklılaşma olduğundan yukarıda bahsedilmiştir. Ancak bu araştırmada bu eğitim grupları bulunmamaktadır. Hatta bu araştırmada lisans öncesi mezunu olan birey sayısı az olduğu da ortadadır. Bu nedenle yukarıda bahsedilen evli bireylerin farklılaşmaya sebep olan faktörlerin bu araştırmadaki bireylerde bulunmadığı da düşünülmüştür. Aynı zamanda çiftlerin kendilerine eş seçtikleri kişilerin benzer eğitim düzeyinde olabileceği düşünüldüğünde eğitim durumu değişkeninin ayırıcı değişken olmaktan çıkabilir (Fidanoğlu, 2006).

Bu araştırma sonucuna göre evli bireylerin evlilik uyumları düzeylerinde evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre '1 yıldan az' süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu düzeyleri '7-9 yıl' ve '10 yıl ve üstü' süreli evli gruplara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Aynı zamanda '1-3' süreli evli olan bireylerin de '7-9' yıl süreli evli olan bireylerden daha yüksek evlilik uyum düzeylerine sahiptir. Bu bulgular ile evlilik uyumunun evlilik süresi arttıkça azalma eğiliminde olduğu söylenebilir. Alanyazında da mevcut araştırmaya benzer şekilde evlilik uyumu süresine göre evlilik uyumu düzeylerinde anlamı farklılaşma görülen araştırmalar bulunmaktadır (Akpınar & Kırlıoğlu, 2020; Daş, 2019; Demir-Erbil & Hazer, 2018; Islam vd., 2015; Özaydınlık, 2014; Nalbant, 2017; Şener & Terzioğlu, 2008). Özaydınlık (2014), 0-5 yılları süresiyle evli olan bireylerin diğer süreli evli bireylere göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmanın sonucuyla paralel olarak Daş (2019), evlilik süresi 1-5 yıl olan evli olan bireylerin evlilik puan ortalamaları en yüksek bulurken 6-14 süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu puan ortalamaları

en düşük bulmuştur. Yine benzer şekilde Muhtar (2022), 1-5 yıl süreli evli olan bireylerin evlilik uyum düzeylerini 10 yıl ve üstü süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinden yüksek bulmuştur. Bu sonuç araştırmacı tarafından evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerine daha fazla zaman ayırıp daha fazla anlayış ve tolerans göstermesinden kaynaklı olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Şener ve Terzioğlu (2008) tarafından evlilik uyum düzeylerinin '6-10' yıl süreli evli olan gruptan itibaren düşmeye başlamasının sebeplerinin ailenin genişlemesi, eşlerin birbirlerine ayırdıkları özel zamanın azalması, evliliğin tekdüzeleşmesi, ekonomik ve sosyal sorumlulukların artması olabileceği ileri sürülmektedir. Kublay ve Oktan (2015), benzer şekilde evlilik süresi arttıkça evlilik uyumundaki azalmayı; aileye yeni bireylerin katılması, aile içi ve ekonomik sorumluklarda artış olması, ilerleyen yıllarla birlikte eşlerin birbirlerini daha iyi tanıyarak evliliğe duyulan heyecanda azalma etkenlerinden kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. Burgess ve Cotrell (1998), evlilik süresinin artmasıyla birlikte kademeli bir şekilde bireylerin evlilikteki mutluluğu azalırken aile içindeki huzursuzluğunda artma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Özetlenecek olursa evlilik süresindeki artış ile evlilik uyumunun düşmesi ilk yıllarda çiftlerin yalnızca birbirine odaklı olup ortak zaman geçirmesine ve buna daha istekli oluşuna aynı zamanda çiftlerin birbirlerine sergiledikleri davranışlarının daha fazla hoşgörülü olmasına bağlanabilir. Ayrıca evlilik süresi artmasıyla birlikle çocuğun hayata girmesi, ekonomik ve başka sorumlulukların artması, evliliğin monotonlaşması da evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaşmanın sebepleri olabilmektedir. Sunulan bu gerekçeler bu araştırmada evlilik süresine göre evlilik uyumu düzeylerindeki değişimi açıklayabildiği düşünülmektedir.

Alanyazında evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun da arttığına ilişkin sonuçlar dikkat çekmiştir. Tiwari ve Bisht (2012), evlilik uyumu ilk yıllarda değil ilerleyen yıllarda daha iyi olduğunu ileri sürmüştür. Evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun düşük olduğu ancak ilerleyen yıllarda çocukların büyüyüp evden ayrılması ile evlilik uyumunun yükseldiğine dair bulgular da vardır (Anderson vd., 1983). Zaniah ve diğerleri (2012) 10 yıl altı ve 10 yıl üstü diye gruplara ayırdıkları araştırmalarında 10 yıl ve üstü evli olan bireylerin evliliklerinden daha tatmin olduğu sonucuna ulaşmış ve bunun sebebini daha uzun süren evliliklerin uyum sağlama ve adaptasyon süreçlerinin tamamlamış olduklarına bağlamışlardır. Birçok araştırmacı da orta yaşlarda evlilik uyumunda düşüşler yaşandığını ancak ilerleyen yaşlarda tekrar tekrar evlilik uyumunun yükseldiğini belirtmiştir. Kublay (2013), 0-5 yılları arasında evli olan bireylerin evlilik uyumu düzeylerini '6-15' ve '16-25' süreli evli olan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgularını ortaya koyarken aynı araştırmada 26-35 yıl aralığına kadar olan evlilik sürelerinde evlilik uyumunda düşüşler yaşandığını ancak 26-35 yıl

aralığında tekrar evlilik uyumunda artış olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Şener ve Terzioğlu (2002), evlilik uyumunun '21yıl ve üzeri' süresine kadar azaldığı '21 yıl ve üzeri' süresinden sonra tekrar arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatür incelendiğinde evlilik süresine göre evlilik uyumunun istatiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Balat-Demircioğlu, 2024; Hoşgör, 2013; Nalbant, 2017; Tutarel & Çabukça, 2002). Evliliğin sürelerine bağlı olarak evlilik uyumu düzeylerinde farklılaşmanın ne olacağına dair farklı sonuçlar ileri sürüldüğü görülmektedir. Bu araştırma özelinde evlilik uyumunun ilerleyen yıllarda düşüş gösterdiği yönündedir. Araştırmalardaki farklılıkların sebepleri incelendiğinde bireysel faktörlerinde bu süreçleri etkileyebileceği düşünülmektedir. Şöyle ki evliliğin ilk yıllarında bireylerin birbirine daha odaklanmış, hoşgörülü ve istekli oluşu olumlu etkenler olarak göz önünde bulundurulduğunda evlilik uyumunu düzeyinin yüksek olması tahmin edilebilir bir sonuç görülmektedir. İlerleyen yıllarda evlilik uyumundaki düşüş ve artış oluşu çiftlerin hayatına giren çocuk, artan sorumluluk ve monotonlaşma ile nasıl baş ettiği ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Evlilik sürelerine bağlı evlilik sürecinin inişli çıkışlı olabileceği araştırmalarda görülmüştür (Kublay, 2013; Şener & Terzioğlu, 2002). Bu durumda yeni durumlara bireylerin adaptasyon ve baş etme becerileri ile ilişkili olabilir. Yapılan bu araştırma da evlilik süreleri '1yıldan az', '1-3', '4-6', '7-9' ve '10 yıl ve üstü' olarak gruplandırılmıştır. Her grup yüksek evlilik süresi ile ilişki olmaması evlilik uyumunun inişli çıkışlı ve bireysel faktörlerin etkili olabileceğine kanıt oluşturulabilir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri çocuk sayılarına göre anlamlı bir fark göstermiştir. Bulgulara göre hiç çocuk sahibi olmayan ve 1 çocuğa sahip evli bireylerin evlilik uyumu düzeyleri 2 veya daha fazla çocuğa sahip olan evli bireylerden daha yüksektir. Alanyazında çeşitli araştırmalar da evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaştıkları görülmektedir (Burgess & Cotrell, 1939; Daş, 2019; Islam vd., 2015). Filsinger ve Wilson (1984) çocuk sayısı ile evlilik uyumunun negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Burgess ve Cotrell (1939), yaptıkları araştırma sonuçlarına göre hiç çocuk sahibi olmayan ve 1 çocuk sahibi olan bireylerin evlilik uyumu düzeyleri arasında bir anlamlı farklılık görülmezken çocuk sahibi olmayan ve 1 çocuk sahibi olan bireylerle 2 veya 3 çocuk sahibi bireylerin evlilik uyumu düzeyleri arasında belirgin farklılık saptamışlardır. Akpınar ve Kırlıoğlu (2020), Özaydınlık (2014) ve Karakuş (2016), çalışmalarında çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin '2' veya '3 ve üzeri' çocuğa sahip olan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kublay (2013) benzer şekilde çocuk sahibi olmayan bireylerin 1, 2 ve 3 çocuk sahibi olan bireylerden daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğunu ifade etmektedir. Şener ve Terzioğlu

(2008), araştırmalarında çocuk sayısıyla çiftler arasındaki uyum, doyum, duygulanım ifadesi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Aynı araştırmada çocuk sayısının artması ve evlilikte çatışmanın evlilik uyumundaki düşüşü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler neticesinde çocuk sayısının artışı evliliğin genel kalitesinde bir azalmaya işaret etmektedir. Çocuk sayısına göre evlilik uyumu düzeylerindeki farklılaşmanın sebepleri araştırıldığında farklı etkenlerin vurgulandığı dikkat çekmektedir. Çocuğun çiftlerin hayatını girmesiyle hayatlarında değişimler meydana gelmektedir. Uzun süreli ilişkiler ve evlilikler flört, cinsel ilişkiye başlama, birlikte yaşama, evlenme, iş değiştirme, çocukların dünyaya gelişi, çocukların evden ayrılması, yaşlanma gibi birçok evreden geçmektedir. Her dönem yeni bir uyum sürecini başlatır. Ebeveyn olma yeni rol ve statünün hayata girmesine neden olur. Çocuğun aileye dahil olmasıyla birlikte birey, maddi ve manevi sorumlukların olduğu yeni bir döneme geçiş yapar. Bazı dönemlere uyum zor olmakta ve bu sıkıntıları beraberinde getirmektedir (Twenge vd., 2003; Jacobson & Margolin, 1979). Çocuk sahibi olmanın evlilik üzerinde baskı oluşturacağı ileri sürülmektedir (Belsky & Pensky, 1988).

Evliliğe başlarken veya süreçte çocuk istememe, özgürlüğe düşkün olup sorumluluk almak istememek gibi sebeplerden çocuk sahibi olma evlilik uyumunu düşmesiyle ilişkili olabilir (Burgess & Cotrell, 1939). Ebeveynlik çiftlerin bireysel olarak hazır olmasını ve karşılıklı bağlılığı gerektirmektedir (Twenge vd., 2003). LeMasters (1957), çalışmasında bireyler iyi bir evliliğe sahip olsalar da ilk çocuğa uyum sağlarken 46 çiftten 38'i kriz yaşadıklarını belirtmiştir. Araştırmalarında krizlerin sebebi çocuk istememe değil ebeveyn rollerine hazırlıksız olmaları olduğu ifade edilmiştir. Ebeveynlere çocuk sonrası rahatsız olduğu durumlar sorulduğunda anneler, uyku kaybı, yorgunluk, sosyal ilişkilerde azalma, iyi anne olmaya dair suçluluk duygusu, artan sorumluluk duygusu, çalışma hayatının verdiği doyum ve gelirden vazgeçme, görünüşlerinden duyulan kaygı; babalar da annelerin belirttiği sorunlardan bazılarına ek olarak eşlerinin cinsel isteksizliği, eşin iş hayatının kesintisiyle artan ekonomik sorumluluk, çocuğun ek masraf getirmesi, kısıtlanan sosyal hayat, ikinci çocuk endişesi ve ebeveynlik rolüne dair yaşanan hayal kırıklığından bahsetmişlerdir. Muhtar (2022), çocuk sahibi olmadan önce çiftlerin birbirlerine daha fazla zaman ayırdıklarını ve eşlerin karşılıklı gereksinimlere daha hassas olduklarını belirtmektedir. Bu değişimlerin doğrultusunda bireylerin evlilik uyumlarının da etkileneceği düşünülmektedir. Bazı araştırmalar çocuğun varlığına kadın perspektifinden bakmıştır ve çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte kadının çocuk bakımı yanında ve ev işleri sorumluluğu daha fazla arttığını vurgulanmaktadır (Belsky & Pensky, 1988). Günümüzde kadınlar; çalışan kadın, ev işleri, annelik gibi birden fazla rolleri üstlenmektedir (Yıldırım, 1992). Hem çalışıp hem de ev işleri, çocuk bakımında sorumlulukları fazla olan kadının

üzerindeki yükün arttığını hissetmesine neden olmaktadır (Ünüvar & Tagay, 2000). Ev içindeki sorumlulukların eş ile paylaşımında daha eşitlikçi tutumlar eskiye göre hâkim olsa da kadınlar çocuk bakımında daha fazla rol üstlenen kısım olmaya devam etmektedir. Bu durum kadınların evlilik uyumunun daha düşük seviyede olmasında bir etmen olabilir (Bianchi & Milkie, 2010). Erkekler de babalığa hazırlık döneminde kendilerine bilgilendirme ve desteklenme sağlanmadığını ifade ettiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu sebeple erkekler de duygusal ve psikolojik gereksinimlerinin göz ardı edildiğini hissedebilmektedirler (Deave vd., 2008). Ebeveynlik sürecinin zorlaşmasının nedenlerinden biri de ebeveynlerin beklentilerinin farklı olması ve eşin bu beklentilere onay vermemesidir (Kalkan, 2012). Bir başka çalışmaya göre de düzensiz davranışlar sergileyen çocuklar ebeveynlerinin çatışmaya sevk ederek aralarındaki uyuşmazlığı arttırabilmektedirler (Schermerhorn vd., 2007). Eşler arasındaki iletişimin çocuksuz kadın ve erkeklerde daha yüksek bulunduğu bir araştırmada çiftlerin değer ve inanç yapılarının birbirinden farklı olması da çocuk yetiştirirken evlilik ilişkisinde sorunlara sebep olabilir (Tucker & Horowitz, 1981).

5.2. Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulguları psikolojik iyi oluş ve mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutunun birlikte evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi öncesi yapılan korelasyon analizi bulgularına göre evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki; evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki; evlilik uyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu ilişkilidir ancak evlilik uyumunun yordanmasına katkısı bulunmamaktadır. Tüm değişkenler birlikte evlilik uyumundaki varyansın %35.8'ini açıklaması, söz edilen faktörlerin evlilik ilişkilerindeki rolünün önemli olduğuna dikkat çekmektedir.

Bağımsız değişkenler tek tek ele alındığında literatürde bu araştırmaya paralel olarak psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumunun pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Amiri vd., 2018; Başkaya vd., 2023; Hikmetoğlu, 2023; Johnson vd., 1986; Khatri & Manju 2019; Kumar, 2015; Proulx vd., 2007; Shek, 1994). Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu araştırmalar mevcuttur (Azimi vd., 2022; Erdoğan, 2022; Kumcağız vd., 2020). Ekşi ve diğerleri (2018), öğretmenlerin evlilik uyumlarını psikolojik iyi oluş düzeyleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından inceledikleri araştırmalarında psikolojik iyi oluşun 6 boyutunun

birlikte evlilik uyumundaki varyansın % 17'sini açıkladığı ve sadece öz kabul alt boyutunun evlilik uyumun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yeşiltepe (2014), örneklem grubunu öğretmenlerin oluşturduğu araştırmalarında psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim, kendini kabul ve özerklik boyutlarının evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Hikmetoğlu (2023), psikolojik iyi oluş ve aile aidiyetinin evlilik uyumuna etkisini incelediği çalışmasında psikolojik iyi oluş ölçeğinin 'genel duygular', 'ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet' alt boyutlarının evlilik uyumlarını negatif yönde yordadığını tespit etmiştir. Negatif olmasının sebebi psikolojik iyi oluş ölçeğinin ters puanlanmış olmasından kaynaklanmaktadır.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri evli olmayan, boşanmış olanlara oranla daha yüksektir (Kim & McKenry, 2002; Soulsby & Bennett, 2015). Bradbury (1969), evli olmamak özellikle de boşanmış veya eşini kaybetmiş olmanın psikolojik iyi oluşun düşmesiyle ilişkili olmasına dikkat çekmiştir. Evli bireyleri bekar olanlara göre daha az fiziksel ve duygusal problem yaşadığı düşünülmektedir. Evliliğin psikolojik anlamdaki yararları stres sonuçlarına oranla daha fazladır (Glenn, 1975). Sürekli birlikte olan eşler birbirlerine yakınlık, doyum ve günlük yaşanan stres faktörleri ile başa çıkmada yardımcı olurlar (Coombs, 1991). Stres ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir etki vardır (Doğru, 2018). Evlilik birliği ile bireyler elde ettiği arkadaşlık ile yalnızlıktan kurtularak yaşadıkları stresi fazlasıyla tolere edebilir (Glenn, 1975). Literatürdeki araştırmalar eş tarafından verilen desteğin evlilikte başarıyı, evliliğin kalitesi ve doyumunu üzerinde anlamlı etkilerini ortaya koymuştur (Çiftçi-Arıdağ vd., 2019). Daha fazla anlayış, ilgi, değer, sevgi, saygı gibi duygusal kaynaklara sahip olduğu düşünülen evli bireyler sahip oldukları bu destekler ile depresyon ve kaygı düzeyleri azalır. Duygusal destek yanında sosyal etkileşim ile güvenlik ve ait olma duyguları da artmaktadır. Artan sosyal etkileşim ile aile bireyleri iyi olma sorumluluğunu amaç edinirler (Özmete, 2016). Evlilik ile bireyler kendisinden başkasına karşı sorumluluk duygusu duyar ve hayatlarına kendilerinden öte anlam katarlar. Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş düzeylerine aracılık ettiği araştırmalar da mevcuttur (Çiftçi-Arıdağ, vd., 2019; Soulsby & Bennett, 2015). Evli bireylerin her zaman bir sosyal destek ve arkadaşlığa sahip olduğu düşünüldüğünde hayat boyu sağlıklarının genellikle evli olmayan bireylerden daha yüksek olması tahmin edilmiş bir sonuçtur (Leonard & Hornish, 2008). Bir insan, stres faktörleri altında dahi sakinliğini koruyabilir, diğer bireylerle ile de iletişim halinde olup kendine güveniyorsa psikolojik iyi oluşu artacak bu doğrultuda evlilik uyumu da iyi olacaktır (Khatri & Manju, 2019). Bu araştırma kapsamında evli bireylerin eşlerinden duygusal ve sosyal olarak destek gereksinimlerinin karşılandığı söylenebilir.

Böylelikle bireylerin psikolojik iyi oluşları sağlanmış olduğu düşünülüp evlilik uyumundaki artışı açıklanabilir.

Evlilik uyumu, içerisinde evlilik mutluluğu kavramını da bulunduran kapsamlı bir kavramdır (Kalkan, 2002). Evlilik uyumuna dair tanımlarının çoğunluğunda bireylerin mutluluk düzeyine dikkat çekilmektedir. Evlilik bireyin hayatında büyük bir öneme sahiptir bunun doğal sonucu olarak evlilik uyumu bireyin mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu düşünülür (Kublay & Oktan, 2015). İnsanın evliliğinde saygı ve sevgi görmesi, pozitif ilişkiler içinde olması, sorumluluklarda ortak paylaşım yapması, problemler karşısında uzlaşmacı yaklaşım sergilemesi, duygusal doyum sağlayabilmesi gibi deneyimlerinin olması evlilikte uyumu sağlayabileceği ve pozitif duygulanımların fazlalığı ile bireyin mutluluğunun da beraberinde geleceği düşünülmektedir. Bradbury ve Karney (2004), bireylerin evliliklerini sürdürmelerinin sebeplerinden birinin partnerinin varlığıyla huzur ve mutluluk bulmaları olduğunu ifade etmektedirler. Bireyler evliliklerinde mutluysa psikolojik iyi oluşları yüksektir (Dush vd., 2013). Daşçı-Kılıç (2020) evli bireylerin duygusal süreçlerin evlilik uyuma etkilerini incelediği araştırmasında mutluluk ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Evlilik uyumu ile bireylerin mutluluğu ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda mutlu bir evliliğin sağladığı destek ve anlamın, mutlu olmayan evliliklerde edinilemediği sonucuna varılmaktadır (Hawkins & Booth, 2005). Bu durum ile bireyler evliliklerinde mutlu olmadığında psikolojik iyi oluşları düşük olacağı ve bu doğrultuda evlilik uyumunun da düşeceği düşünülmektedir. Öz ve Tatar (2005), mutluluk ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Depresyon yaşayan bireylerin evlilik uyumlarında düşüşler görülmektedir (Düzgün, 2009; Heene vd., 2007; Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012).

Evlilik uyumu içerisinde ikili iletişim, evlilik iletişimi, problem çözme gibi çift işleyiş süreçlerini barındırmaktadır (Heyman vd., 1994). Evlilik uyumu yüksek olan bireyler aile ekonomisi, duygulanım ifadesi, cinsellik, arkadaşlık, yaşam felsefesi gibi konularda anlaşmaktadırlar. Aynı zamanda güven, boş zaman ve ev dışı etkinlikler, çatışma çözme gibi konularda uyumlu bir ilişki tarzında geliştirmişlerdir (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilikte bireyler yakınlığa, kendini gerçekleştirmeye ve benzerliğe dayalı ilişkiler geliştirebiliyorsa psikolojik iyi oluşları da yüksek olacaktır (Krok, 2016). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin kendi özelliklerinin farkında olduğu, olumlu duyguları daha fazla deneyimlediği, özerk olduğu, yaşamda anlamı bulduğu ve doyurucu sosyal ilişkiler içerisinde olduğu bilinmektedir (Ryff & Singer, 2008). Bunların toplamında bireyin hayatının işlevsel olması gerekli görülmektedir (Ryff, 1989). Bu perspektiften bakıldığında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri

yükseldiğinde evliliklerinde daha işlevsel bir düzeye geldikleri ve böylelikle evlilik uyumlarının da artmasına yol açmış olabilir (Karabacak-Çelik & Çiftçi, 2020).

Yapılan bu araştırmada mükemmeliyetçilik ölçeğinin farklılık ve yüksek standartlar alt boyutlarının evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. Ancak yalnızca farklılık alt boyutunun evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Alan yazında romantik ilişkiler ve mükemmeliyetçilik araştırmaları farklı ölçekler ile yapıldığı bu doğrultuda farklı boyutlarla çalışıldığı dikkat çekmektedir. Araştırmalar incelendiğinde daha önce bahsedilen Hewitt ve diğerlerinin (1995) 'kendine yönelik', 'diğerlerine yönelik' ve 'sosyal olarak dayatılan' mükemmeliyetçilik; Stoeber (2012)'in 'partnerine yönelik mükemmeliyetçilik' ve 'partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik'; Matte ve Lafontaine'in (2012) 'kendine odaklı' ve 'partner odaklı' mükemmeliyetçilik; Shea ve diğerlerinin (2006) 'farklılık', 'yüksek standartlar' ve 'düzen' boyutları olduğu görülmektedir. Bu çalışmada Taluy (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan 'İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyet Ölçeği' kullanılmıştır. Bu ölçeğin alt boyutları 'farklılık', 'yüksek standartlar' ve 'düzen' boyutlarıdır. Ancak mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu ile ilişkisi tartışılırken tüm ölçeklerin romantik ilişkiler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alması nedeniyle bu araştırmada diğer boyutlarla ilgili araştırmalara da yer verilmiştir.

Birçok araştırmada mükemmeliyetçilik ve evlilik uyumu ilişkili olduğu bulunmuştur (Bıyıkoğlu, 2012; Gordon vd., 1999; Hewitt vd., 1995; Haring vd., 2003; Kızılöz-Başsayın 2018; Tuncay, 2006). Evlilik ilişkililerinde mükemmeliyetçilik ile evlilik kalitesi ve ilişki doyumunun negatif yönlü ilişkili olduğu birçok araştırmada görülmüştür (Ashby vd., 2008; Dibartolo & Marlow, 2006; Habke vd., 1999; Hill vd., 1997). Kızılöz-Başsayın (2018) evlilik uyumu, mükemmeliyetçilik ve cinsel doyum arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Mükemmeliyetçilik cinsel tatmin ile negatif yönde ilişkili bulunduğu da literatürde görülmüştür (Habke vd., 1999). Evlilik uyumunun sağlanması için evli çiftlerin cinsel tatmini güçlü bir faktördür (Cupach & Comstock, 1990). Hewitt ve diğerleri (1995), ağrı hastaları ve eşlerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki uyumlarını inceledikleri araştırmalarında diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireyler düşük ilişki uyumu göstermişlerdir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik kişilik özelliği disforiye, düşmanlığa (Wiebe & McCabe, 2002), kinci ve baskıcı olmaya (Hill vd., 1997), kaçınmacı yaklaşıma (Shea vd, 2006) neden olduğu da söylenebilmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyle evli olan bireyin partneri olmak halihazırda zor durumda olan ve desteğe ihtiyacı olan biri için ekstra zor olmaktadır (Haring vd. 2003). Mükemmeliyetçi düşüncelere sahip olan

kişiler güvenme, destek görme, iletişim gibi alanlarda yüksek ilişki inançlarına sahiptirler (Flett vd., 2001). Partnerlerine karşı bilişsel takıntılı, kaygılı ve odaklı olduğu söylenmektedir (Flett vd., 2001; 2002). Bu durum stres yaratıp bireyin evlilik uyumunun düşmesine sebep olabilmektedir (Haring vd., 2003). Örneğin Hewitt ve diğerlerinin (1995) çalışmalarında diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerden çok onların eşleri ilişki sorunları bildirmişlerdir. Partnerlerin zorlandığı bu noktada anlaşılabilir.

Evlilikleri uyumsuz olan bireyler beklentileri yerine getirilmediği zamanlarda hoşgörü göstermemekte ve daha depresifleşmektedirler (Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik uyumsuz insan davranışlarının önemli bir tarafını temsil etmektedir (Hewitt & Flett, 1991b). Habke ve Flynn, (2002) araştırmalarında eşlerinden yüksek beklentileri olan erkeklerin beklentileri düşük olanlara oranla daha tartışmacı ve eleştirel yaklaşımlarının olduğunu belirtmeleri bu duruma kanıt gösterilebilir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin de evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı araştırmaların olduğu görülmektedir (Haring vd., 2003; Tuncay, 2006). Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik düşük ikili uyum ile ilişkilidir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile başarısızlık, yalnızlık, utangaçlık, kontrolü kaybetme, hata yapma endişesi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve düşük sosyal öz saygı seviyesi gibi olmak üzere birçok olumsuz faktörle ilişkili bulunmuştur (Flett vd., 1995; Blankstein vd., 1993). Partnerlerinin abartılı beklentilerinin karşılayamadığını inanmış olan bireyler ilişki kaliteleri de düşük olmaktadır. Eşinin kendisinden abartılı beklentileri olduğunun farkında olan birey evlilik içerisinde tatminsizlik hissini yoğun yaşarlar bu nedenle ihmal, ani çıkış yapma gibi yıkıcı ilişki tepkileri verme eğilimlerindedir (Habke & Flynn, 2002; Flett vd., 2001). Ancak tepkiler değişiklik gösterebilmektedir. Gerçekçi olmayan beklentileri olan bireylerden beklenen eleştirilere izole ve içine kapanık hale gelerek yanıt verme şeklini benimseyebildikleri de tespit edilmiştir (Arcuri, 2013; Flett vd., 1995). Her iki tepki durumuna olumsuz davranış şekilleri olduğunu göz önünde bulundurulduğunda evlilik ilişkisinde partnerlerin karşılıklı iletişimi olumsuz olarak etkileyeceği bunun doğal sonucu olarak da evlilik uyumunu da olumsuz yansımaları olacağı düşünülmektedir.

Haring ve diğerleri (2003), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi erkekler eşlerinden gerçekçi olmayan beklentileri nedeniyle çatışmacı başa çıkma stilleri, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yüksek olan kadınlar eşinin ondan yüksek beklentileri olduğuna inandığında olumsuz başa çıkma stilleri kullandıklarını vurgulamışlardır. Her iki cinsiyette de mükemmeliyetçilik düşmanca baskınlık içeren kişilerarası sorunlarla ilişkili olup diğerlerine eleştirel ve suçlayıcı yaklaşıp uymaya iknaya, kontrol etmeye, bastırmaya zorlarlar (Slaney vd.,

2006). Çatışma içeren bu başa çıkma stilleri bireyin kendi evlilik uyumunu ve partnerinin evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Cohan & Bradbury, 1994). Problemlerle karşılaştıklarında çözüm öneren veya problemlerin düzeleceğini umut eden ve partnerlerinin de aynı doğrultuda yaklaşacağını düşünen bireylerin ilişkilerini devam ettirme istekliliğinde olduklarını göstermektedir. Bu doğrultuda da ilişkilerine yatırım yaparlar böylelikle yapıcı tepkilerin artacağı düşünülmektedir (Taluy, 2018). Çatışma yerine yapıcı tepki verme şekillerini tercih eden bireylerin evlilik ve evlilik uyumlarının pozitif yansımaları olacaktır. Özetleyecek olursak bireylerin partnerlerinin beklentilerine ilişkin varsayımları iletişimin zayıf olduğu ve stresli evliliklere neden olur bu durum evliliğin örselenmesine neden olabilmektedir (Habke & Flynn, 2002).

Mükemmeliyetçiliğin ile evlilik uyumunun pozitif ilişkili olduğunu belirten araştırmalar vardır (Bıyıkoğlu, 2012; Kızılöz-Başsayın, 2018). Habke ve Flynn (2002), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu olarak evlilik uyumunun yordayıcısı olduğunu bireylerin ilişkileri düzeltmek için yapıcı roller üstlenmeye motive edebileceğini belirtirler. Benzer şekilde Kızılöz-Başsayın (2018), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucunu bulmuştur. Ancak kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu bir yansımanın olmasının yanında olumsuz taraflarının da olduğu belirtilmektedir (Klibert vd., 2005; Taluy, 2013). Bunun sebebini Frost ve diğerleri (1990) geliştirdikleri ölçeğin alt boyutlarından kişisel standartlar ve hatalara dair endişe boyutlarının kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin içerisinde bulunmasından kaynaklandığını savunmuşlardır. Kobori ve Tanno'da (2005) kişisel standartları olumlu ele alırken hatalara dair endişeyi olumsuz taraf olarak ele almıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin motivasyon, benlik saygısını geliştirme gibi olumlu kişisel özellikleri destekleyiciliği olsa da standartlarını gerçekleştirmeye çalışırken kendilerine eleştirel ve suçlayıcı yaklaşımları olmaktadır (Hewitt & Flett, 1991; Mills & Blankstein, 2000). Bu noktada literatürde netlik olmadığı ifade edilebilir. Mevcut araştırmada bu boyutlar ele alınmamıştır. Ancak yüksek standartlar boyutu kişisel standartlar boyutu ile benzerlik göstermektedir. Yüksek standartlar boyutu evlilik uyumu ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç göz önünde bulundurulduğunda yüksek standartların bu araştırmada evlilik uyumu üzerinde olumsuz yansımaları olduğu söylenebilir. Bu araştırmaya katılan bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumsuz taraflarının bireylerde bulunduğu düşünülebilir.

Mükemmeliyetçiliğin farkılılık alt boyutu alanyazında olumsuz mükemmeliyetçilik olarak ele alınmış ve kişilerarası ilişkilerde işlevsel bozukluklara sebep olduğu görülmüştür (Taluy, 2013). Bunun yanı sıra yüksek standartlar ve düzen alt boyutları mükemmeliyetçiliğin olumlu

tarafı olarak ele alınmaktadır. (Slaney vd., 2006; Slaney vd., 2001; Taluy, 2018). Farklılık alt ölçeği kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ilişkili bulunmuştur (Shea vd., 2006). Yukarıda yüksek standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz tarafları barındığından bahsedilmiştir. Bu bilgiler ışığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin ilişkili olan olumlu ve olumsuz değişkenlerin farklılık alt boyutu ile de ilişkili olabileceği düşünülebilir. Farklılık alt boyutunun ilişki memnuniyeti ve bağlılık ile olumsuz ilişkisi olduğu kaçınma ve anksiyete gibi güvensiz yetişkin bağlanma eğilimleri ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür (Lopez vd., 2006; Shea vd., 2006). Genel anlamda araştırmalarda olumsuz mükemmeliyetçi özellikleri olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinin işlevsiz olduğu ve ilişkideki sıkıntıların yordayıcısı olarak da bulunmuştur (Lopez vd., 2006; Slaney vd., 2006). İşlevsel olmayan bireylerin evlilik uyumunda düşüş görülmektedir (Karabacak-Çelik & Çiftçi, 2020). Bu açıklamalara yönelik araştırmanın sonucunda farklılık alt boyutunun evlilik uyumunu negatif yönde yordaması anlaşılabilir bir sonuç olmuştur.

Mevcut araştırmada akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Bu araştırmaya benzer şekilde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumunu negatif yönde ilişkili olduğu araştırmalar literatürde görülmektedir (Epstein & Eidelson, 1982; Filipović vd., 2016; Hamamcı, 2005b). Möller ve Van Zyl (1991), çalışmalarında anlaşmazlık yıkıcıdır, cinsellik mükemmel olmalıdır inançları ile evlilik uyumu düzeylerini negatif yönde ilişkili bulmuşlardır. Araştırmalarında aynı zamanda evlilik uyumu düşük olan bireylerin abartılı değerlendirmeler yaptığı çıkarımını ileri sürmüşlerdir. Yapılan değerlendirmeler gerçekçi olmayıp evlilik ilişkisine zarar vermektedir (Ellis, 2003). Ellis (1986) tarafından da aşırı değerlendirmelerin evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediğini söylenmektedir. Bilişsel kuramlarda bireylerin duygu ve davranışlarını durumlara atfedilen anlam ile olaylara ilişkin düşünceler belirlemektedir. Gerçekçi olarak algılanıp değerlendirilmeyen olaylara karşı tutarsız duygulanımlar ile tepkiler ortaya çıkmaktadır (Yazıcı-Çelebi & Odacı, 2018). Yıldız (2012), ilişki inançlarından çaresizlik ve sevilmezlik alt boyutlarının evlilik uyumu ile negatif ilişkili olduğunu ve çaresizlik alt boyutunun evlilik uyumunu yordadığı sonucunda ulaşmıştır. Küçükçelik (2015), Yıldız'a (2012) benzer şekilde çaresizlik ve sevilmezlik ilişki inançlarının evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili bulmuştur. Aynı araştırmada bir de bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekdışı beklentiler, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutları ile evlilik uyumunu negatif yönde ilişkili olduğu saptamıştır. Çaresizlik inancıyla bireyler güçsüzlük, kontrolü kaybetme, başarısız olma, yetersizlik; sevilmezlik inancıyla ise değersizlik, terk edilme, saygı görmeme duygularını yaşamaktadırlar (Beck, 2001).

Akılcı olmayan inançların evlilik kalitesine olumsuz yansımaları olduğu bulunmuştur. Evli kadınların eşler değişmez ve anlaşmazlık yıkıcıdır inançlarının evlilik kalitesini negatif yönde etkilerken evli erkekler, kadınların belirttiği inançlarına ek olarak cinsiyetler farklıdır inançları da evlilik kalitesi negatif yönde etkilemektedir (Eu-Gene & Sun-Wha, 2005). Anlaşmazlık yıkıcıdır inancına sahip bireyler partneriyle herhangi bir konuda uyumsuzluk yaşadığında bunun bir yıkım olduğunu düşünürler (Saraç, 2013). İlişkilere dair gerçek dışı inançları bulunan bireylerin ilişkileri geliştirmek yerine sonlandırmayı tercih etmekte ayrıca bu inançlar evlilik memnuniyetini düşürmektedir (Epstein & Eidelson, 1981). Bir diğer taraftan anlaşmazlık yaşamamak için bireyler partnerinin kişiliğinde değişiklik yapma çabasına girebilmektektedir (Romans & DeBord, 1995). Eğer birey, ilişki ve ilişkideki kişilerin değişemeyeceğine dair inanca sahipse boşanmanın tek çözüm olduğunu görür veya faydalı zararlı tarafları analiz ederek mutsuz olduğu evliliği sürdürmeyi tercih edebilir (Epstein & Eidelson, 1981). Söz edilen iki durumda problemleri yapıcı olarak düzeltmeyi ele almadığından bireylerin her ikisine de olumsuz yansımaları olacağı düşünülmektedir. Cinsiyetler farklıdır inancına sahip bireyler ise toplumsal olarak cinsiyetlere belirli nitelendirmeler ve kalıplar yüklemektedir. Bu doğrultuda yeterince anlaşılmayacağını düşünerek kendini açmayıp daha az yakınlık içinde olabilirler. Partnerlerine yaklaşımların bu şekilde olması iletişimi olumsuz etkileyerek evlilik hakkında olumsuz düşünceleri beraberinde getirebilir. Böylelikle ilişkiden aldıkları doyumda düşmeler yaşanabilmektedir (Karabacak & Çiftçi, 2016; Saraç vd., 2015). Yakınlıktan kaçınma ile evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişki saptamıştır (Yazıcı-Çelebi & Odacı, 2018). Evliliğin en yakın birliktelik olduğu düşünüldüğünde evlilik uyumunu olumsuz etkilemesi tahmin edilebilir bir sonuç olarak görülmektedir.

Akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin evlilikten beklentilerinin yüksek olmasıyla birlikte hayal kırıklığı, öfke, depresyon ve anksiyete gibi durumların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu doğrultuda evlilik uyumları olumsuz olarak etkilenmektedir (Filipović vd., 2016; Saraç vd., 2015). Akılcı olmayan inançlar veya ilişki inançları bireylerin evliliklerinde çatışma yaşamasına da sebep olmaktadır (Epstein vd.,1979; Hamamcı, 2005a; Tikdarinejad & Moghadam, 2017). Burada bahsedilen olumsuz bir çatışma durumudur. Olumsuz çatışma şekilleri evlilik uyumu ile doyumunu düşürmektedir (Ünal & Akgün, 2022). İlişkilerde bilişsel çarpıtmaların artmasıyla birlikte bireylerin tolerans düzeylerininde düşme görülmektedir (Dönmez & Tunç, 2019). Tolerans düzeylerinin düşük olması çiftlerin birbirlerine tahammül durumlarını etkileyerek çatışmayı azaltma yerine daha fazla şiddetlendireceği düşünülmekte sonuç olarak evlilik uyumuda olumsuz etkileyeceği çıkarımında bulunulmaktadır.

Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu negatif yönde ilişkili bulunmuştur ancak RAİNÖ'nün evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Literatürde de bu durumda farklılıklar görülmektedir. Yılgör (2020), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve sosyal zaman boyutlarının evlilik tutumlarını anlamlı yordardığını tespit ederken cinsiyet farklılıkları, farklı düşünme ve zihin okuma boyutlarının evlilik tutumu üzerinde yordayıcı etkisi olmadığını saptamıştır. Evlilik uyumu doyum kavramını da içerisinde barındırmaktadır (Kalkan, 2002). Sarı ve Korkut Owen (2016) tarafından yapılan araştırmada RAİNÖ'n aşırı beklentiler ve farklı düşünme alt boyutlarının ilişki doyumunu olumlu yönde yordarken cinsiyet farklılıklarının negatif yönde yordamaktadır. Müezzin ve diğerleri (2023), zihin okuma, aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık akılcı olmayan inançlarının romantik ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının romantik ilişki doyumunu yordamadığı da tespit edilmiştir. Stackert ve Bursik (2003) araştırmalarında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan zihin okuma alt boyutunun romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öcal-Yüceol (2016) çalışmasında RAİNÖ'nün aşırı beklentiler alt boyutunun negatif, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarının pozitif yönde ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olduğuna ulaşmıştır. Ancak sosyal zaman ve farklı düşünme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Hamamcı (2005b), zihin okuma inançlarına sahip kadınların evlilik doyumlarının yüksek olduğu araştırmasında tespit etmiştir. Soysal (2017), evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaları ve ilişkilere dair yüklemelerinin evlilik uyumunu yordayıp yormadığını incelediği araştırmasında 'yakınlıktan kaçınma', 'ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentiler', 'zihin okuma' alt boyutları olan 'İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ni ve bu araştırmada da kullanılan 'Evlilikte Uyum Ölçeği'ni kullanmıştır. Ancak bu araştırmadan farklı olarak evlilikte uyumu toplam puan üzerinden değil 'anlaşma' ve 'ilişki tarzı' boyutları ile incelemiştir. Yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilikte uyumun anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki; ilişki tarzı alt boyutu ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte yakınlıktan kaçınma alt boyutu anlaşma boyutunu yordadığı sonucu tespit edilmiştir. Fakat gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları ile evlilikte uyumun her iki boyutu arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Özcan-Akbulut (2019), yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, aşırı kaygı, çaresizlik, bağımlı olma, mükemmeliyetçilik ve duygusal sorumsuz olma akılcı olmayan inançları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelemiştir. Sonuca göre

mükemmeliyetçilik ve aşırı kaygı alt boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki saptamıştır ve yalnızca aşırı kaygı alt boyutunun evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda akılcı olmayan inançların farklı boyutlarının evlilik ile ilişkili olduğu ve/veya yordama etkisi olduğu dikkat çekmektedir. Genel olarak ele alındığında bireylerin ilişkilerine dair inançlarının olması davranışlarına ve iletişimlerine yansımaktadır (Sanford, 2006).

Mevcut araştırmada yordayıcı etkisi bulunmamasının sebebi RAİNÖ'n alt ölçeklerinin evlilik uyumu ilişkisine bakılmayıp toplam puan üzerinden ilişkilere bakılmasından olabileceği düşünülmektedir. Yukarıda verilen örneklerden de alt boyutların yordayıp yordamadığı araştırmadan araştırmaya farklılık gösterdiği görülmektedir. Ayrıca pozitif veya negatif yordama durumları da değişkenlik göstermektedir. Bu noktada farklılıkların aydınlatılabilmesi için Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile evlilik uyumu arasında daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada ilk olarak evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyet, çalışma durumu, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyete göre anlamlı farklıklık göstermemektedir.
2. Evli bireylerin evlilik uyumları çalışma durumuna göre anlamlı farklıklık göstermemektedir.
3. Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeylerine göre anlamlı farklıklık göstermemektedir.
4. Evli bireylerin evlilik uyumları evlilik süresine göre anlamlı farklıklık göstermektedir.
5. Evli bireylerin evlilik uyumları çocuk sayısına göre anlamlı farklıklık göstermektedir.
6. Evli bireylerin evlilik uyumu; psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve farklılık boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu arasında istatiksel açıdan anlamlı ilişki görülmemiştir.
7. Mükemmeliyetçiliğin farklılık boyutu ve psikolojik iyi oluş birlikte evlilik uyumunu yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; cinsiyet, eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucunda mükemmeliyetçiliğin farklılık boyutu ile psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın bulgularına göre evlilik süresine değişkenine göre evlilik uyumu düzeylerinde farklılaşma görülüp evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Evliliğin ilerleyen yıllarında bireylerin birbirlerine ayırdıkları özel zamanın azalması ve monotonlaşmanın evlilik uyumunu etkilediğinden bahsedilmiştir. Bu doğrultuda çiftlerin birlikte katılacağı programlar oluşturulabilir. Bu programlarda çiftlerin hem konuşarak paylaşım yapacağı hem de ortak ilgi alanlarından oluşan faaliyetler olabilir.
- 10 yıl ve daha uzun süreli evli olan çiftler için evlilik ilişkisini geliştirici programlar düzenlenebilir. Bu programlar, bireylerin içinde bulundukları evliliğin olumlu yönlerine dikkat çekmeye, evlilikte paylaşmaya ve geliştirmeye odaklanır. Sağlıklı iletişim tarzını ve tutumlarını öğretilirken bir taraftan da duygu ve düşüncelerin yakından keşfedilmesine yardımcı olunur. Çiftlerin karşılıklı olarak gereksinimlerin karşılanması öğrenilir (Cox, 1990). Ek olarak bu programlar kişinin bireysel olarak gelişmesine de katkı sağlar. Sıralanan bu faydalar doğrultusunda bireylerin evlilik uyumlarının da artacağı düşünülmektedir.
- Mevcut araştırmada çocuk sayısına göre evlilik uyumunda farklılaşma olduğu tespit edilmiş ve çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunda düşüş gözlemlenmiştir. Literatürde bu durumda birçok araştırmada tartışılmış olup değişim, yeni rol ve sorumluluklar, yeni döneme uyum sağlama, sorumluluk paylaşımı konularının ebeveynlerin evlilik uyumunu etkilediği dikkat çekmiştir. Bu açıdan bakıldığında ebeveyn bilgilendirme programları oluşturulabilir. Bireyler onları neler beklediğini bebek dünyaya gelmeden öğrenip adaptasyon sürecine önceden başlayarak kendilerini bu sürece hazırlayabilirler. Çocuk sahibi olan bireyler içinde müdahale programları oluşturulup ebeveynlik stresiyle baş etme, eş ilişkisini koruma ve geliştirme konularına odaklanılabilir.
- Bu araştırmada psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik çeşitli müdahale ve önleyici çalışmaların planlanması önerilmektedir. Özellikle bireyin kendini kabul etme, özerklik geliştirme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilme becerilerini desteklemeye yönelik grupla psikolojik danışma uygulamaları etkili olabilir. Ayrıca çiftlere yönelik olarak sağlıklı ilişki geliştirme programları da yapılandırılabilir. Bu programlarda iletişim becerilerinin geliştirilmesi, çatışma çözme stratejilerinin öğretilmesi ve duyguların düzenlenmesine yönelik içeriklere yer verilerek

hem bireysel hem de çift düzeyinde ilişkisel işlevsellik ve psikolojik iyi oluş desteklenebilir (Gazioğlu ve ark., 2022).

- Araştırma bulgularına göre, "farklılık" alt boyutunun evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, bireylerin ilişkideki beklenti ve standartlarının farkına varmalarına yönelik bireysel ya da grup temelli müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle çift terapisi aracılığıyla, partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerinin beklentilerini tanıması ve bu beklentilere ilişkin farkındalık geliştirmesi sağlanabilir. Grupla yürütülecek müdahale çalışmalarında ise, bireylerin mükemmeliyetçi özelliklerinin kişilerarası ilişkiler ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkileri ele alınabilir. Nitekim, literatürde bu doğrultuda yapılandırılmış grup psikoterapi programlarının ilişkisel işlevsellik üzerinde olumlu etkiler sağladığı görülmektedir (Hewitt ve ark., 1995). Benzer müdahalelerin evlilik uyumunu artırıcı potansiyeli olduğu düşünülerek uygulanması önerilmektedir.
- Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda, bireylerin sahip oldukları inançları fark etmelerine yardımcı olmak amacıyla bireysel ve grup temelli müdahale programları geliştirilebilir. Özellikle ilişkilerinde değişim talebiyle terapiye başvuran bireyler, sürecin ilerleyişinde ilişki problemleri hakkında içgörü kazanabilirler. Terapistler, danışanlarının davranışlarını şekillendiren temel inançları tanımlayarak, bu inançların ilişkiler üzerindeki etkilerini danışanlarıyla paylaşabilirler. Bu doğrultuda, bireylere ilişkileri hakkında daha fazla farkındalık kazandırmayı amaçlayan evlilik öncesi veya sonrası psiko-eğitim programları düzenlenebilir. Bireylerin, ilişkilere dair sahip oldukları inançları ve bu inançların etkilerini analiz edebilme becerisi kazanmaları, ilişkisel işlevsellik açısından olumlu sonuçlar doğurabilir (Sullivan & Schwebel, 1995).
- Akılcı olmayan inançlara sahip olan ya da bu yönde eğilim gösteren bireylerin, 'Romantik İlişki Beceri Programları' gibi yapılandırılmış müdahale süreçlerine katılımı teşvik edilmelidir. Bu tür programlar kapsamında yalnızca etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi değil, aynı zamanda bireylerin romantik ilişkilerde partnerlerine dair sahip oldukları inançlar, beklentiler, duygular, ortak zaman geçirme, empati ve ilişki doyumu gibi birçok alandaki tutumlarını fark etmeleri ve bu inançların ne ölçüde gerçekçi ve akılcı olduğunu değerlendirmeleri sağlanabilir. Böylece bireyler, ilişkisel yaşantılarını daha sağlıklı bir temele oturtarak romantik ilişkilerde daha işlevsel tutumlar geliştirebilirler (Togay ve ark., 2019).

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkiliyken yordayıcı etkisi bu araştırmada bulunmamıştır. Mevcut araştırmada ölçeğin alt boyutları ile evlilik uyumu incelenmeyip toplam puan üzerinden incelenmiştir. Kullanılan ölçeğin evlilik uyumu ile araştırma sayısının da azlığı göz önünde bulundurulduğunda gelecek araştırmaların alt boyutlarla evlilik uyumu ilişkisine bakılması önerilmektedir**.**
- Mevcut araştırmada eğitim düzeyine göre evlilik uyumunda farklılaşma görülmemektedir. Örneklem grubunda lise öncesi eğitim düzeyinde katılımcılar bulunmamaktadır. Örneklem grubu genişletilerek benzer sayıda her eğitim düzeyinden kişilerle araştırma yapmak literatüre katkı sağlayacaktır.
- Araştırmada evlilik süresine göre evlilik uyumunda anlamlı farklılaşma görülmektedir. Alanyazında süreyle ilgili farklı bilgiler bulunmaktadır. Boylamsal çalışma yapılarak evliliğin farklı sürelerinde değişkenlerin etkileri incelenebilir.
- Mevcut yapılan araştırmada evlilik süreleri kategorize edilirken en uzun evlilik süresi '10 yıl ve üstü' olarak belirlenmiştir. Literatürde bu araştırmanın aksine evlilik uyumunun ilerleyen yıllarda artacağı bulgularına da rastlanmıştır. Bu durumu daha iyi anlayabilmek evlilik sürelerinin daha iyi incelenebilmesi için 10 yıl ve üstü sürelerinin de daha detaylı kategorize edilmesi önerilmektedir.
- Araştırmanın nicel yapısını genişleterek, mükemmeliyetçilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin evlilik uyumuna etkisini inceleyen path analizi veya YEM çalışmaları yapılabilir. Ayrıca aktör-partner etkileri incelenerek partnerlerin birbirlerine etkisi değişkenler üzerinden incelenebilir.

KAYNAKÇA

Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*(1), 3–13. https://doi.org/10.1023/A:1015199803099

Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The relationship between irrational beliefs and the marital satisfaction based on the mediating role of the conflict resolution behavior and the marital stress. *Practice in Clinical Psychology, 10*(3), 225-232. https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.779.1

Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın iyi olma ve özduyarlık üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi

Akoğlu, B., & Erdoğan, B. (2023). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi, 2*(2), 37-46.

Akpınar, B. & Kırlıoğlu, M. (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 23*(2), 736-746.

Alder, E. S. (2010). *Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction* [Master Thesis, Pacific University] ProQuest Dissertations & Theses Global.

Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research, 42*(1), 59–70. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.002

Amiri, F., Rad, R. M. & Hosseininik, S. S. (2018). Predicting marital adjustment, sexual satisfaction, and psychological well-being based on thought control strategies among teachers of Yasuj. *Adab Al-Kufa, 2*(37), 73-86.

Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family, 45*(1), 127–139. https://doi.org/10.2307/351301

APA (2024) American Psychological Association Dictionary of Psychology Mental health. https://dictionary.apa.org/mental-health (Erişildi 22.04.2024).

Arcuri, A. (2013). *Dyadic perfectionism, communication patterns and relationship quality in couples* [Doctoral dissertation, Windsor University] ProQuest Dissertations & Theses Global.

Aristoteles. (2015). *Nikomakhos'a Etik* (F. Akderin, Çev.). Say Yayınları.

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 55*(1), 125–132. https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.1.125

Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* (Yayın No. 632001) [Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Ayapbek, R. (2021). Evlilerinde partnere saygı ve psikolojik iyi oluşum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi, 1*(1), 1-13.

Azimi, F., Ranjbaripour T., & Shokrgozar, A.R. (2022). The role of psychological well-being and job satisfaction in predicting marital adjustment among female students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 9*(2), 9-15.

Babarskiene, J., & Tweed, R. G. (2009). Marital adjustment in post-Soviet Eastern Europe: A focus on Lithuania. *Personal Relationships, 16*, 647-658. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01244.x

Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(15), 7-16.

Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal, 61*(10), 612–615. https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x

Başkaya, E., Uzdil, N., & Özgüç, S. (2023) The effect of the covid-19 pandemic process on marital adjustment and psychological well-being of married couples. *Psychiatry and Behavioral Sciences, 13*(4), 249-256. https://doi.org/10.5455/PBS.20220919075004

Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. Brunner/Mazel.

Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research, 53*/A, 297-312.

Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L.A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships 20* (4), 728-739.

Beck, L.S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi* (N.H. Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınlari.

Beleci, S.N. (2022). *Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 719065) [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Belsky, J., & Pensky, E. (1988). Marital change across the transition to parenthood. *Marriage & Family Review, 12*(3-4), 133–156. https://doi.org/10.1300/J002v12n03_08

Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu arttırma yöntemleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 680956) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Bıyıkoğlu, E.B. & Egeci, I.S. (2017). Marital adjustment: the role of perfectionism, the ways of coping with stress and gender. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciencesi, 4*(7), 125-138.

Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 705–725. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00726.x

Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15*(3), 323–328. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90223-P

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003–1020. https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford: Aldine.

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 713–721. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.713

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family, 66*(4), 862–879. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. F. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964–980. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Brown, S. L. (2000). The Effect of Union Type on Psychological Well-Being: Depression among Cohabitors versus Marrieds. *Journal of Health and Social Behavior*, *41*(3), 241–255. https://doi.org/10.2307/2676319

Burgess, E. W., & Cottrell, L.S. (1939). *Predicting Success or Failure in Marriage.* Prentice Hall.

Burgess, E.W. & Cottrell, L.S. (1998). *Predicting Success or Failure In Marriage.* Thommas Press.

Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.

Burr, W. R. (1970). Satisfaction with Various Aspects of Marriage over the Life Cycle: A Random Middle Class Sample. *Journal of Marriage and the Family, 32*(1), 29-37. https://doi.org/10.2307/349968

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi.

Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Yayın No. 210292) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Ceylan, F. G. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimindeki Tercih ve Beklentileri* (Yayın No. 37024) [Yüksek Lisans Tez, Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Cihangir, B., & Çakır, M.A. (2019). Çocuk sahibi olan evli çiftlerin yaşam doyumları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12*(62), 1013-1021.

Cirhinlioğlu, F.G., Tepe, Y.K., & Cirhinlioğlu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science, 120,* 164-171. https://10.1016/j.procs.2017.11.224

Coombs, RH (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations, 40*(1), 97-102. https://doi.org/10.2307/585665

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis.

Cox, F. D. (1990). *Human intimacy: Mariage, the family and ıts meaning.* West Publishing.

Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 454–460. https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.454

Crohan, S. E., & Veroff, J. (1989). Dimensions of marital well-being among White and Black newlyweds. *Journal of Marriage and the Family, 51*(2), 373–383. https://doi.org/10.2307/352500

Crowther, J. (1985). The Relationship between Depression and Marital Maladjustment A Descriptive Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 173* (4), 227-231.

Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 179–186. https://doi.org/10.1177/0265407590072002

Çalık, S. (2023). *Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: Empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık* (Yayın No. 778746) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Çiftçi-Arıdağ, N., Erus, S. M., & Ünsal-Seydooğlulları, S. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(71), 1014-1024.

Daş, M. (2019). E*vli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yayın No. 582621) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Daşçı Kılıç, E. (2020). *Eşlerde duygusal süreçlerin evlilik uyumuna etkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 647195) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Dattillo, F. M., & Padesky, C. (1990). *Cognitive therapy with couples.* Professional Resource Exchange.

Deave, T., Johnson, D., & Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: The needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy Childbirth, 29* (8), 30. https://doi.org/10.1186/1471-2393-8-30.

DeBoard, J., Romans, J.C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology, 130(3),* 263-280. https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134. https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 49*(3), 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801

Deci, E. L., Ryan, R. M., ve Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences, 8*(3), 165-183. https://doi.org/10.1016/S1041-6080(96)90013-8

Demir-Erbil, D., & Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture, 3*(5), 99-116.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: Perma ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 60-77.

Dickinson, W. L., & Ashby, J. S. (2005). Multidimensional perfectionism and ego defenses. *Journal of College Student Psychotherapy, 19*(3), 41–54. https://doi.org/10.1300/J035v19n03_05

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist, 67*(8), 590-597. https://doi.org/10.1037/a0029541

Diener, E. D., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research, 28*(3), 195–223. https://doi.org/10.1007/BF01079018

Diener, E.D., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E.D., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2010). New well-being measures. Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online, 8*(3), 720-728.

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayın No.519362) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Doherty, W. J. (1981). Cognitive processes in intimate conflict: I. Extending attribution theory. *American Journal of Family Therapy, 9*(1),3-13. https://doi.org/10.1080/01926188108250380

Dönmez, M., & Tunç, E. (2019). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 3*(2), 112-124.

Dryden, W., & Bond, F. W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Albert Ellis. *The British Journal of Psychiatry, 165*(1), 131-135. https://doi.org/10.1192/bjp.165.1.131

Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook.* Wiley.

Dush, K. C. M., Kroeger T. M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations 57*(2), 211-226. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x

Dünger-Mutlu, D., & Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4*(1), 99-117.

Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayın No.250322) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Egan, S., Piek, J., Dyck, M., & Kane, R. (2011). The reliability and validity of the positive and negative perfectionism scale. *Clinical Psychologist, 15*(3), 121–132. https://doi.org/10.1111/j.1742-9552.2011.00029.x

Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(5), 715–720. https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715

Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *8*(50), 203-233.

Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, *59*(1), 35-49. https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, *2*(2), 20-24. https://doi.org/10.1007/BF02281207

Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relaionships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy, 4*(1), 14-21. https://doi.org/10.1007/BF01073477

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9*(3), 139–172. https://doi.org/10.1007/BF01061227

Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 13(2), 85–89. https://doi.org/10.1007/BF02354453

Ellis, A. (1996). How I learned to help clients feel better and get better. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 33*(1), 149–151. https://doi.org/10.1037/0033-3204.33.1.149

Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for Rational Emotive Behavior Therapy.* Prometheus Books.

Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-009

Ellis, A. (2003). The nature of disturbed marital interaction. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive Behavior Therapy,21*(3), 147–153. https://doi.org/10.1023/A:1025825725522

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Co.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living.* Prentice-Hall.

Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 3–22). Oxford University Press.

Emekli, H. (2024). *Cinsiyetçiliğin ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayın No. 872101) [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy, 9*(4), 13–22. https://doi.org/10.1080/01926188108250420

Epstein, N., Finnegan, D., & Bythell, D. (1979). Irrational beliefs and perceptions of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(3), 608–610. https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.3.608

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi, 18*(1), 39-47.

Erdem, Ş. & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve uzunluk bağlama boyutları. *Journal of Research in Education and Teaching 4*(1), 82-90.

Erdoğan, M. T. (2024). *Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık öz şefkat ve umutla ilişkisi* (Yayın No.904572) [Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erdoğan, T. (2022). *Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisi* (Yayın No. 78415) [Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erikson, H. E. (1997) *The life cycle completed.* W. W. Norton & Company.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Yayın No. 554025) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eryılmaz, A. (2023). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı.* (5.Baskı). Pegem Akademi.

Eu-Gene, K., & Sun-Wha, O. (2005). Astudy on ırrational relationship beliefs and marital quality of married men and women. *Journal of Families and Better Life 23*(6), 155-165.

Feist, J. & Feist G. J. (2006) *Theories of personality*. McGraw-Hill.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi 7*(28), 16-23.

Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yayın No. 205965) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss.* (3.nd.). SAGE Publications Ltd.

Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2015). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues, 37*(16), 2333-2350. https://doi.org/10.1177/0192513X15572384

Filipovic, S., Vukosavljevic-Gvozden, T., & Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and Internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 33*(4), 387–405. https://doi.org/10.1007/s10942-015-0218-7

Filsinger, E.E., & Wilson, M. (1984). Religiosity, socioeconomic rewards, and family development: predictors of marital adjustment. *Journal of Marriage and Family, 46*(3), 663-670. https://doi.org/10.2307/352607

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*(2), 143–150. https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00170-0

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-Oriented Perfectionism, Neuroticism and Anxiety. *Personality & Individual Differences, 10*, 731-735. https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 61–68. https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U

Flett, G. L., Russo, F. A., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 12*(3), 163–179. https://doi.org/10.1007/BF02354594

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 20*(4), 289–311. https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4

Fons-Scheyd, A. (2008). *Further Validation of a measure of dyadic perfectionism* [Doctoral dissertation, University of Houston]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 13*, 124-136.

Frech, A., & Williams, K. (2007). Depression and the psychological benefits of entering marriage. *Journal of Health and Social Behavior, 48*(2), 149–163. https://doi.org/10.1177/002214650704800204

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119–126. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gazioğlu, A. E. İ., Mercan, Ç. S., & Demir, İ. (2022). Romantik ilişki eğitimi: bir gözden geçirme çalışması ve Türkiye için öneriler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(4), 555-569.

George, D., & Mallery, M. (2019). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference (*15th edition*)*. Routledge.

Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family, 37*(3), 594-600. https://doi.org/10.2307/350523

Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family, 53* (2), 261-270.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy, 25*(2), 211–223. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1999.tb01123.x

Gupta, G., & Nafis, N. (2014). Does marital adjustment and psychological wellbeing differences ın working and non-working female. *The International Journal of Indian Psychology, 1*(3), 61-72. https://doi.org/10.25215/0103.006

Gülyüksel-Akdağ, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 646-662.

Gürel, B., & Çopur, Z. (2021). Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 21*(52), 631-668.

Güven, N., & Yılgör, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, evliliğe ilişkin tutumları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal, 6*(63), 2216-2227.

Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151–180). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-006

Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 21*(4), 307–322. https://doi.org/10.1023/A:1022168715349

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.

Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, S. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(25), 107-111.

Hamamci, Z. (2005a). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(3), 245–261. https://doi.org/10.1007/s10942-005-0013-y

Hamamci, Z. (2005b). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *33*(4), 313-328.

Hardesty, S. A., & Betz, N. E. (1980). The relationships of career salience, attitudes toward women, and demographic and family characteristics to marital adjustment in dual-career couples. *Journal of Vocational Behavior*, *17*(2), 242-250.

Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family, 65*(1), 143–158. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, *84*(1), 451–471. https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103

Heene, E., Buysse, A., & Van Oost, P. (2007). An interpersonal perspective on depression: The role of marital adjustment, conflict communication, attributions, and attachment within a clinical sample. *Family Process, 46*(4), 499–514. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00228.x

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

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. https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. (1995). Perfectionism and family adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology, 9*(3), 335-347. https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335

Hikmetoğlu, S. (2023). Psikolojik İyi Oluş ve Aile Aidiyetinin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 90–101.

Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment, 69*(1), 81–103. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_5

Hollender, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6* (2), 94-103. https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5

Hoşgör, E. T. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi* (Yayın No. 342352) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Hsu, T.L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues, 41*(11), 2179-2202. https://doi.org/10.1177/0192513X20910184

Huntington C., Stanley, S. M., Doss, B. D., & Rhoades, G.K. (2022). Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *Journal of Family Psychology, 36*(4), 608-617. https://doi.org/10.1037/fam0000913

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Ingledew, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1921–1932. https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021

Islam, N., Shahrier, A. & Shimu, N. S. (2015). Effects of socio-demographic factor on the marital adjustment of working women in bangladeh. *Journal of Life Earth Science, 10,* 31-38.

Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. Brunner/Mazel.

Jamabo, T., & Ordu, S. N. (2012). Marital adjustment of working class and non-working class women in Port Harcourt metropolis, Nigeria. *International Journal of Psychology and Counselling, 4*(10), 123-126.

James, S. L. (2012). *Happily ever after? Variation in trajectories of american marital quality* [Unpublished doctoral dissertation]. The Pennsylvania State University.

Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Towards methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues,7*(1), 31-49. https://doi.org/10.1177/019251386007001 00

Joshi, A., & Kandpal, S. (2022). Marital adjustment: In the context of gender, education and family pattern. *International Journal of Indian Psychology,10*(4), 49-54. https://doi.org/10.25215/1004.006

Kabakçı, E., Tuğrul, C. & Öztan, N. (1993). Birtchnell eş değerlendirme ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 8*(29), 31-37.

Kahveci, G.A. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 423086) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Kalkan, M (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayın No. 122596) [Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Kalkan, M. (2012). Evlilik öncesi psikolojik danışma. (5.Baskı). İçinde Kalkan H., & Hamamcı, Z. (Eds.) *Eş seçimi ve eş seçiminde önemli faktörler.* Anı yayıncılık.

Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin (iie) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(25), 45-54.

Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8*(3), 963-986.

Karabacak-Çelik A., & Çiftçi, M. (2020). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarını yordayıcı rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 9*(2), 898- 918.

Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(2), 425-433.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23.baskı.). Nobel Yayıncılık.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). *Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. The Journal of Positive Psychology, 3(4), 219–233.* https://doi.org10.1080/17439760802303044

Kendir, M., & Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences, 11*(3), 96-113.

Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. In C. L. Shehan (Ed.), *Encyclopedia of family studies.* John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs071

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Khatri S., & Manju, S. (2019). Comparative study of marital adjustment and psychological well-being among dual career couples. *The International Journal of Indian Psychology, 7*(2), 495-500. https://doi.org/10.25215/0703.053

Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3*(2), 27-46.

Kızılöz-Başsayın, A. (2018). *Evli bireylerde mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 487442) [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A Longitudinal analysis. *Journal of Family Issues, 23*(8), 885–911. https://doi.org/10.1177/019251302237296

Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology, 34* (5), 519–532.

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-Oriented versus Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*(2), 141–156. https://doi.org/10.1353/csd.2005.0017

Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 360–370. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360

Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-Oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect: The Mediation of Positive and Negative Perfectionism Cognitions. *Cognitive Therapy and Research, 29*(5), 555–567. https://doi.org/10.1007/s10608-005-2835-4

Körük, S. (2019). Evlilik ve yakın ilişkiler. İçinde Özabacı, N. (Ed.) *Evlilik ve çift ilişkisi* (ss. 38-55). Pegem Akademi.

Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi* (Yayın No. 380242) [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Kublay, D., & Oktan V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer tercihleri ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(44), 25-35.

Kulaber-Demirci, M., & Odacı, H. (2020). The evaluation of the relationships between subjective well-being level of married ındividuals, humor styles, satisfaction of basic psychological needs, and marital adjustment. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10*(58), 435-455.

Kumar, P. S. (2015). Psychological well being and marital adjustment: A study on elderly couples in post parental stage of life. *Indian Journal of Gerontology 29* (1), 77–90.

Kumcağız, H., Demir, Y., & Yılmaz, M. (2020). Relationship between marital adjustment and wellbeing of married ındividuals. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 52*(52), 371-383.

Kutanis R.Ö. & Oruç, E. (2014). Pozitif Örgütsel Davranış ve Pozitif Psikolojik Sermaye Üzerine Kavramsal Bir İnceleme.*The Journal of Happiness & Well-Being, 2*(2), s. 145-159.

Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yayın No. 414639) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Lafontaine, M.F., Péloquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M.P., & Brassard, A. (2019). Beyond the simple association between romantic attachment ınsecurity and dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. *Journal of Relationships Research, 10* (12). https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6

Lamb, K. A., Lee, G. R., & DeMaris, A. (2003). Union formation and depression: selection and relationship effects. *Journal of Marriage and Family, 65*(4), 953–962. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00953.x

Lawton, M. P. (1975). The philadelphia center morale scale: A revision. *Journal of Gerontology, 30*, 85-89.

Lee, P., & George, R.P. (2014). *Conjugal union: What marriage ıs and why ıt matters*. Cambridge University Press.

LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living, 19,* 352-355. http://dx.doi.org/10.2307/347802

Leonard, K. E., & Homish, G. G. (2008). Predictors of heavy drinking and drinking problems over the first 4 years of marriage. *Psychology of Addictive Behaviors, 22*(1), 25–35. https://doi.org/10.1037/0893-164X.22.1.25

Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage & Family Living, 21*, 251-255. https://doi.org/10.2307/348022

Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review, 23*(5), 562–569. https://doi.org/10.2307/2088913

Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 543–549. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.543

Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I., & McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(1), 32-51. https://doi.org/10.1177/0748175610391610

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616–628. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616

Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215–225. https://doi.org/10.1037/a0027402

Maloney, J.J. (1990). Control theory psychology and crisis ınvertion counseling. *Journal of Reality, 9*(2), 50–60.

Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family, 54*(4), 901-911. https://doi.org/10.2307/353171

Matte, M., & Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism: Psychometric properties of the Relationship Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 45*(2), 113–132. https://doi.org/10.1177/0748175611429303

Mattson, L., Donald, O., & Christensen, J. (1990). The effectiveness of a spesific marital enrichment program: Time. *Individual Psychology, 46*, 90-91.

Matud M. P., López-Curbelo, M., &, Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health 16*(19). https://doi.org/10.3390/ijerph16193531

Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29*, 1191-1204. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9

Monette, D.R., Sullivan, T.J. & De Jong, C.R. (2002). *Applied social research: A tool for the human services*.(15.nd Ed). Harcourt College Publishers.

Möller, A. T., & De Beer, Z. C. (1998). Irrational beliefs and marital conflict. *Psychological Reports, 82*(1), 155-160. https://doi.org/10.2466/pr0.1998.82.1.155

Möller, A. T., & Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology, 47*(1), 28-33. https://doi.org/10.1002/10974679(199101)47:1<28::AIDJCLP2270470105>3.0.CO;2-K

Möller, A.T., & Van der Merwe, J.D. (1997). Irrational beliefs, ınterpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *15*(4), 269–279. https://doi.org/10.1023/A:1025089809243

Muezzin, E. E., Yılmaz, B., & Yüksel, M. M. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar, öz yeterlilik ve ilişki doyumunun incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi, 9*(19), 1-22.

Muhtar, G. (2022). *Evlilik uyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği bağlamında yordanması* (Yayın No. 755533) [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Myers, R. (1990). *Classical and modern regression with applications* (2.nd ed.).MA: Duxbury.

Nalbant, H. (2024). *Evlilik uyumunun yordayıcılarından ahlaki olgunluk ve değerler* (Yayın No. 481314) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik İlişki Yaşayan görülende İlişki Doyumunun Yordayıcıları: İlişkiye Özgü Akılcı Olmayan İnançlar ve Bilişsel Esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5*(1), 1-28.

Öcal-Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 44119) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Öz, T. & Tatar, A. (2020). Evlilik doyumu ile depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arası ilişkide evlilik süresinin aracı rolü. *Hümanist Perspektif, 2*(1), 18-31.

Özabacı, N., & Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı. Kuram ve uygulamalara genel bir bakış* (5.baskı.). Pegem.

Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi* (Yayın No. 372315) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Özcan-Akbulut, E. (2019). *Evlilik uyumu ile gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 604040) [Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Özgüç, S. & Tanrıverdi, D. (2018). Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of Psychiatric Nursing, 32* (3), 337-342.

Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig(78),* 361-391.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*(4), 386–390. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386

Parker, W. D., & Mills, C. J. (1996). The incidence of perfectionism in gifted students. *Gifted Child Quarterly, 40*(4), 194-199. https://doi.org/10.1177/001698629604000404

Pietromonaco, P. R., Overall, N. C., & Powers, S. I. (2022). Depressive symptoms, external stress, and marital adjustment: The buffering effect of partner's responsive behavior. *Social Psychological and Personality Science, 13*(1), 220-232. https://doi.org/10.1177/19485506211001687

Proulx, C.M., Helms, H.M. & Buehler, C. (2007). Marital ouality and personal wellbeing: A meta-analysis. *Journal of Marrige and Family, 69*(3), 576-593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Rao, S.N. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The International Journal of Indian Psychology, 4* (2), 34-42. https://doi.org/10.25215/0402.045

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419–435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2011). The association between marital status and psychological well-being in norway. *European Sociological Review, 28*(3), 355–365. https://doi.org/10.1093/esr/jcq069

Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(1), 72–85. https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314. http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304

Rice, K. G., Bair, C., Castro, J., Cohen, B., & Hood, C. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 17,* 39 –58. https://doi.org/10.1891/jcop.17.1.39.58266

Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, *6*(3), 127–130. https://doi.org/10.1080/02783198409552782

Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2004). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), 458 – 472. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00458.x

Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology, 33*(4), 212–218. https://doi.org/10.1177/008124630303300403

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83,* 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*(4), 1103–1119. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sabatelli, R.M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the ınterdependence between theory, research, and practice. *National Council on Family Relations, 37* (2), 217-222. https://doi.org/10.2307/584323

Sanford, K. (2006). Communication during marital conflict: When couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 256–265. https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.256

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayın No. 370442) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.

Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2* (388), 89-102.

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 257522) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 255-273.

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişkisi doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(37), 204-216.

Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 14*(20), 699-727. https://doi.org/10.26466/opus.597950

Satir, V. M. (1967). *Conjoint family therapy.* Science and Behavior Books.

Sayer, L. C. (2005). Gender, Time and Inequality: Trends in Women's and Men's Paid Work, Unpaid Work and Free Time. *Social Forces, 84*(1), 285-303. https://doi.org/10.1353/sof.2005.0126

Schermerhorn, A. C., Cummings, E. M., DeCarlo, C. A., & Davies, P. T. (2007). Children's influence in the marital relationship. *Journal of Family psychology*, *21*(2), 259-269.

Schwebel, A. I., & Fine, M. A. (1994). *Understanding and helping families a cognitive-behavioral approach*. Lawrence Erlbaum Associates.

Seligman, L. Reichenberg, L.W. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler* (4. baskı, E. Yerlikaya, Çev.). Pegem Akademi.

Seligman, M. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well- being.* Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy 40*(7), 73-91. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6

Shea, A. J., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in Intimate Relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 107–125. https://10.1080/07481756.2006.11909793

Shek, D. T. L. (1994). Meaning in life and adjustment amongst midlife parents in Hong Kong. *International Forum for Logotherapy, 17*(2), 102–107.

Silverman, L. K. (1999). Perfectionism. *Gifted Education International, 13*(3), 216-225. https://doi.org/10.1177/026142949901300303

Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development, 74*, 393–398.https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x

Slaney, R. B., & Johnson, D. P.(1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development, 37*(1), 29–41.

Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and ınterpersonal problems: Evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment, 13*(2), 138–153. https://doi.org/10.1177/1073191105284878

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130–145.

Slavinskiene, J., & Zardeckaite-Matulaitiene, K. (2012). The relations between socio-demographical factors, ırrational beliefs, adult ınsecure attachement style and marital satisfaction of lithuanion marrried couples. *Advenced Researches in Scientific Areas, 3*(7), 1042-1047.

Soulsby, L., & Bennett, K. (2015) Marriage and psychological wellbeing: the role of social support. *Psychology, 6*(11), 1349-1359. https://doi.org/10.4236/psych.2015.611132

Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması* (Yayın No. 456552) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15-28. https://doi.org/10.2307/350547

Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy, 5*(3), 288–300. https://doi.org/10.1080/00926237908403734

Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family, 42*(4), 825-839. https://doi.org/10.2307/351827

Spanier, G., & Cole, C. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Famil*y, 6, 121-146.

Stackert, R.A., & Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1419-1429.https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and individual differences*, *53*(3), 300-305. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002

Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (pp. 2053-2059). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_279

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stone, E.A., & Shackelford, T.K. (2006). Encyclopedia of Social Psychology. In Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). *Marital satisfaction.* Thousand Oaks, CA: Sage

Strong, B., Devault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience: ıntimate relationships in a changing society* (11th ed.). Wadsworth General Learning.

Sullivan, B.F., & Schwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal, 3*(4), 298-305. https://doi.org/10.1177/1066480795034003

Sutton-Simon, K. (1981). Assessing belief systems: Concepts and strategies. In P. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Assessment strategies for cognitivebehauioral interventions* (pp. 59-84). Academic Press.

Şafak-Öztürk, Ş. (2014). *Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.

Şahin-Altun, Ö., Polat, Ü., Ejder-Apay, S., & Olçun, Z. (2020). Kadınlarda evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(2), 82-90.

Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları 28*(1),15-34.

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.

Şener, A., & Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması.* Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Şensoy, G., Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46*(46), 230-249.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Harlow: Pearson Education.

Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma* (Yayın No. 339204) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(35), 645-667.

Tarhan, N. (2010). *Evlilik psikolojisi.* Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2016). *Mutlu evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374-384.

Terry-Short, L. A., Glynn Owens, R., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663–668. https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U

Tikdarinejad, A., & Khezri Moghadam, N. (2017). Relationship between ırrational beliefs and marital conflicts in couples based on rationalemotive behavior therapy. *Patient Saf Qual Improv 5*(2), 526-530.

Togay, A., Şahin, İ., & Atıcı, M. (2019). Romantik ilişkiler becerileri psikoeğitim programının etkilenmesinin sinanması: Bir pilot çalışma. *Psikoloji Çalışmaları, 39*(1), 121-149.

Topkaya, N., Şahin, E., & Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology: Research and Reviews; New York, 42*(2), 1257-1269. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01426-y

Treviño, Y. A., Wooten, H.R., & Scott, R. E. (2007). A correlational study between depression and marital adjustment in Hispanic couples. *Journal of the Family, 15*(1), 46-52.

Tiwari, J., & Bisht, P. (2012). Marital adjustment of working and non working women – a comparative study. *The Journal of UGC-HRDC Nainital, 6*(4), 504-508.

Tripathi, M., & Kashmira, S. (2023). Acopmarative study: Marital adjustment of working and nonworking women. *International Journal of Novel Research and Development, 8*(4), 453-458.

Tucker, C. M., & Horowitz, J. E. (1981). Assessment of factors in marital adjustment. *Journal of Behavioral Assessment, 3*, 243-252. https://doi.org/10.1007/BF01350828

Tuncay, E. (2006). *Mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolü* (Yayın No. 205093) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 7*(1), 50-57.

Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5*(5).

Tutarel-Kışlak, Y. Ş., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 9*(9), 61-68.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, *65*(3), 574-583.

Ünal Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(3), 322-330.

Ünüvar, P., & Tagay, Ö. (2015). Çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam, iş doyumu ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Kadın 2000, 16*(1).

Waite, J. L., & Galagher, M. (2000). The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially. *Contemporary Sociology*, *30*(6), 564-565. https://doi.org/10.2307/3088984

Waite, L. J. (1995). Does marriage matter? *Demography, 32*(4), 483–507. https://doi.org/10.2307/2061670

Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*.NY: Praeger.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

WHO(World Health Organization)(2024) https://www.who.int/health-topics/mental-health (Erişim 22.04.2024).

Wiebe, R. E., & McCabe, S. B. (2002). Relationship perfectionism, dysphoria, and hostile interpersonal behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(1), 67–91. https://doi.org/10.1521/jscp.21.1.67.22406

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, *44*(4), 470. https://doi.org/10.2307/1519794

Yalçın, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of couple communication program on marital adjustment. *Amerikan Aile Hekimliği Kurulu Dergisi*, *20*(1), 36-44.

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 250-261.

Yaman-Akpınar, T. (2019). *Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi* (Yayın No. 550459) [Yüksek Lisans Tezi, Seçluk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Yazgan İnanç B., & Yerlikaya, E. (2011). *Kişilik kuramları.* Pegem Akademi.

Yazıcı-Çelebi, G., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 18*(40), 89-120.

Yeşiltepe, Ç. (2014). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 29921) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Yıldırım, Y. (2012). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayın No. 21153) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması* (Yayın No. 326016) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Yılgör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* (Yayın No. 642892) [Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Merkezi.

Yılmaz, A., & Avcı, İ. A. (2015). 15-49 yaş grubu evli kadınların bazı toplumsal cinsiyet özellikleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 180-193.

Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., & Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science, 8*(9), 46-49.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Berrak ERSAN ALP tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında Prof. Dr. Fulya TÜRK danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırma evli bireylerin evlilik uyumlarını ve evlilik uyumlarını etkileyen faktörleri araştırmaktadır. Soruları cevaplamak ortalama 10 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız çalışmaya katılmayı onayladığınız anlamına gelmektedir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. **Kimlik bilgileriniz istenmemektedir.**

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak bilgileriniz gizli tutulacak, araştırma dışında herhangi kişi veya kurum ile paylaşılmayacaktır.

Ölçeklerin doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Sizden beklenen size yöneltilen soruları içtenlikle yanıtlamanızdır.

Yapılan araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacıya mail adresi üzerinden ulaşabilirsiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:**

   ☐ Kadın

   ☐Erkek

2. **Yaşınız:** .....
3. **Eğitim durumunuz:**

   ☐İlkokul

   ☐Ortaokul

   ☐Lise

   ☐Ön Lisans

   ☐Lisans

   ☐Yüksek Lisans

   ☐Doktora

4. **Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?:**

   ☐ Evet

   ☐ Hayır

5. **Evlilik Süreniz nedir?:**

   ☐1yıldan az

   ☐1-3 yıl

   ☐4-6 yıl

   ☐7-9 yıl

   ☐10 yıl ve üstü

6. **Kaç çocuğunuz var ?:**

   ☐ Yok

   ☐ 1

   ☐ 2 ve üstü

7. **Ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?**

   ☐ Düşük

   ☐ Ortanın altı

   ☐ Orta

☐ Ortanın üstü

☐ Yüksek

Ek 3. Evlilikte Uyum Ölçeği

EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

1.Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

*	*	*	*	*	*	*
Çok Mutsuz			Mutlu			Çok Mutlu

*Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma ya da anlaşmazlık** derecesini yaklaşık olarak **(X)** şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.*

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	**Her zaman anlaşamayız**
3. Boş zaman etkinlikleri	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Cinsel ilişkiler	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yaşam felsefesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )

*Lütfen evliliğinizi <u>en iyi ifade ettiğine inandığınız</u> bir cevabın yanındaki kutucuğu **(X)** şeklinde işaretleyiniz.*

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

( ) Erkeğin susması ile

( ) Kadının susması ile

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

( ) Hemen hemen hiçbir zaman

( ) Nadiren

( ) Çoğu konularda

( ) Her konuda

Ek 4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Katılıp ya da katılamayacağınız 8 madde yer almaktadır. 1-7 arası derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun cevabınızı belirtiniz.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Biraz Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Biraz Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8. İnsanlar bana saygı duyar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK.5 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1) Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
7) İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
10) Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
13) Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
22)Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
30) Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

EK.6 İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, eşinizle / ilişki yaşadığınız kişiyle / sizin için önemli olan kişiyle ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Her cümleyi değerlendirmenize ilişkin 7 ifade bulunmaktadır. Sizi ifade ettiğini düşündüğünüz derecenin yanına (x) işareti koyunuz. Her soruyu dikkatli okuyunuz. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız. Hiçbir maddenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmanızdır.

	Kesinlikle Katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Ne katılıyorum Ne katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
4) Benim için önemli kişi nadiren standartlarıma uyar.							
5) Benim için önemli kişiye ilişkin çok yüksek standartlarım var.							
8) Benim için önemli kişiden en iyisini beklerim.							
21) Benim için önemli kişinin yaptıklarından oldukça doyum sağlarım.							
25) Benim için önemli kişiden yüksek beklentilerim var.							