



T.C.  
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN ÇİFT OYUNSALLIĞI İLE EVLİLİK  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE OLUMSUZ  
DUYGULANIMLARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

HELİN AVŞAR

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR

İSTANBUL-2024

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynak listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Helin AVŞAR

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecimde sabırla, anlayışla ve tüm özverisiyle yanımda olup zorlandığım her noktada ilgisini ve desteğini bu süreçte hep hissetmemi sağlayan ve tecrübesi ile yoluma ışık tutan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR'e sonsuz teşekkür ederim. Bu süreci sizinle deneyimlediğim için kendimi hep şanslı hissedeceğim ve çalışmalarınız bana ilham olmaya devam edecek.

Tez savunmamda yer alarak çalışmama katkı sağlayan değerli hocalarım ve jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR'e, Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan Sütüven'e ve Doç. Dr. Yasemin Kahya'ya çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde ve terapist olma yolculuğumda bana eşlik eden ve tecrübeleriyle beni eğiten kıymetli süpervizörlerim, Prof. Dr. Fatih Yavuz'a ve Doç. Dr. Gizem Cesur Soysal'a ve değerli hocalarım Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan Sütüven'e, Dr. Öğr. Üye. Gökçen Duymaz'a, Dr. Öğr. Üye. Ela Arı'ya ve Prof. Dr. Gökhan Malkoç'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimi keyifli hale getiren ve bu süreçte beni hiçbir zaman yalnız hissettirmeyen ACT Peer Supervision ekibimizden sevgili meslektaşlarım Psk. Aylin Pınar'a, Psk. Beyza Zeynep Yılmaz'a, Psk. Çağla Bulut'a, Psk. Edanur Tarı'ya ve Psk. Günay Tan'a destekleri için çok teşekkürler.

Veri toplama sürecimde bana destek olan canım kuzenim Gizem Derin'e ve kıymetli amcam Orhan Avşar'a çok teşekkür ederim.

Liseden beri her anında yanımda olan ve yüksek lisans sürecimde de desteğini hep gösteren canım arkadaşım İrem Şeker'e teşekkür ederim.

En büyük teşekkürüm canım aileme... Maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen ve koşulsuz yanımda olan canım annem Demet Avşar'a, canım babam İlhan Avşar'a

ve biricik kardeşim Havin Avşar’a bu süreçteki en büyük destekçilerim olduğu için çok teşekkür ederim. Şefkatlerini hep hissettiren canım dedem Nevzat Babakıray ve canım anneannem Aysel Babakıray iyi ki varsınız.

Her kararında yanımda olup desteğini ve sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen, zorlandığım anlarda elimi tutan, birlikte öğrendiğimiz, geliştığımız, büyüdüğümüz, birbirimize hem oyun ve hem de yol arkadaşı olduğumuz sevgili erkek arkadaşım ve meslektaşım Psk. Turgut Erkal’a desteği ve hayatımda oluşu için çok teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                                               |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| TEŞEKKÜR -----                                                                                                                                | ii   |
| İÇİNDEKİLER-----                                                                                                                              | iv   |
| KISALTMALAR -----                                                                                                                             | vii  |
| EKLER -----                                                                                                                                   | viii |
| TABLolar DİZİMİ -----                                                                                                                         | ix   |
| ŞEKİLLER-----                                                                                                                                 | x    |
| ÖZET -----                                                                                                                                    | xi   |
| ABSTRACT -----                                                                                                                                | xii  |
| Giriş-----                                                                                                                                    | 1    |
| Araştırmanın Amacı -----                                                                                                                      | 2    |
| Araştırmanın Önemi -----                                                                                                                      | 3    |
| Araştırmanın Ana Hipotezleri-----                                                                                                             | 4    |
| Araştırma Soruları -----                                                                                                                      | 5    |
| BÖLÜM 1-----                                                                                                                                  | 6    |
| KAVRAMLAR VE ALANYAZINDA ÇİFT OYUNSALLIĞI, EVLİLİK<br>DOYUMU, SÜREKLİ KAYGI, DEPRESYON VE SÜREKLİ ÖFKE’NİN<br>BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ ----- | 6    |
| 1.1. Evlilik Doyumu -----                                                                                                                     | 6    |
| 1.1.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu -----                                                                                                        | 6    |
| 1.1.2. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler -----                                                                                             | 7    |
| 1.1.3. Evlilik doyumuyla ilişkili yapılan araştırmalar -----                                                                                  | 9    |
| 1.2. Oyun ve Oyuna yönelik değişkenler: -----                                                                                                 | 9    |
| 1.2.1. Oyun Kavramı -----                                                                                                                     | 9    |
| 1.2.2. Çocukluk Döneminde Oyun -----                                                                                                          | 10   |
| 1.2.3. Yetişkinlerde Eğlence Eğilimi-----                                                                                                     | 10   |
| 1.2.4. Evlilikte Oyun -----                                                                                                                   | 11   |
| 1.2.5. Oyunsallık ile İlgili Yapılan Araştırmalar -----                                                                                       | 12   |
| 1.2.6. Terapide Oyunun/ Oyunsal Tekniklerin Kullanımı -----                                                                                   | 14   |
| 1.2.7. Oyunun Duygu Düzenleme İşlevi -----                                                                                                    | 14   |
| 1.3. Olumsuz Duygulanımlar-----                                                                                                               | 15   |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1.3.1. Olumsuz Duygulanımlarda Duygu Düzenleme         | 15 |
| 1.3.2. Kaygı                                           | 16 |
| 1.3.3. Kaygı ve Evlilik Doyumu                         | 16 |
| 1.3.4. Depresyon                                       | 17 |
| 1.3.5. Depresyon ve Evlilik Doyumu                     | 18 |
| 1.3.6. Öfke                                            | 19 |
| 1.3.7. Öfke ve Evlilik Doyumu                          | 19 |
| 1.4. Oyunsallık ve Aracı Değişkenler Arasındaki İlişki | 21 |
| 1.4.1. Oyunsallık ve Kaygı                             | 21 |
| 1.4.2. Depresyon ve Oyunsallık                         | 22 |
| 1.4.3. Oyunsallık ve Öfke                              | 23 |
| BÖLÜM 2                                                | 26 |
| GEREÇ VE YÖNTEM                                        | 26 |
| 2.1. Araştırmanın Katılımcıları                        | 26 |
| 2.2. Veri Toplama Araçları                             | 26 |
| 2.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu                     | 26 |
| 2.2.2. Demografik Bilgi Formu                          | 27 |
| 2.2.3. Çiftler için Oyun Ölçeği-II (ÇOO-II)            | 27 |
| 2.2.4. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)                       | 28 |
| 2.2.5. Durumluluk Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ)          | 28 |
| 2.2.6. Beck Depresyon Envanteri (BDE)                  | 29 |
| 2.2.7. Sürekli Öfke Ölçeği (SI-Öfke)                   | 29 |
| 2.3. İşlem                                             | 30 |
| 2.4. Veri Analizi                                      | 30 |
| BÖLÜM 3                                                | 32 |
| BULGULAR                                               | 32 |
| 3.1. Ölçeklere Dair Analizler                          | 32 |
| 3.1.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları                | 32 |
| 3.1.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri                       | 33 |
| 3.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları                   | 33 |
| 3.2.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular            | 33 |
| 3.3. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular              | 36 |
| 3.3.1. Bağımsız Gruplar T-test Analizi Bulguları       | 36 |
| 3.3.2 Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi                | 37 |
| 3.4. Değişkenler Arası İlişkiler                       | 37 |

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4.1. Korelasyon Analizine Ait Bulgular-----                                                                                 | 37 |
| 3.4.2. Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Olumsuz<br>Duygulanımların Aracı Rolü-----                     | 39 |
| 3.4.3. Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Sürekli Kaygı,<br>Depresyon ve Sürekli Öfkenin Aracı Rolü----- | 40 |
| BÖLÜM 4-----                                                                                                                  | 42 |
| TARTIŞMA -----                                                                                                                | 42 |
| 4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma -----                                                                           | 42 |
| 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki -----                                                                           | 44 |
| 4.3. Araştırma Modeline Yönelik Bulgular -----                                                                                | 49 |
| 4.4. Sonuçlar ve Klinik Önem -----                                                                                            | 58 |
| 4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler -----                                                                            | 60 |
| KAYNAKÇA -----                                                                                                                | 61 |

## KISALTMALAR

|         |                                            |
|---------|--------------------------------------------|
| ANOVA   | : Tek Yönlü Varyans Analizi                |
| Akt.    | : Aktaran                                  |
| Ark.    | : Arkadaşları                              |
| Bknz.   | : Bakınız                                  |
| BDE     | : Beck Depresyon Envanteri                 |
| ÇOÖ-II  | : Çiftler için Oyun Ölçeği-II              |
| ÇUÖ     | : Çiftler Uyum Ölçeği                      |
| DSÖ     | : Dünya Sağlık Örgütü                      |
| DKÖ     | : Durumlu Kaygı Ölçeği                     |
| DSKÖ    | : Durumlu-Sürekli Kaygı Ölçeği             |
| SKÖ     | : Sürekli Kaygı Ölçeği                     |
| Sl-Öfke | : Sürekli Öfke Ölçeği                      |
| SPSS    | : Sosyal Bilimler için İstatistik Programı |

## **EKLER**

EK-1 ETİK KURUL ONAYI

EK-2 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

EK-3 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-4 ÇİFTLER İÇİN OYUN ÖLÇEĞİ-II (ÇÖÖ-II)

EK-5 ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ (ÇUÖ)

EK-6 DURUMLU SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ(DSKÖ)

EK-7 BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)

EK-8 SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ (Sİ-ÖFKE)



## TABLÖLAR DİZİMİ

**Tablo 1.** Ölçeklerin Geçerlik Analiz Puanları

**Tablo 2.** Ölçeklerin Güvenilirlik Analiz Puanları

**Tablo 3.** Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

**Tablo 4.** Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Çift Doyum Düzeylerinin Farklılaşması

**Tablo 5.** Demografik Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

**Tablo 6.** Ana Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

## ŞEKİLLER

**Şekil 1.** Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Bir Model Önerisi

**Şekil 2.** Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Olumsuz Duygulanımların Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları



## ÖZET

Bu çalışmanın amacı evli bireylerde çift oyunsallığı ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımların aracı rollerini incelemektir. Bu çalışmada demografik değişkenler, çift oyunsallığı düzeyi, sürekli kaygı düzeyi, depresyon düzeyi, sürekli öfke düzeyi ve evlilik doyumu düzeyi ölçülmüştür. Mevcut araştırma 406 kişilik 25-60 yaş aralığında evli bireylerden oluşan örneklem ile yürütülmüştür. Çift oyunsallığı, kaygı, depresyon, öfke ve evlilik doyumunu değerlendirmek üzere sırasıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu, Çiftler için Oyun Ölçeği-II (ÇOO-II, Betcher, 1977), Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ, Spanier, 1976), Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ, Spielberger, 1983), Beck Depresyon Envanteri (BDE, Beck, 1961) ve Sürekli Öfke Ölçeği (SI-Öfke, Spielberger, 1983) kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde korelasyon ve aracı rol analizi (PROCESS Model 4) IBM SPSS-20 İstatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Yürütülen analizler aracılığıyla çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasında bulgularan pozitif yönde anlamlı ilişkiye ek olarak çift oyunsallığı ile sürekli kaygı ve depresyon arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Belirtilen bulgulara ek olarak sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi sonuçları çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli kaygı ve depresyonun aracı rol oynadığını göstermiştir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular ve klinik müdahale alanlarına ilişkin çıkarımlar ilgili alanyazın kapsamında tartışılmış olup mevcut çalışmanın sınırlılıkları ve ileriye dönük araştırmalara dair öneriler ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** romantik ilişkiler, çift oyunsallığı, kaygı, depresyon, öfke, evlilik doyumu

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating roles of negative affect in the relationship between couple playfulness and marital satisfaction levels in married individuals. In this study, demographic variables, couple playfulness level, trait anxiety level, depression level, trait anger level and marital satisfaction level were measured. Within the scope of the current research, it was conducted with a sample of 406 married individuals between the ages of 25-60. To evaluate couple playfulness, anxiety, depression, anger and marital satisfaction, Informed Consent Form and Demographic Information Form, which are prepared by the researcher, Play Questionnaire-II (PQ-II, Betcher, 1977), Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976), State-Trait Anxiety Inventory (STAI, Spielberger, 1983), Beck Depression Inventory (BDI, Beck, 1961) and Trait Anger Scale (STAS, Spielberger, 1983) were used respectively. In statistical analysis, correlation and mediating role analysis (PROCESS Model 4) was performed by using IBM SPSS-20 Statistics program. In addition to the positive and significant relationship between couple playfulness and marital satisfaction through the analyzes carried out, a negative significant relationship was also found between couple playfulness and trait anxiety and depression. In addition to the stated findings, it was determined that there was a negative significant relationship between trait anxiety, depression, trait anger and marital satisfaction. Mediation analysis results showed that trait anxiety and depression play a mediating role in the relationship between couple playfulness and marital satisfaction. Findings from the current research and implications for clinical intervention areas are discussed in the light of the literature, and limitations of the current research and suggestions for future research are discussed.

**Key Words:** romantic relationships, couple playfulness, anxiety, depression, anger, marital satisfaction

## GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca çeşitli yaşam evrelerinden geçerler ve bu evrelerde yakın ilişkiler kurma ihtiyacı duyarlar. Romantik ilişkiler, kadın ve erkek arasındaki tutku, bağlılık ve yakınlığın bir araya gelmesiyle oluşan bir olgudur (Sternberg, 1986) ve insanların hayatlarının her evresinde önemlidir (Erikson, 1968). Araştırmalar, çiftlerin ilişkiye bakış açılarının, görüşlerinin, iletişim becerilerinin, iletişim memnuniyetinin, çatışma çözme yöntemlerinin, ilişki doyumunun ve fiziksel-duygusal sağlığın romantik ilişkilerle bağlantılı olduğunu ve aynı zamanda ilişki istikrarı da ön gördüğünü ortaya koymaktadır (Gottman ve Notarius, 2002; Vanderbleek ve ark., 2011).

Romantik ilişkilerde duyguların, düşüncelerin ve davranışların değerlendirilmesi için sıklıkla kullanılan bir kavram olan "ilişki doyumu", ilişkilerin değerlendirilmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir faktördür (Hendrick ve ark., 1988). İlişki doyumunu tanımlamak için farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Hendrick (1988) ilişki doyumunu romantik ilişkideki duygular, düşünceler ve davranışları değerlendirmek için bir ölçüt olarak tanımlarken, Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, kişinin partnerinden beklentileri ile partnerin davranışları arasındaki uyum olarak ifade etmektedir. Hawkins (1968) tarafından yapılan bir başka tanımlamada ise ilişki doyumu, bireyin partneriyle yaşadığı ilişki içindeki mutluluk, memnuniyet ve tatmin seviyelerinin kişisel bir değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir.

İlişki doyumunun kuramsal temeli, Thibaut ve Kelley (1959) tarafından ortaya konulan "Etkileşim Kuramı"na dayanmaktadır. Etkileşim Kuramına göre, bireyler ilişkilerinden aldıkları doyumu değerlendirirken öznel ölçütleri kullanırlar (Thibaut ve Kelley, 1959). Ayrıca, Rusbult'un (1993) ortaya attığı Yatırım Modeli de ilişki doyumu ile bağlılık ve ilişkiye yatırım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Bu modele göre, bireyler ilişkiye yaptıkları yatırımların artmasıyla birlikte ilişki doyumlarının da artması beklenmektedir.

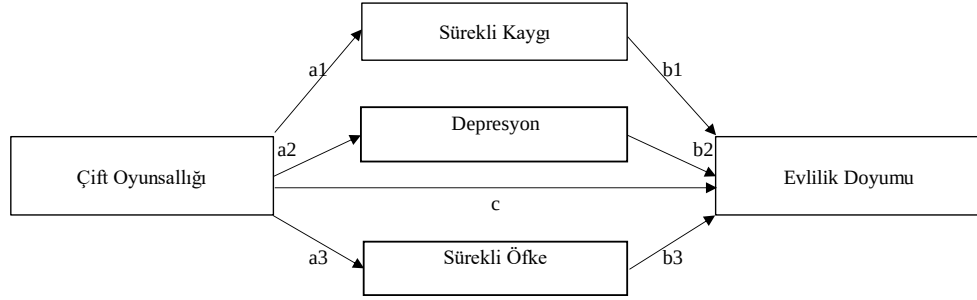
Yürütülen çalışmada çift ilişkilerini anlamak amacıyla evlilik doyumu ile çift ilişkilerinde eğlence, neşe, partnerler arası bağlantı duygusu yaratmak ve duygusal yakınlığı teşvik etmek amacıyla gerçekleştirdiği türlü etkinlikleri, davranışları ve tutumları ifade eden çift oyunsallığı (Aron ve ark., 2000; Gullette ve Lyons, 2006; Proyer ve Wagner, 2015) arasındaki ilişki incelenmiştir. Bir başka şekilde, çift oyunsallığı kavramı, romantik ilişki içerisindeki bireylerin duygularını serbest bıraktığı ve çiftler arasında olumlu duygulara yol açan bir etkileşim şekli olarak ifade edilmektedir (Vanderbleek, 2005). Ayrıca, çift oyunsallığı kavramı çiftler arasındaki özel dili, cinsel ön sevişmeyi, güreş ve gıdıklama gibi çeşitli şaka ve alay biçimlerini kapsamaktadır (Betcher, 1977).

Çalışmada aracı değişken olarak ise olumsuz duygulanımların rolü incelenmiştir. Olumsuz duygulanımlar, sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke değişkenleri üzerinden ele alınmıştır. Sürekli kaygı kavramı kaygı yaratacak bir durum olmamasına rağmen bireyin kendisine kaygı hissi yaşatması anlamına gelirken (Spielberger, 1972) sürekli öfke kavramı ise bireyin genel olarak nasıl hissettiğini ve ne kadar öfke yaşadığını ifade etmektedir (Özer, 1994). Bir diğer aracı değişken olan depresyon kavramı ise kişide isteksiz ruh hali ve enerji kaybı, yorgunluk, uyku ve iştah ihtiyacında azalma/artma gibi bedensel bazı yakınmalara sebep olan bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2014).

### **Araştırmanın Amacı**

Yukarıda aktarılan alanyazın taramasının ışığında çift oyunsallığının evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmanın temel amacı, evli bireylerin çift oyunsallıklarından evlilik doyumlarına giden yolda olumsuz duygulanımların (sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke) aracı rolünü incelemektir. Ayrıca, bireylerin evlilik doyumunu belirlemede cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik faktörler ve evlilik süresi gibi evlilikle ilgili özelliklerin ilişkisi değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin birbirleriyle

bağılantılı oldukları aktarılan çalışmalarla desteklenmiştir. Bu kapsamda önerilen model aşağıda sunulmuştur (bkz. Şekil 1).



**Şekil 1.** Çift Oyunsallığı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Bir Model Önerisi

### Araştırmanın Önemi

Yapılan alanyazın taramasında, oyun kavramının genellikle çocuk ve ergen örneklemeler üzerinde çalışıldığı diğer bir deyişle yetişkin ve çift örnekleminde ülkemizde çok kısıtlı olarak incelendiği görülmektedir. Buna ek olarak, yapılan alanyazın taramasında çift oyunsallığı, sürekli kaygı, depresyon, sürekli öfke ve evlilik doyumu birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda, çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımların (sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke) aracı rolünün birlikte incelediği bir çalışmaya da rastlanmamış olması çalışmanın özgünlüğünü ve önemini ortaya koymaktadır. Bu sebeple bu kavramların ve aralarındaki ilişkinin bu çalışmada incelenmesi kavramları ve aralarındaki ilişkileri aydınlatmak adına önemli olacaktır.

Kısaca, bu tez çalışmasının en önemli amacı çift oyunsallığının romantik ilişkilerdeki önemini ve evlilik doyumu ile arasındaki bu ilişkiyi incelerken sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfkenin aracı rollerini değerlendirmektir. Ayrıca, son yıllarda Türkiye’de evlilikte yaşanan problemler ve boşanmalar hakkında psikolojik destek hizmeti talebinde bulunan birey ve çift sayısındaki artışla birlikte, evlilik

üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda ele alınan evlilik doyumu kavramı büyük önem taşımaktadır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Bu doğrultuda, yapılacak olan çalışma kapsamında evlilik doyumuna giden yolda çift oyunsallığının olumsuz duygulanımlar (sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke) ile ilişkisi incelenerek çiftler arası oyunsallığın koruyucu bir faktör olarak klinik müdahale ve uygulamalara yol gösterebilmesi ve fayda sağlaması amaçlanmaktadır.

### **Araştırmanın Ana Hipotezleri**

- i. Çift oyunsallığı ve evlilik doyumu arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ii. Çift oyunsallığı ve sürekli kaygı arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- iii. Çift oyunsallığı ve depresyon arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- iv. Çift oyunsallığı ve sürekli öfke arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- v. Sürekli kaygı ve evlilik doyumu arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- vi. Depresyon ile evlilik doyumu arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- vii. Sürekli öfke ve evlilik doyumu arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

viii. Çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke aracı role sahiptir.

### **Araştırma Soruları**

- 1) Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2) Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri çocuk sahibi olmak ve çocuk sahibi olmamak açısından farklılaşmakta mıdır?
- 3) Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **BÖLÜM 1**

# **KAVRAMLAR VE ALANYAZINDA ÇİFT OYUNSALLIĞI, EVLİLİK DOYUMU, SÜREKLİ KAYGI, DEPRESYON VE SÜREKLİ ÖFKE’NİN BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ**

### **1.1. Evlilik Doyumu**

#### **1.1.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu**

Evlilik ve evlilik doyumu kavramları hem ülkemizde hem de uluslararası alanyazında birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Bu konuyla ilgili alanyazında çeşitli yaklaşımlar ve kuramlar bulunmaktadır. Bu bölümde, evlilik ve evlilik doyumu kavramlarına dair ülkemizde ve uluslararası alanda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Evlilik, aile ilişkilerinin kurulmasında ve gelecek nesillerin yetiştirilmesinde büyük bir rol oynadığından dolayı insan ilişkilerinin temeli olarak görülmektedir (Larson ve Holman,1994). Evlilikte doyum, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005) ve birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Kumari (2014), evlilik doyumunu, eşlerin evliliklerinde mutlu olması ve evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları sorunların az olması olarak tanımlamaktadır. Öte yandan Tutarel ve Çabukça (2002), evlilik doyumu kavramını, birbirleriyle iletişim kurabilen, ortak bir fikir oluşturabilen ve sorunları olumlu bir şekilde ele alan çiftlerin evliliği olarak tanımlamaktadır.

Evlilik niteliği ile ilgili yapılan araştırmalarda, evlilik doyumu kavramı önde gelen ve sıkça incelenen bir faktördür (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Evlilik doyumu çiftlerin iyi oluşlarının sağlanmasında ve evliliklerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesinde çiftlere yardımcı olmaktadır. Ayrıca, sağlıklı bir evlilik ilişkisi ve

uyumlu bir çift ilişkisinin, çiftlerin ilişkiden daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Açık, 2008).

Evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi kavramlar, alan yazınında birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Donohue ve Ryder, 1982; akt; Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996, s.68). Evlilik ilişkisinde doyumun sağlanması, çiftlerin çocuk sahibi olma durumu, ortak değer ve inançlar, kadının çalışması, ev işleri paylaşımı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, cinsellik gibi pek çok sosyal faktöre bağlıdır (Amato ve ark., 2007; Karney ve Bradbury, 2000; Mark ve Jozkowski, 2013; Stanley ve ark., 2006; Twenge ve ark., 2003). Ayrıca, evlilik süresi, evlilik türü, çiftlerin iletişim tarzları, çatışma sıklığı ve çatışmayı yönetme tarzları gibi faktörler de evlilik doyumunu etkileyen unsurlar olarak belirtilmektedir (Gottman, 1994; Karney ve Bradbury, 2000). Evlilik ilişkisindeki sorun ve mutsuzluğun, Bloom ve arkadaşlarının (1978) belirttiği görüşe göre partnerlerin ve diğer aile bireylerinin fiziksel ve duygusal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebildiği ifade edilmektedir (akt.; Tutarel-Kışlak, 1997, s.55).

Evlilik doyumu çok yönlü bir kavramdır ve Spanier'in (1972) ifade ettiği gibi, çiftler arasında sürekli bir süreçtir ve çiftler arasındaki farklılıklar, stres, endişe, evlilik doyumu, bağlılık ve ortak fikirler gibi önemli faktörlerin etkisi altındadır. Bu niteliklere sahip olan çiftlerin evlilikleri, doyumlu bir birliktelik olarak adlandırılmaktadır. Evlilik doyumu, eşlerin birbirlerini desteklemesi, birlikte zaman geçirmesi, etkili iletişim kurabilmesi ve problem çözebilme becerilerine sahip olma gibi özellikleri içeren çok yönlü bir kavramdır (Çelik ve Tümkaya, 2012). Bu özellikleri taşıyan evliliklerde, eşler birbirlerine sevgisini gösterebilmekte, duygularını ifade edebilmekte ve etkili iletişim kurabilmektedir (Fidanoğlu, 2007).

### **1.1.2. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler**

Evlilik doyumu, birçok faktörün etkisi altında olan karmaşık bir kavramdır. Özgüven (2010) bu faktörleri bireysel faktörler, aile yapısına yönelik faktörler ve sosyoekonomik faktörler olmak üzere üç ana gruba ayırmaktadır. Bireysel faktörler

arasında cinsiyet, yaş ve medeni durum yer alırken, aileye ilişkin faktörler arasında evlilik şekli, çocuk sayısı ve iletişim biçimi yer almaktadır. Son olarak, sosyoekonomik faktörler arasında ise eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek gibi faktörler yer almaktadır. Tüm bu faktörler evlilik doyumu üzerinde etkili olmaktadır (Özgüven, 2010).

Sosyo-ekonomik ve demografik faktörler ile iletişimin eşler arası doyuma olan etkisinin ele alındığı bir çalışmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek bir evlilik doyum düzeyine sahip olduğu, ayrıca yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerin de evlilik doyum düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilik doyumu üzerinde etkili bir diğer faktör de çocuk sahibi olma durumudur. Şahin Altun ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen çalışmada, çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin, çocuk sahibi olmayan çiftlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer önemli faktör de cinsel doyumdur. Bireylerin cinsel aktivitelerden aldığı haz ve memnuniyet cinsel doyum olarak adlandırılmaktadır (Stephenson ve Meston, 2011). Yapılan çalışmalar, cinsel doyumun evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Karalı, 2019). Bu doğrultuda, çiftlerin cinsel ihtiyaçlarını karşılamaları ve cinsel doyumlarını sağlamaları, evliliklerinin doyumlu ve mutlu bir şekilde devam etmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde pek çok faktörün olduğu görülmektedir. Örneğin, Karney ve Bradbury'e (1995) göre evlilik doyumunu etkileyen faktörler şu şekildedir: bireylerin aile yapıları, bağlanma stilleri, ihmal ve istismar geçmişi, yaşam doyum ve toplumsal cinsiyet rollerine yönelik bakış açısı, ortak değerler, cinsel işlev bozuklukları, iş doyum, duygu durum bozuklukları ve algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik, evliliğe ilişkin inançlar, kişilik özellikleri, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz duyguları düzenleme becerisi, problem çözme becerisi ve uyumsuz şemalara sahip olma düzeyi.

### **1.1.3. Evlilik doyumuyla ilişkili yapılan araştırmalar**

Evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin arasında demografik değişkenler de önemli bir yere sahiptir. Kadınlar için eğitim ve kaygı düzeyi, erkekler için ise kaygı düzeyi ve çalışma durumunun evlilik doyumu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Gürsoy, 2004). Evlenme biçimi de evlilik doyumu ile ilişkili bir değişkendir ve yapılan çalışmalar flört ederek evlenen kadınların evlilik doyum düzeyinin görücü usulüyle evlenen kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yılmaz, 2016). Ayrıca yüksek gelir ve eğitim düzeyinin de evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu, bu faktörlerin artmasıyla birlikte evlilik doyum düzeyinin de artabileceği saptanmıştır (Bal, 2018; Tortop ve Gülgör, 2018).

Çocuk sayısı, eşlerin ortak aktivitelere katılımı ve duygularını açıkça ifade edebilmeleri gibi faktörlerin evlilik doyumu üzerinde önemli etkileri olduğu birçok araştırmada gözlemlenmiştir. Örneğin, Batool ve Khalid (2012) çocuk sayısındaki artışın evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, Tutarel-Kışlak (1997) ise eşlerin ortak aktivitelere katılabilmeleri ve duygularını açıkça ifade edebilmelerinin evlilik doyumunu arttırdığını belirtmektedir. Ayrıca, Kıray-Vural ve Bayık-Temel (2010) cinsel doyum ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, eşlerin cinsel doyum düzeylerinin yüksek olmasının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Benzer şekilde, alanyazın incelendiğinde cinsel sorunların evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceği görülmüş (Mark ve Jozkowski, 2013) olup cinsellik evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör olarak ele alınmıştır.

## **1.2. Oyun ve Oyuna yönelik değişkenler:**

### **1.2.1. Oyun Kavramı**

Oyun kavramı binlerce yıldır var olan bir kavramdır. Oyunun kelime kökü incelendiğinde oyun (paidia) kelimesi, eğitim (paideia) ve çocuk (pades) ile aynı kökleri paylaştığı görülmektedir (Imre, 2009). Antik dönem filozoflarından Plato,

oyunu bireysel gelişim için önemli bir araç olarak görmüştür (Livescu, 2003). Aksoy ve Dere Çiftçi'ye (2020) göre ise oyun; enerjiyi boşaltma, aktivite yapma, arzuları tatmin etme, keyif alma ve öğrenme gibi birçok farklı amaç için kullanılabilecek çok yönlü bir kavramdır.

### **1.2.2. Çocukluk Döneminde Oyun**

Oyun erken çocukluk döneminde çocuklar için bir öğrenme aracıdır ve gelişimlerine önemli katkılar sağlar (Koçyiğit ve ark., 2010). Oyun, çocukların dünyayı keşfetmeleri için önemlidir ve bilişsel, dil, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerinin temelinde yer almaktadır (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2020). Diğer yandan araştırmalar, oyun oynaması engellenen çocukların yaşam boyu çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaşabileceğini ortaya koymaktadır (Brown, 2014; Ginsburg, 2007). Örneğin, Brown (2014), kötü muamele gören ve şiddet eğilimine sahip olan yetişkinlerin çocukluk dönemlerini inceleyerek, bu bireylerin babaları tarafından şiddete maruz kaldıkları, oyun oynamadıkları, oyun alanlarına gitmedikleri ve evde oyun oynamalarına izin verilmediği sonucuna varmıştır.

### **1.2.3. Yetişkinlerde Eğlence Eğilimi**

Oyun kavramı sadece çocukluk dönemi ile sınırlı değildir ve insan ömrü boyunca devam etmektedir (Plaut, 1979). Yetişkinlik döneminde, oyunla ilgili kavramlar, genellikle "eğlence eğilimi" terimi üzerinden incelenmektedir (Proyer, 2014). Bu bağlamda, tatmin için yapılan eylemler "eğlence" olarak tanımlanmakta ve eğlence eğilimi, mizah anlayışı, eğlencenin gösterilmesi ve kendilik özelliklerini içermektedir (Kurtuldu, 2009; Proyer, 2014). Eğlence eğilimi kavramı Guitard ve arkadaşları (2005) tarafından merak, mizah anlayışı, keyif, yaratıcılık ve kendiliğindenlik gibi faktörlerle tanımlanmıştır.

Birçok farklı türdeki aktivite, yetişkinler için oyun olarak kabul edilmektedir. Bu aktiviteler arasında kutu oyunları, cinsel oyunlar, dans etmek (Van Vleet ve

Feeney, 2015), rol yapma, özel isim takma, dedikodu yapma, sözlü alay gibi sosyal aktiviteler (Baxter, 1992), spor etkinlikleri veya eğlence amaçlı organizasyonlar (Lutz, 1982) yer almaktadır. Araştırmalar, yetişkinlerde eğlence eğiliminin yüksek olmasıyla dışadönük, yaratıcı, açık fikirli, neşeli ve girişken kişilik özellikleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Barnett, 2012; Proyer, 2012; Yurt ve ark., 2016).

#### **1.2.4. Evlilikte Oyun**

Oyun kavramı, genellikle çocuklarla ilişkilendirilse de araştırmalar göstermektedir ki yetişkinler için de insan gelişimini destekleyen önemli bir faktördür (Gordon, 2014). Ancak, alan yazında yetişkinlerin ve çiftlerin oynunsallık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Genellikle, yetişkinler için oyun, gündelik işlerini tamamladıktan sonra yaptıkları bir aktivite olarak düşünülür ve bir tür stres azaltma yöntemi olarak kullanılır (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2020). Yapılan araştırmalar, birlikte oyun oynamanın bağlanmayı arttırdığı, kişiler arası iletişimi geliştirdiği, çatışma çözümüne yardımcı olduğu ve ilişki doyumunu artırdığına dair kanıtlar sunmaktadır (Betcher, 1977; Vanderbleek, 2005).

Çift ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar, iletişim problemleri yaşayan çiftlerin birbirleriyle flörtöz, esprili ve şakacı oldukları sahneye geri dönmelerinin önemini vurgulamaktadır (Cuber ve Harroff, 1965). Driver ve Gottman (2004) yaptıkları çalışmada mizahın kullanılmasının, çatışma esnasında yakınlık gösterme ve olumlu duyguların ortaya çıkmasında yardımcı olduğunu ve ilişkinin istikrarına katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir. Betcher (1981) tarafından yapılan çalışmada da samimi oyunun çiftler arasındaki bağı güçlendirdiği, çatışmaları azalttığı ve ilişkinin istikrarına katkıda bulunduğu saptanmaktadır. Öte yandan, Betcher (1977), çiftler arasındaki samimi oyuna örnek olarak, çiftler arasındaki özel dilleri, cinsel ön sevişmeyi, güreş ve gıdıklama gibi çeşitli şaka ve alay biçimlerini vermiştir.

Çift oynunsallığı kavramı Klein (1980) tarafından yakın ilişkide olan iki kişinin birbirlerine gösterdiği kabul ve sevginin neşeli bir ifadesi olarak tanımlanmıştır. Öte

yandan Vanderbleek (2005) ise çift oyunsallığını, her iki taraf için de keyifli ve öz bilincin askıya alındığı, duyguların serbest bırakıldığı, sadece sürecin kendisi için üstlenildiği, benlik ve partner arasında olumlu duygulara yol açan bir etkileşim şekli olarak ifade etmektedir. Ek olarak, Baxter (1992) de, oyunun rahatlama ve eğlenceye yönelik rolü nedeniyle, çift ilişkilerinin gelişiminde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

### 1.2.5. Oyunsallık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İlişki doyumu ve çift oyunsallığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde çiftler arasındaki oyunsallık düzeyi arttıkça, ilişki doyumunun da artış gösterdiği saptanmıştır (Betcher, 1977; Mount, 2005). Benzer şekilde Herrick (2018) de, yaptığı analizler sonucunda oyunsallık düzeyi ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde de Gör (2021) tarafından yürütülen çalışmada çift oyunsallığının evlilik üzerindeki olumlu etkileri incelenmiş olup oyunun evlilikte önemli bir role sahip olduğu ortaya konmuştur. Ek olarak, Proyer ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen çalışmada 211 heteroseksüel romantik çift örnekleme ile oyunsallık ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma bulguları da önceki çalışma bulgularına paralel olarak, oyunsallığın yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çift oyunsallığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki, birçok araştırmada incelenmiş olup, örneğin, Vanderbleek ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, çift oyunlarının sıklığının çiftlerin ilişkilerindeki doyumu öngördüğü tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, yapılan bir araştırmada, yetişkinlerde oyunsallık özelliklerinin olumlu duygu deneyimini arttırdığı ve bu nedenle oyunsallığın ilişki doyumuna olumlu bir katkı sağladığı ortaya konmuştur (Aune ve Wong, 2002). Ayrıca, Proyer (2014) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da eğlence eğilimi düzeyinin artmasıyla birlikte ilişki doyumunun da yükseldiği gözlemlenmiştir. Ek olarak, Proyer ve Ruch (2011) tarafından yapılan bir araştırmada mizah ve eğlence eğilimi arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, mizah ve evlilik doyumu

arasındaki ilişki de incelenmiş olup, Ziv ve Gadish (1989) tarafından yapılan çalışmada, eşten algılanan mizah düzeyinin evlilik doyumu düzeyi ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, çift oynunsallığının ve mizahın, çiftler arasındaki bağlılığı artırarak ilişki doyumunu yükseltebileceğini göstermektedir. Ziv (2009) çiftler arasında özel anlamlara sahip esprilerin kullanımının ilişkide bağlılığı artırarak mizah ve çift bağlılığı arasında bir ilişki olabileceğini öne sürmüştür.

Yapılan araştırmalar, oyunun ve oynusal olmanın kişinin düşünce ve eylem repertuarını geliştirerek yeni başa çıkma stratejileri keşfetmesine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Proyer ve Ruch, 2011). Ayrıca, oyunla ilişkili farklı düşünme yeteneklerinin kişinin zor durumlarla baş etme becerisini kolaylaştırabileceği öne sürülmektedir (Lloyd ve Howe, 2003). Yapılan araştırmalar sonucunda, oyun ve oynunsallığın, uyum yeteneğinin gelişiminde de önemli bir rol oynadığı (Hess ve Bundy, 2003; Leung, 2014) ve yaşam stresi ve zorluklarıyla başa çıkmak için bireysel stratejilerin geliştirilmesinde yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Christiano ve Russ, 1996; Hess ve Bundy, 2003; Lloyd ve Howe, 2003; Qian ve Yarnal, 2011). Ek olarak, olumlu mizah stilleri, iyimserlik ve samimiyetle bağlantılı olan olumlu duygularla da ilişkilidir (Vernon ve ark., 2008). Bu nedenle, yetişkinlerde oyun oynama, psikiyatrik durumların tedavisi için önemli etkileri olan bir duygu düzenleme mekanizması olarak düşünülebilir.

Çift oynunsallığını kapsayan bir diğer kavram da cinsel tatmindir. Metz ve McCarthy (2007) tarafından oluşturulan cinsellikle ilgili modelde seksin oynunsallık barındırdığı ve bu faktörün fanteziler ve rol oyunlarında görülebileceği vurgulanmıştır. Bununla paralel olarak, cinsel tatmin düzeyi yüksek olan kişilerin ilişki doyumu düzeylerini de daha yüksek seviyede bildirme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Sprecher, 2002).

### **1.2.6. Terapide Oyunun/ Oyunsal Tekniklerin Kullanımı**

Oyunun terapi süreçlerindeki önemi ve etkileri konusunda yapılan araştırmalar, oyunun dönüştürücü bir yapıya sahip olduğunu ve önemli yaşam becerilerinin kazanılmasında yardımcı olduğunu göstermektedir (Brown, 2014). Ek olarak yapılan araştırmalar sonucunda, oyunun bir durumu yeniden çerçeveleme becerisini arttırdığı (Kurtz ve Algoe, 2015) ve bilişsel esnekliği geliştirerek bireyde problem çözme becerisini, empatiyi ve toleransı geliştirdiği saptanmıştır (Kadlec, 2009). Ülkemizde yapılan güncel çalışmalar incelediğinde Hazar (2019) Türk çiftlere sekiz seanslık çift terapisi uygulayarak sonrasında çift oyunsallığının çift terapisi üzerindeki etkisini incelemiştir. Yürütülen bu çalışma bulgularına bakıldığında, oyunsal müdahaleleri içeren uygulamalar sonrasında çiftlerde bireysel oyunsallık düzeyinde, yaratıcılık, ikili problem çözme becerisinde ve empati düzeyinde artış saptanmıştır. Uygulanan seanslarda oyunun kullanılması ile oyunsallığın özellikle çiftlerle çalışırken terapi sürecinde ele alınabilecek önemli bir faktör olduğu gözlemlenmiştir.

Oyunsal tekniklerin terapide kullanımına çocuk örneklemeler üzerinden bakıldığında, Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi (CBPT)'nin amacının bilişsel ve davranışsal teknikleri oyun terapisi paradigmasının içerisine dahil etmek olduğu ve 3-8 yaş aralığındaki çocuklarda kaygı ve depresyon üzerine etkililiğinin yapılan araştırmalarca kanıtlanmış bir protokol olduğu görülmektedir (Knell ve Dasari, 2016).

### **1.2.7. Oyunun Duygu Düzenleme İşlevi**

Mizah, olumsuz duygulara karşı sağlıklı ve etkili bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilmektedir (Freud, 1928; Vaillant, 2000). Psikanalitik araştırmalar, oyunun olumsuz duyguların yeniden yaşanmasında ve bunları olumlu duygularla değiştirilmesinde bir araç olarak kullanılabilmesinden ötürü oyunun çocukların hayatında bir katarsis rolü oynayabileceğini öne sürmektedir (Hazar, 2019). Oyun ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelendiğinde, oyun oynama ve duygu düzenleme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

(Hoffmann ve Russ, 2012). Mizahın ruh sağılığı üzerindeki olumlu etkisi üzerine yapılan araştırmalar, olumlu mizahın olumsuz duyguları azaltmakta ve olumlu duyguları artırmakta daha etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Martin ve arkadaşları (2003) mizahın ruh sağılığı üzerindeki olumlu etkilerini incelemiş olup mizahın stresi azaltmada olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Ek olarak, terapide mizah kullanımı incelendiğinde de mizah terapisinin özellikle anksiyetesi olan bireylerde, yaşlılarda ve çocuklarda olumlu yönde etkili olduğu görölmektedir (Kanbur ve Baştemur, 2023). Ayrıca, olumlu mizahın, olumsuz mizaha kıyasla daha etkili bir duygu düzenleme yöntemi olabileceği düşünölmektedir (Samson ve Gross, 2012). Dahası, Covid-19 pandemi sürecinde yapılmış olan güncel bir çalışmada, yetişkinlerde oynusallık, stres ve baş etme becerileri arasındaki ilişki bu süreç özelinde incelenmiş olup, yetişkinlerde oynusallığın daha iyi zihinsel ve fiziksel sağılık sonuçlarına yol açabilecek bir kişilik özelliği olduğu ifade edilmiştir (Clifford ve ark., 2022).

### **1.3. Olumsuz Duygulanımlar**

#### **1.3.1. Olumsuz Duygulanımlarda Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme hem içsel hem de dışsal tepkileri kapsayan çok boyutlu bir kavramdır ve kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal süreçlerini değerlendirmesini, tanımasını, değiştirmesini, gözlemlemesini ve ayrıştırmasını sağlayan bir süreçtir (Gross, 2002; Thompson, 2010). Duygu düzenleme süreçlerindeki olumsuz etkiler, birçok psikopatoloji türünün ortak özelliği olarak görölmektedir (Gross, 2002). Özellikle depresyon ve kaygı gibi bozukluklar, duyguların düzenlenmesini zorlaştırmaktadır. Örneğin; Garnefski ve arkadaşlarının (2002) depresyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanan kişilerin, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın oldukları bulgulanmıştır. Benzer şekilde, kaygı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanan kişilerde bu durumun olumsuz duygu oluşmasını ve genel kaygı bozukluğunu tetiklediği tespit edilmiştir (Hayes, 2004).

### 1.3.2. Kaygı

Kaygı, insanlarda kötü bir şeyin gerçekleşebileceği endişesi ve rahatsızlık hissi yaratan bir duygusal durumdur (Anthony ve Swinson, 2000). Latince kökenli "anxietas" kelimesi, "sıkıntı, korku ve endişe" anlamlarını taşımaktadır (Köknel, 1989). Kaygının bedensel belirtileri arasında titreme, terleme, nefes darlığı ve hızlı kalp atışı gibi fiziksel tepkiler yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2014). Psikolojik açıdan ise kaygı, kişide huzursuzluk, üzüntü veya olumsuz bir şeylerin olabileceği hissi yaşatmaktadır (Üstün ve Bayar, 2015).

Kaygı kavramını inceleyen çalışmalara bakıldığında, bu olgu Spielberger (1972) tarafından iki temel kategoriye ayrılmıştır. Bu kategoriler durumluluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Durumluluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak değişen geçici duygusal reaksiyonların tamamını ifade ederken, sürekli kaygı ise kaygı yaratıcı bir durum olmamasına rağmen, bireyin çevresini kendi kendine değiştirerek kendisine kaygı hissi yaşatmasını ifade etmektedir (Akarçeşme, 2004; Öner ve Le Compte, 2002; Spielberger, 1972; Yiğitoğlu, 2011). Sürekli kaygı yaşayan bireylerde aşırı duyarlılık, terleme, yüksek kan basıncı ve kalp atış hızı gibi semptomlar görülebilenken, sosyal olarak kendini izole etme ve umutsuzluk gibi durumlar da ortaya çıkabilmektedir (Şeyhoğlu, 2005; Palti, 2014).

### 1.3.3. Kaygı ve Evlilik Doyumu

Kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmiştir. Zaider ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen çalışmada, ilişki stresi ile kaygı bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evli çiftlerle yapılan bir başka araştırmada ise, kadınların evlilik doyumu düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Bayrami ve ark., 2011). Evlilik doyumu ve olumsuz duygulanımlarla ilgili diğer çalışmalara bakıldığında, ülkemizde Işıloğlu (2006) kaygı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, kaygı düzeyi arttıkça evlilik doyum düzeyinin azaldığı ortaya konmuştur.

Yürütülen bu çalışma sonucunda, kaygı düzeyi ile evlilik doyum düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazında incelenen bir başka çalışmada ise kaygı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki gebe kadın örneklemini ile yürütülmüş olup kaygı ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, yani artan kaygı düzeyinin evlilikten alınan doyum düzeyini düşürdüğü görülmüştür (Gürbüz ve ark., 2021).

#### **1.3.4. Depresyon**

Depresif bozukluk, dünya çapında ve Türkiye'de oldukça yaygın bir psikiyatrik bozukluktur. Dünya Sağlık Örgütü'nün sunduğu verilerine göre, dünya genelinde 264 milyon insan depresyondan etkilenmektedir (WHO, 2021). Depresyon, genellikle duygusal, davranışsal, bilişsel ve somatik belirtilerle karakterize edilen bir duygu durum bozukluğudur (American Psychiatric Association [APA], 2014; Kupfer ve Frank, 2002; WHO, 2017). Diğer bir deyişle, depresyon kişide isteksiz ruh haline, davranışsal etkinliklerinde yavaşlamaya, bilişsel durumlarda bazı değişikliklere ve bedensel bazı yakınmalara sebep olan bir duygu durum bozukluğu olarak da tanımlanabilmektedir (Doğan, 2001). Depresyon belirtileri, kişinin mutsuzluk, umutsuzluk, ilgi ve enerji kaybı, yorgun, uyku ihtiyacında ve iştahta azalma/artma, kendini değersiz hissetme, kendini suçlama gibi bir dizi psikolojik ve fizyolojik belirtiliyle kendini gösterir (American Psychiatric Association [APA], 2014). Yapılan araştırmalar sonucunda depresyonun psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklandığı görülmektedir (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü, 2017).

Depresyon sıklığı ülkeden ülkeye değişmektedir ve Türkiye'de %8-%20 arasında, Avrupa ve Amerika'da ise %6.7-%87 arasında görülmektedir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2021). Son zamanlarda yapılan bir araştırmada, Türkiye'de Covid-19 pandemisi sırasında karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir ve depresyon sıklığı %48.2 olarak belirlenmiş olup depresyon düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde, kadınların depresyon düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bener ve ark., 2021). Benzer

şekilde, demografik değişkenler üzerinden incelenen çalışmalarda, kadınların depresyon yaşama oranının erkeklere göre iki kat daha fazla olduğu görülmüştür (Koç, 2016).

### **1.3.5. Depresyon ve Evlilik Doyumu**

Psikoloji alanında yürütülen araştırmalar, evlilik doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, evlilikte ortaya çıkan zorluklar depresyonun ortaya çıkmasında ve sürecinde belirleyici bir faktör olabilmektedir. Düzgün (2009) tarafından yürütülen çalışmada evlilik doyumu ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmış olup depresyon düzeyindeki artışının, evlilik doyumunun azalmasının bir göstergesi olabileceği öne sürülmüştür. Alanyazın incelediğinde bu konuda yapılan diğer araştırmaların da benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Çelik, 2006; Herr ve ark., 2007; Karakoyun, 2012; Kışlak ve Göztepe, 2012). Öte yandan, Whisman (2001) ise yaptığı bir çalışmada, depresyonun evlilik doyumsuzluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere göre daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, yapılan araştırmalar, depresif duygu durumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin, çiftlerin birlikte başa çıkma yeteneğinden etkilendiğini göstermektedir (Herrick, 2018).

Depresif duygu durum deneyimleyen kişilerde görülen ilgi kaybı, hüzünlü ruh hali, zevk alamama, bedensel yakınmalar, düşük benlik değeri, dikkat bozukluğu ve konsantrasyon güçlükleri gibi belirtilerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir (Nolen-Hoeksama, 1987). Bu bulguya benzer şekilde, Kışlak ve Göztepe (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada da evlilik doyumu yüksek olan kişilerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu ortaya konmuştur. Gabriel ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen çalışmada ise depresyonun evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanarak, yüksek depresyon düzeyine sahip eşlerin savunma ve saldırı davranışları sergilediği belirtilmiştir.

### 1.3.6. Öfke

Öfke, tıpkı diğer sevgi, korku, üzüntü, mutluluk vb. gibi temel duygular arasında yer alıyor olup insanın doğal ve duygusal bir tepkisidir (Oatley, 2004). Öfke, bir kişi veya bir nesne tarafından engellendiğinde, incitildiğinde veya korkutulduğunda ortaya çıkan bir saldırgan tepki olarak tanımlanmaktadır (Ulutürk, 2006). Sürekli öfke, bireyin genel olarak nasıl hissettiğini ve ne düzeyde öfke yaşadığını belirtirken, öfke ifade tarzı ise bireyin öfkesini nasıl ifade ettiğini yansıtmaktadır (Özer, 1994). Araştırmalar, sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin durumlu öfke deneyimlerinin de daha sık olduğunu göstermektedir (Güleç, 2002). Ayrıca, sürekli öfke demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara kıyasla daha sık saldırgan davranışlar sergilediği saptanmıştır (Cross ve Campbell, 2011; Hughes, 2015).

Öfke, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak üç ayrı bileşenden oluşan içsel bir deneyimdir. Öfkenin fizyolojik boyutu, öfke durumunda kişinin bedeninde meydana gelen fizyolojik değişimleri ifade ederken, bilişsel boyutu, kişinin öfkeyi nasıl yorumladığına ilişkin algılamasını ifade etmektedir. Öfkenin davranışsal boyutu ise kişinin öfke duygusuna karşı gösterdiği davranışları içerir ve duygusal bileşenleri kapsar (Kısaç, 1997; Koç, 2008; Yıldırım, 2006).

### 1.3.7. Öfke ve Evlilik Doyumu

Yakın ilişkiler ve öfke arasındaki ilişki incelendiğinde, öfkenin yakın ilişkilerde birbirini tetikleyen bir etki yarattığı belirtilmektedir (Lerner, 2005). Guerrero (1994)'ya göre öfke, romantik bir ilişki içerisinde en etkili duygulardan biridir. Alanyazın incelendiğinde, aracı rolleri incelenen depresyon ve öfkenin evlilik doyumuyla ilişkili olduğu saptanmaktadır (Senchak ve Leonard, 1993). Öyle ki, ilişki doyumunu ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, ilişki doyumunu ve öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Pritamani, 2021). Ayrıca, daha fazla sözel saldırganlık gösteren çiftlerin ilişki doyum düzeylerinin genellikle

daha düşük olduğu da gör÷lmektedir (Bailey, 2011). Alanyazın incelendiğinde, eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığının evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu gör÷lmüş olup evlilik doyumu ve sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Tüfekçi Hoşgör, 2013). Öte yandan, yapılan çalışmalar, ilişkilerde etkili problem çözme becerilerinin kullanılmasının, evlilikte yapıcı ve olumlu sonuçları beraberinde getirdiğini ve evlilik doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Cohan ve Bradbury,1997; Hünler ve Gençöz, 2003). Benzer şekilde, Kafkaslı (2019) tarafından yürüt÷len araştırma sonucunda da evli bireylerde problem çözme becerisinin artmasıyla birlikte evlilik doyum düzeyinin de yükseldiğı gör÷lmüştür.

Eşler arasındaki etkileşimin sağlıklı olması, evlilik doyumunu arttıran en önemli faktörlerden biridir. Alanyazın incelendiğinde, problem çözme beceresinin evlilik doyumunu yormada güçlü bir değişken olduğu gör÷lmektedir (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013). Problem çözme becerilerinin yetersiz olması, eşlerin birbirlerinin hatalarını arama olasılığını artırabilmekte ve bu durum da öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Erbek ve ark., 2005). Ek olarak, Gottman (1979) yürüttüğü çalışma sonucunda evliliklerinde düşük doyum yaşayan çiftlerin olumsuz duygu ifadeleri kullanması durumunda, diğer eşin de olumsuz duygulara sahip olma olasılığının yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Evlilik ilişkisinde şiddetin ve saldırganlığın ciddi sonuçlar doğurduğuna dair birçok araştırma mevcuttur. Örneğin; Baron ve arkadaşları (2006) saldırganlığın psikolojik hastalık riskine ve yakın ilişkilerin kalitesinin aşınmasına sebep olabileceğini öne sür÷lmektedir. Çakır (2009) tarafından yürüt÷len çalışma sonucunda ise evliliğin ilk yıllarında yüksek düzeyde gör÷len doyumsuzluğun fiziksel saldırganlıkla ilişkili olabileceğı öne sür÷lmüştür. Benzer şekilde, sözlü ve fiziksel şiddetin ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Lavner ve Bradbury, 2010). Ek olarak, Renshaw (2010) tarafından yürüt÷len çalışma sonucunda, romantik ilişkilerde öfke ifadelerinin düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Alanyazındaki diğer çalışma bulgularıyla paralel olarak, Baron ve arkadaşları (2006) tarafından yürüt÷len bir başka çalışmada da sürekli öfke ve

saldırganlığın evlilik niteliği üzerindeki etkisi incelenmiş olup araştırma sonucunda, benzer şekilde, sürekli öfke düzeyi ile evlilik doyumunun yıkıcı ve negatif ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Çiftler arasındaki evlilik ilişkisinde, depresyon, kaygı ve öfkenin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur. Örneğin, Baucom ve diğerleri (1990) tarafından yürütülen çalışmada depresyon ve öfkenin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan, Russell ve Mehrabian (1974) ise öfke ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş olup yaptıkları analiz sonuçlarına dayanarak öfke ve kaygının benzer özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir (akt.; Uzun, 2008, s.59). Ayrıca, depresyon tanısı almış bireylerle yapılan klinik bir çalışmada, kaygı ve sürekli öfke düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Cömert, 2004). Bu bulgular, evlilik ilişkisindeki duygu düzenlemenin önemini vurgulamaktadır.

#### **1.4. Oyunsallık ve Aracı Değişkenler Arasındaki İlişki**

##### **1.4.1. Oyunsallık ve Kaygı**

Yapılan araştırmalar, kaygı bozukluğuna sahip yetişkinlerde oyun oynama davranışlarında azalma ve oynasallığa ilişkin öz bildirim ölçümlerinde belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir (Versluys, 2017). Bu durum, depresyon gibi kaygı bozukluklarının da olumlu bilgi ve duygulanımların olumsuz yanlı işlenmesiyle ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalarla alanyazında desteklenmektedir (Kashdan ve Collins, 2010; Watson ve Naragon-Gainey, 2010). Öte yandan, bu görüşü destekleyen çalışmalarca mizahın kaygı puanlarında azalmaya yol açabileceği de gözlemlenmiştir (Szabo ve ark., 2005; Yovetich ve ark., 1990). Oyunsallık ile sürekli kaygı arasındaki ilişki güncel bir çalışma üzerinden incelendiğinde oynasallığın sürekli kaygıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Proyer ve Tandler, 2020). Ek olarak, alanyazın incelendiğinde yüksek düzeyde kaygıya sahip bireylerin daha düşük düzeyde

oyunsallığa sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür (Gander ve ark., 2016; Versluys, 2017).

#### **1.4.2. Depresyon ve Oyunsallık**

Mizahın işlevleri incelendiğinde, Martin ve arkadaşları (1993) mizahi ve oyunsal bir bakış açısının, kişilerin stresli yaşam olaylarından uzaklaşmalarına yardımcı olup daha az tehditkâr ve sıkıntılı bir algıya doğru bilişsel yeniden değerlendirme sürecini güçlendirebileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, mizahi ve oyunsal başa çıkma stratejilerinin, depresyon (Deaner ve McConatha, 1993; Leung, 2014) ve anksiyete bozuklukları (Versluys, 2017) gibi psikiyatrik bozuklukların seyrini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Depresyonun en temel belirtilerinden biri anhedoni olarak adlandırılan zevk alamama durumudur (Chapman ve ark., 1976). Bu bağlamda, depresyonu olan bireylerin, olumlu uyaranlara karşı düşük duygusal tepki gösterdikleri saptanmıştır (örneğin eğlenceli filmler; Berenbaum ve Oltmanns, 1992; Bylsma ve ark., 2008; Rottenberg ve ark., 2002). Öte yandan araştırmalar, yüksek depresyon skoru olan kişilerde mizah tepkilerinin azaldığını da ortaya koymaktadır. Bu durum, mizah işlemenin bilişsel ve duygusal bileşenlerinin depresif belirtilerden etkilendiğini göstermektedir (Deaner ve McConatha, 1993; Thorson ve Powell, 1994; Uekermann ve ark., 2008). Bu nedenle, stresli durumları eğlence veya mizahla yeniden çerçeveleme yeteneği (Barnett, 2007), klinik belirti vermeyen (subklinik depresif belirtileri olan) bireylerde mizahla başa çıkma ve oynusallık düzeyini azaltabilir. Ancak depresyonu olan bireylerde bu beceriler bozulabilir. Bu konuda yapılan çalışmalar, depresyon hastalarının mizah ve oynusallık konusunda zayıf olduklarını göstermektedir (Deaner ve McConatha, 1993; Leung, 2014).

Depresyon ve mizah arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, olumsuz yaşam olaylarının ardından depresif semptomların gelişimi üzerinde mizahi başa çıkma tarzlarının ılımlı bir etkisi olduğunu göstermektedir (Deaner ve McConatha, 1993;

Martin, 1996; Nezu ve ark., 1988). Ayrıca, adaptif mizah tarzları ile depresyona karşı direnç arasında olumsuz bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Frewen ve ark., 2008; Martin ve ark., 2003). Bu bulgulara dayanarak, oyun oynamanın depresyon semptomları üzerinde de olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara rastlanmaktadır. Bu bağlamda, Herrick (2018) tarafından yürütülen çalışmada, çift oyunsallık düzeyindeki artışın bireylerin depresif semptomlarındaki azalma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, yetişkinlerdeki oyunsallık ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma bulgusu incelendiğinde, oyunsallık ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Leung, 2014).

Oyunsallık ve zevk almanın, çiftlerin depresyon belirtilerinde azalma ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Yapılan araştırmalar, olumlu başa çıkma stratejileri ile ilişkili olan oyunsallığın, depresyonla mücadelede önemli bir faktör olabileceğini göstermiştir (Magnuson ve Barnett, 2013). Bu bulgular, depresyonun tedavisinde oyunun önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, oyunun, depresif belirtileri azaltmak ve olumlu becerileri geliştirmek için bir araç olarak kullanılabileceği söylenebilir. Araştırmalar, çiftlerin ilişki doyumunun depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Herrick (2018) tarafından belirtilen görüşe göre çiftlerin birlikte oyun oynamasının, ilişki doyumu üzerindeki etkisinin yanı sıra depresif belirtiler üzerinde benzersiz bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4.3. Oyunsallık ve Öfke**

Mizahın bir başka önemli işlevi, Barnett (2011) tarafından belirtilen bir görüşe göre, mizah ve oyunsallık yetenekleri gelişmiş kişilerin, zihinlerinde çeşitli bilişsel ve yaratıcı yöntemler kullanarak hemen hemen her durumu eğlenceli ve keyifli bir hale dönüştürebilmeleridir. Chick ve arkadaşları (2001) yetişkin oyunsallığının saldırgan olmayan işaretlerle ilişkili olduğunu öne sürerek bunu sinyal teorisi ile değerlendirmiştir. Sinyal teorisi, duyuşsal algı ve karar verme bağlamında bilginin nasıl iletildiğine ve işlendiğine odaklanmaktadır (Tanner ve Swets, 1954). Ek olarak, sinyal teorisi (Tanner ve Swets, 1954), kadınlar için, erkeklerin şaka yapma yeteneğinin

sadece partnerlerine karşı değil aynı zamanda çocuklarına karşı da saldırgan olmamalarının bir göstergesi olabileceği hipotezi üzerine kurulmuştur. Bu hipotezden hareketle, Chick ve arkadaşları (2012), potansiyel eşlerde "oyuncu" olmanın yanı sıra "iyi bir mizah anlayışına sahip olmak" ve "eğlenceyi seven" gibi muhtemelen ilişkilendirilebilecek kavramların da aranacağını öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, oyunsallığın saldırganlık özelliği ölçümleriyle olumsuz bir şekilde ilişkili olması beklenmektedir.

Oyun ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi bir başka yönden ele alındığında oyun, iletişimde önemli bir araçtır ve çatışmaların çözümünde etkili bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Aune ve Wong, 2002). Alanyazın incelendiğinde, evli çiftlerin beraber zaman geçirmelerinin ve ortak paylaşımlarda yer almalarının, evlilik ilişkilerini güçlendiren ve çatışmaları azaltan bir unsur olduğu ortaya konmuştur (Russell-Chapin ve ark., 2001). Araştırmalar, oyun oynamanın empatiyi artırabileceğini (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2022; Ersal ve Alabay, 2023; Kadlec, 2009) ve iletişim becerilerini geliştirebileceğini göstermektedir (Kadlec, 2009). Ayrıca, oyunsallık bir durumu mizah, eğlence veya eğlence unsurlarını içerecek şekilde yeniden çerçeveleme yeteneği olarak tanımlanabilir (Barnett, 2007; Campbell ve Moroz, 2014; Casado-Kehoe ve ark., 2007; Kurtz ve Algoe, 2015).

Öfkenin romantik ilişkiler ve evlilik doyumu üzerindeki rolü yukarıda aktarılmış olup düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Renshaw, 2010). Bu doğrultuda, öfke yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin, terapi süreçlerinde öfke yönetimiyle ilgili olarak yaygın olarak kullanılan ve etkililiği ortaya konmuş bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Lee ve DiGiuseppe, 2018). BDT'nin temel amacı, işlevsiz öfkenin nedenlerini ve tetikleyicilerini belirlemek ve bu davranışları değiştirmek için danışana problem çözme ve iletişim becerileri gibi alternatif ve işlevsel yöntemler öğretmektir (Fehrenbach ve Thelen, 1981). İşlevsel olmayan öfkeye yönelik yapılan BDT müdahaleleri incelendiğinde, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin ve problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik yaklaşımların kullanıldığı görülmektedir (Deffenbacher, 1999). Yapılan çalışmalar, BDT müdahaleleri

kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı sonucunda, deney grubundaki katılımcıların sürekli öfke ve saldırganlık puanlarının kontrol grubuna göre önemli düzeyde azaldığını göstermiştir (Tekinsav-Sütçü ve ark., 2010; Tekinsav-Sütçü ve Görgü, 2015). Benzer şekilde, Bundy (2001) tarafından yürütülen deneysel çalışmada da bilişsel davranışçı temelli öfke yönetimi programı kullanılarak saldırganlık üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan bir başka deneysel çalışmada da grup uygulamalarının saldırganlıkların düşürülmesinde etkisinin olduğu da görülmüştür (Karataş ve Zafer, 2009). Psikodrama, bireylerin hayatlarındaki psikolojik sorunlar ve olaylar hakkında onları yeniden canlandırmaya yönelten bir yöntemdir (Blatner, 2002). Öfke üzerine yürütülen psikodrama çalışmaları incelendiğinde, iyimserlik ve mantıklı olmayan düşünceler üzerinde rol değiştirme tekniğinin etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Uçak-Şimşek, 2003).

Yukarıda aktarılmış olan araştırmalar, oyunun birçok bilişsel beceriyi geliştirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Oyun oynamak özellikle bakış açısını değiştirme yeteneği, problem çözme becerileri, tolerans, dayanıklılık ve baş etme becerileri gibi bilişsel esneklik becerilerinin geliştirilmesinde yardımcı olmaktadır (Kadlec, 2009). Ayrıca, Kadlec (2009) oyunu empati becerilerinin geliştirilmesiyle de ilişkilendirmiştir. Ek olarak, oyunun dönüştürücü bir yapıya sahip olma niteliği (Brown, 2014) de ele alındığında, yeniden yapılandırma becerisinin olumsuz duygulanımlar üzerinde etkili ve yardımcı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, oyunsallık becerisinin olumsuz duygulanımları düzenlemede etkili ve yardımcı olabilecek bir başa çıkma becerisi olabileceği düşünülmektedir. Bu bakış açısıyla, mevcut çalışma, çift oyunsallığından evlilik doyumuna giden yolda sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfkenin aracı etkisinin olup olmadığını araştırmayı amaçlamaktadır.

## BÖLÜM 2

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırma, evli ve 25-60 yaş ( $Ort= 38.30$ ,  $SS = 10.70$ ) aralığında olan, yetişkin kadın ve erkek 406 katılımcı (245 kadın, 161 erkek) ile yürütülmüştür. Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak katılımcıların son 6 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmaları gerekmektedir. Çalışmanın örnekleme rastlantısal olmayan örnekleme tekniklerinden Dörnyei'nin (2007) kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile ulaşılmıştır. Katılımcılara ulaşabilmek için Facebook, Instagram ve Whatsapp grupları gibi sosyal medya araçları kullanılmış ve online anket yöntemlerinden Google Forms ile veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar lise, önlisans, lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine sahiptir.

#### 2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak, araştırmacının hazırladığı onam ve demografik bilgi formu, Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Çiftler için Oyun Ölçeği-II (ÇOO-II), Durumluluk Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Sürekli Öfke Ölçeği (SI-Öfke) kullanılmıştır.

##### 2.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan onam formu ile katılımcılara araştırmanın içeriği açıkça anlatılmış olup, araştırma hakkında verilen bilginin araştırma sürecini bozacağı düşünülmediği için herhangi bir bilgi saklanmamış ve yanlış bilgi verilmemiştir.

### 2.2.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form ile çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, doğum yılı, yaşadığı il ve ilçe, eğitim durumu, mesleği, aile tipi, tanışma şekli, ilişki ve evlilik süresi, partnerle görüşme sıklığı, çocuk (durumu ve sayısı), gelir düzeyi ve psikolojik/psikiyatrik tanı bilgileri toplanmıştır.

### 2.2.3. Çiftler için Oyun Ölçeği-II (ÇÖÖ-II)

Çiftlerin evlilik ilişkisinde oyuna ilişkin algılarını ve duygularını değerlendirmeyi amaçlayarak Betcher (1977) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Gör (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ÇÖÖ-II nin Türk örnekleme için gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. 5'li Likert (1 = kesinlikle katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = nötr, 4 = katılıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) türü bir ölçme aracı olan ÇÖÖ-II 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt-boyutlar; Yenilik-Kendiliğindenlik, Kontrol- Baskınlık, Eş Zamanlı Olamama, Katılık ve Uyumluluk boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça katılımcının ilişkide oyunsallık düzeyinin arttığını; alınan puanlar azaldıkça katılımcının, ilişkide oyunsallık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ek olarak, Gör'ün (2021) çalışmasıyla uyumlu bir şekilde, katılımcıların ÇÖÖ-II anketini doldurmadan önce yakın ilişkideki oyun kavramını daha açık hale getirmek ve daha iyi anlamalarını sağlamak amacıyla bir yönerge eklenmiştir.

Ölçeğin Türkçe formu 23 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada da 23 maddenin toplam puanı alınarak (3., 5., 6., 15. ve 17. madde toplam puana dahil edilmemektedir) “toplam oyunsallık (total playfulness)” hesaplanmıştır. Ölçeğin bu çalışma kapsamında bulunan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

#### 2.2.4. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişki niteliğini değerlendirmeyi amaçlayarak Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Fıfıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ÇUÖ'nün Türk örnekleme için gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Maddelerden 30'u beş ile yedi seçenek arasında değişen Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilen; iki maddesi ise 'evet' veya 'hayır' şeklinde yanıtlanmak üzere düzenlenen bir ölçme aracı olan ÇUÖ 32 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt-boyutlar; çift anlaşması, çift doyumu, sevgi gösterme ve çift bağlılığı boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının evlilik doyum düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puanlar ise, katılımcının evlilik doyum düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

#### 2.2.5. Durumluluk Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ)

Spielberger (1983) tarafından, kaygının süreklilik ve durumluluk özelliklerini değerlendirmeyi amaçlayarak geliştirilmiştir. Ölçek, Öner ve Le Comte (1983) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. DSKÖ'nün Türk örnekleme için gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı DK için .86; SK için ise .93 olarak bulunmuştur. 4'lü Likert (Durumluluk Kaygı Ölçeğinde; 1 Hiç – 4 Tamamıyla, Süreklilik Kaygı Ölçeğinde; 1 Hemen hemen hiçbir zaman – 4 Hemen hemen her zaman) türü bir ölçme aracı olan DSKÖ 40 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt-boyutlar; durumluluk kaygı boyutu ve sürekli kaygı boyutundan oluşmaktadır. Durumluluk kaygı ölçeğinde ters kodlanan madde sayısı ondur (1., 2., 5., 8., 10., 11., 15., 16., 19. ve 20. madde). Sürekli kaygı ölçeğinde ise ters kodlanan madde sayısı yedidir (1., 6., 7., 10., 13., 16. ve 19. madde). Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının kaygı

düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puanlar ise, katılımcının kaygı düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

Mevcut çalışma analizlerinde Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) üzerinden analizler yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.6. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Beck (1961) tarafından depresyon düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, Hisli (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. BDE'nin Türk örneklemini için gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. 4'lü Likert türü bir ölçme aracı olan BDE toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte iki madde duygulara, iki madde davranışlara, on bir madde bilişlere, bir madde kişilerarası ilişkiye ve beş madde bedensel belirtilere ayrılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının depresyon düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puanlar ise, katılımcının depresyon düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.7. Sürekli Öfke Ölçeği (Sl-Öfke)**

Spielberger (1983) tarafından öfke düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırmada sürekli öfkenin özelliklerini değerlendirmek amacıyla Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin içerisinde yer alan "Sürekli Öfke Ölçeği (Sl-ÖFKE)" kullanılmıştır. Ölçek, Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Sl-ÖFKE'nin Türk örneklemini için gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı çeşitli örneklemlerde .67 ile .92 arasında bulunmuştur. 4'lü Likert (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 2= Bazen, 3=Çoğu zaman, 4=Hemen hemen her zaman) türü bir ölçme aracı olan Sl-ÖFKE 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar,

katılımcının sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puanlar ise, katılımcının sürekli öfke düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

### **2.3. İşlem**

Mevcut tez çalışmasının yürütülebilmesi için öncelikle İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır.

Yeterli katılımcı sayısına ulaşmayı desteklemek amacıyla ilgili online ölçek bataryası çeşitli sosyal medya araçları yoluyla (Facebook, Instagram ve Whatsapp grupları) duyurulmuştur ve araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar link aracılığıyla Google Forms üzerinden ölçek bataryasına ulaşmıştır. Gönüllü katılımcılara kolayda örnekleme yöntemi (Dörnyei, 2007) ile ulaşılmış olup gizlilik ve gönüllülük ilkesine bağlı olarak araştırmada katılımcılardan veri toplanmıştır.

Araştırmanın amacını, katılımcıların yanıtlarının gizli tutulacağını ve çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığını belirten Bilgilendirilmiş Onam Formu ilk sırada olmak üzere sırasıyla Demografik Bilgi Formu, ÇOO-II, ÇUÖ, DSKÖ, BDE ve SI-ÖFKE birleştirilerek bir online anket hazırlanmıştır. Ayrıca, ÇOO-II doldurulmadan önce katılımcıların yakın ilişkideki oyun kavramını daha iyi anlamalarını sağlamak amacıyla bir yönerge eklenmiştir.

### **2.4. Veri Analizi**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanmasının ardından, elde edilen veriler SPSS ortamına aktarılmış olup bu veriler kontrol edilerek analiz için hazır hale getirilmiştir. İşleme kriterlerini sağlamayan katılımcılar (yaş kriteri: 2 kişi,

medeni durum: 5 kişi, psikiyatrik tanı: 10 kişi, uç değerklerden: 7 kişi) toplamda 24 kişi olup bu katılımcıların verileri analizlere dahil edilmemiştir. Veri analizi IBM SPSS Statistics Standard v.20 programı kullanılarak yurütulmüştür.

İlk olarak, elde edilen verilerin psikometrik analizleri gerçekleştirilmiş ve bu analizlerin ardından, demografik bilgilerin özellikleri (örneğin: ortalama, medyan, yüzdeler) betimleyici analizlerle hesaplanmıştır. Çalışmada yer alan değışkenler arasındaki ilişkileri ölçmek için ise korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma modeli, PROCESS (Hayes, 2013) kullanılarak test edilmiştir. SPSS programı aracılığıyla da betimsel istatistikler ve korelasyon analizi gibi temel düzeydeki analizler yurütulmüştür (Tabachnick ve Fidel, 2013).

## BÖLÜM 3

### BULGULAR

Bu kısımda, mevcut çalışmadaki istatistiksel analizlerin bulgularına odaklanılmıştır. Öncelikle, ana değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arası korelasyon bulguları sunulmuş, ardından araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere gerçekleştirilen aracı rol analizinin sonuçları paylaşılmıştır.

#### 3.1. Ölçeklere Dair Analizler

##### 3.1.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizlere başlamadan önce, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak verilerin standart normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2015) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğuna işaret etmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan ÇOO-II, SKÖ, BDE, SL-ÖFKE ve ÇUÖ ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Bu bağlamda, ölçek puanlarının dağılımı normal kabul edilmiş olup yürütülen analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 1. Ölçeklerin geçerlik analiz puanları**

| Ölçek   | İstatistikler | Standart Hata |
|---------|---------------|---------------|
| ÇOO-II  | Çarpıklık     | .12           |
|         | Basıklık      | .24           |
| SKÖ     | Çarpıklık     | .12           |
|         | Basıklık      | .24           |
| BDE     | Çarpıklık     | .12           |
|         | Basıklık      | .24           |
| Sl-Öfke | Çarpıklık     | .12           |
|         | Basıklık      | .24           |
| ÇUÖ     | Çarpıklık     | .12           |
|         | Basıklık      | .24           |

*Not:* BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÇOO-II: Çiftler Oyun Ölçeği-II, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği, SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği, Sl-Öfke: Sürekli Öfke Ölçeği

### 3.1.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Mevcut çalışmada kullanılan ÇOO-II, SKÖ, BDE, SL-ÖFKE ve ÇUÖ ölçekleri için güvenilirlik analizleri Cronbach alfa modeli kullanılarak yapılmıştır. Alanyazında Cronbach alfa katsayısının .70 ve üzeri olması önerilmektedir (Kılıç, 2016). Analiz sonucunda, Cronbach alfa değerleri, ÇOO-II ölçeği için .87; SKÖ için .85; BDE için .84; SL-ÖFKE için .80 ve ÇUÖ için .92 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları**

| Ölçekler | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|----------|------------------|--------------|
| ÇOO-II   | .87              | 23           |
| SKÖ      | .85              | 20           |
| BDE      | .84              | 21           |
| SL-ÖFKE  | .80              | 10           |
| ÇUÖ      | .92              | 32           |

*Not:* BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÇOO-II: Çiftler Oyun Ölçeği-II, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği, SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği, SL-Öfke: Sürekli Öfke Ölçeği

### 3.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları

### 3.2.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Bu kısımda, katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili betimsel istatistik analizlere odaklanılmıştır. Çalışmaya 245 (%60,3)'i kadın, 161 (%39,7)'i erkek olmak üzere toplam 406 kişi katılmıştır. Demografik değişkenlere ilişkin dışlama kriterlerinden (yaş: 25-60 yaş aralığında olmak, medeni durum: evli olmak ve psikiyatrik tanı almamış olmak) toplam 17 kişi analizden çıkartılmıştır. Uç değerlerin veri setinden çıkarılması için z değeri  $-3.29 < z < 3.29$  aralığında alınmıştır. Belirlenen aralığa göre uç değer çıkan 7 kişi bu analizden çıkartılmıştır ve 406 katılımcı ile analizler yapılmıştır.

Katılımcıların yaşları 25 ile 60 yaş arasında değişmektedir ve örneklemin yaş ortalaması 38.30 (SS = 10.70) olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan %24.4'ü (n=99) ortaokul ve lise düzeyinde, %56.2'si (n=228) ön lisans ve lisans düzeyinde, %19,5'i (n=79) ise lisansüstü düzeyde eğitim görmektedir. Çalışmaya katılanların %100'ünün (n=406) çekirdek aile tipine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %89.7'si (n=364) anlaşarak, %10.3'ü (n=42) ise görücü usulü evlilik gerçekleştirmiştir. Katılımcıların %66.7'ünün (n=271) çocuk sahibi olduğu, %33.3'ünün (n=135) ise çocuk sahibi olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların %94.6'sının (n=384) son 1 yıldır eşleriyle aynı evde yaşamakta olduğu, %5.6'sı (n=22) ise son 1 yıldır eşleriyle aynı evde yaşamadığı görülmektedir. Katılımcıların %97.5'inin (n=396) son 1 yıldır eşleriyle yüz yüze görüştüğü, %2.5'inin (n=10) ise son 1 yıldır eşleriyle online görüştüğü görülmektedir. Katılımcıların %1.5'i (n=6) eşleriyle son 1 yılda ara sıra, %14.8'i (n=60) hemen hemen her gün, %83.7'si (n=340) ise her gün görüştüğünü bildirmiştir. Bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır.

**Tablo 3. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

| Değişken                                        | Kategori            | N   | %     |
|-------------------------------------------------|---------------------|-----|-------|
| <b>Cinsiyet</b>                                 | Kadın               | 245 | 60,3  |
|                                                 | Erkek               | 161 | 39,7  |
| <b>Yetiştirilen yer</b>                         | Büyükşehir          | 238 | 58,6  |
|                                                 | Şehir               | 72  | 17,7  |
|                                                 | İlçe                | 58  | 14,3  |
|                                                 | Köy                 | 38  | 9,4   |
| <b>Eğitim düzeyi</b>                            | Ortaokul-lise       | 99  | 24,4  |
|                                                 | Ön lisans-lisans    | 228 | 56,2  |
|                                                 | Lisansüstü          | 79  | 19,5  |
| <b>Aile tipi</b>                                | Çekirdek aile       | 406 | 100,0 |
| <b>Evlenme tipi</b>                             | Anlaşarak           | 364 | 89,7  |
|                                                 | Görücü usulü        | 42  | 10,3  |
| <b>Çocuk sahibi olma</b>                        | Evet                | 271 | 66,7  |
|                                                 | Hayır               | 135 | 33,3  |
| <b>Gelir düzeyi</b>                             | Düşük               | 14  | 3,4   |
|                                                 | Orta                | 348 | 85,7  |
|                                                 | Yüksek              | 44  | 10,8  |
| <b>Son 1 yılda eşle aynı evde yaşama durumu</b> | Evet                | 384 | 94,6  |
|                                                 | Hayır               | 22  | 5,4   |
| <b>Son 1 yılda eşle görüşme biçimi</b>          | Yüz yüze            | 396 | 97,5  |
|                                                 | Online              | 10  | 2,5   |
| <b>Son 1 yılda eşle görüşme sıklığı</b>         | Ara sıra            | 6   | 1,5   |
|                                                 | Hemen hemen her gün | 60  | 14,8  |
|                                                 | Her gün             | 340 | 83,7  |

### 3.3. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezini sınamak amacıyla katılımcıların çift doyum puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, çocuk sahibi olma ve eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir.

#### 3.3.1. Bağımsız Gruplar T-test Analizi Bulguları

Katılımcıların cinsiyetlerine ve çocuk sahibi olma durumlarına göre ÇUÖ puanlarının bağımsız gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre, kadınların çift doyum düzeyleri ( $Ort = 111.86$  ,  $SS = 20.16$ ) ile erkeklerin çift doyum düzeyleri arasında ( $Ort = 111.92$  ,  $SS = 19.13$  ) anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > .05$ ).

Çocuk sahibi olan katılımcıların çift doyum düzeyleri ( $Ort = 107.44$  ,  $SS = 20.40$ ) ile çocuk sahibi olmayanların çift doyum düzeyleri arasında ( $Ort = 120.81$  ,  $SS = 14.76$  ) anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < .05$ ). Mevcut araştırma bulgularına göre, çocuk sahibi olmayanların çift doyum düzeyleri çocuk sahibi olanlardan daha yüksektir. Analize ilişkin bulgular Tablo 4'ten izlenebilir.

**Tablo 4. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Çift Doyum Düzeylerinin Farklaşması**

| Çocuk sahibi olma | N   | Ort    | SS    | sd     | t     | p     |
|-------------------|-----|--------|-------|--------|-------|-------|
| Evet              | 271 | 107.44 | 20.40 | 352.12 | -7.53 | .000* |
| Hayır             | 135 | 120.81 | 14.76 |        |       |       |

\* $p < .05$

### 3.3.2 Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

Katılımcıların ÇUÖ toplam puan ortalamalarının eğitim düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların ÇUÖ toplam puanlarının eğitim düzeylerine (ortaokul-lise, ön lisans-lisans, lisansüstü) göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(1,901)} = .15, p > .05$ ).

### 3.4. Değişkenler Arası İlişkiler

#### 3.4.1. Korelasyon Analizine Ait Bulgular

Araştırmanın hipotezini sınamak amacıyla evli bireylerin çift oyunsallığı, sürekli kaygı, depresyon, sürekli öfke düzeylerinin evlilik doyum düzeyleri ile ilişkili olup olmadığına ve anlamlı bulunan ilişkilerin yönüne bakılmıştır. ÇOU-II, SKÖ, BDE, SI-Öfke toplam puanları ve ÇUÖ toplam puanları kullanılarak Pearson Korelasyon Analizi ile aralarındaki korelasyon kat sayıları incelenmiştir. Ayrıca, demografik değişkenlerden ilişki süresi ve evlilik süresi ile evlilik doyum düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığına bakmak ve anlamlı bulunan ilişkilerin yönünü incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, korelasyon analizi sonucunda katılımcıların ÇUÖ toplam puanları ile demografik değişkenler arasındaki ilişki sırasıyla incelendiğinde; evlilik süresi de dahil olmak üzere İlişki Süresi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.26, p < .01$ ) ve Evlilik Süresi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.28, p < .01$ ) olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda, ilişki süresi ve evlilik süresi daha uzun olan bireylerin evlilik doyum düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır.

**Tablo 5. Demografik Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

|               | 1      | 2      | 3 | Ort.   | SS     |
|---------------|--------|--------|---|--------|--------|
| 1 İlişkiSüre  | 1      |        |   | 182.41 | 130.83 |
| 2 EvlilikSüre | .97**  | 1      |   | 148.74 | 138.32 |
| 3 ÇUÖ         | -.26** | -.28** | 1 | 111.88 | 19.73  |

Not. ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği, \*\* $p < 0.01$

Mevcut çalışmanın ana değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Tablo 6'da görüldüğü üzere, korelasyon analizi sonucunda katılımcıların ÇÖÜ-II toplam puanları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki sırasıyla incelendiğinde; SKÖ ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.36, p < .01$ ), BDE ile negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.30, p < .01$ ) olduğu görülmüştür. Bundan farklı olarak ise, ÇÖÜ-II toplam puanları ile ÇUÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = .65, p < .01$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, ÇÖÜ-II toplam puanı ile SI-Öfke ile arasında ( $r = -.05, p = .05$ ) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların SKÖ toplam puanları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki sırasıyla incelendiğinde; BDE ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = .51, p < .01$ ) ve SI-Öfke ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = .35, p < .01$ ) olduğu görülmüştür. Bundan farklı olarak, SKÖ toplam puanları ile ve ÇUÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.41, p < .01$ ) olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların BDE toplam puanları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki sırasıyla incelendiğinde; SI-Öfke ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = .35, p < .01$ ) olduğu görülmüştür. Ek olarak, BDE toplam puanları ile ÇUÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.38, p < .01$ ) olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların SI-Öfke toplam puanları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, ÇUÖ ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.13, p < .01$ )

olduğu saptanmıştır. Yapılan korelasyon analizine ait bulgular, Tablo 6'dan izlenebilir.

**Tablo 6. Ana Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

|                  | 1      | 2      | 3      | 4      | 5 | Ort.   | SS    |
|------------------|--------|--------|--------|--------|---|--------|-------|
| 1 ÇÖÖ-II Toplam  | -      |        |        |        |   | 77.52  | 14.67 |
| 2 SKÖ Toplam     | -.36** | -      |        |        |   | 111.88 | 19.73 |
| 3 BDE Toplam     | -.30** | .51**  | -      |        |   | 40.98  | 8.37  |
| 4 SL-ÖFKE Toplam | -.05   | .35**  | .35**  | -      |   | 29.15  | 6.51  |
| 5 ÇUÖ Toplam     | .65**  | -.41** | -.38** | -.13** | - | 19.29  | 4.71  |

Not. ÇÖÖ-II: Çiftler için Oyun Ölçeği-II, SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği, BDE: Beck Depresyon Envanteri, SL-ÖFKE: Sürekli Öfke Ölçeği, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği.  
\*\* $p < .01$

#### 3.4.2. Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Olumsuz Duygulanımların Aracı Rolü

Çift oynusallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımların aracı değişken rolü, Preacher ve Hayes'in (2008) geliştirdiği ve bootstrap yöntemini içeren Çoklu Aracı Model kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler, SPSS PROCESS makrosunda bulunan Model 4 kullanılarak yürütülmüştür. Bu modelde çift oynusallığı yordayıcı değişken, evlilik doyumu yordanan değişken olup sürekli kaygı toplam puanı, depresyon toplam puanı ve sürekli öfke toplam puanları ise aracı değişkenlerdir.

Yordayıcı ve aracı değişkenler modele eklendiğinde, yordayıcı ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığının ortadan kalkması tam aracılık rolünü, ilişkinin anlamlılık düzeyinde azalma olması ise kısmi aracılık rolünü belirtmektedir. Hesaplanan güven aralıklarında sıfır değerinin bulunmaması dolaylı etkinin anlamlı

olduğunu, bir başka ifadeyle aracı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2009). Mevcut çalışmada test edilen aracılık modelinde %95 güven aralığı ve 5000 Bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

### **3.4.3. Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Sürekli Kaygı, Depresyon ve Sürekli Öfkenin Aracı Rolü**

Bu aracılık modelinde; çift oynsallığı yordayıcı, evlilik doyumu yordanan değişkeni ve sürekli kaygı toplam puanı, depresyon toplam puanı ve sürekli öfke toplam puanı aracı değişkenleri oluşturmuştur.

Yürütülen analizlerde, çift oynsallığının evlilik doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ( $B = .760$ ,  $SH = .053$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olduğu bulunmuştur. Çift oynsallığının aracı değişken olan sürekli kaygı toplam puanını (a1 yolu) ( $B = -.206$ ,  $SH = .026$ ,  $p < .001$ ) ve depresyon toplam puanını (a2 yolu) ( $B = -.135$ ,  $SH = .021$ ,  $p < .001$ ) doğrudan anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Öte yandan çift oynsallığının bir diğer aracı değişken olan öfke toplam puanını (a3 yolu) ( $B = -.016$ ,  $SH = .016$ ,  $p > .05$ ) doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

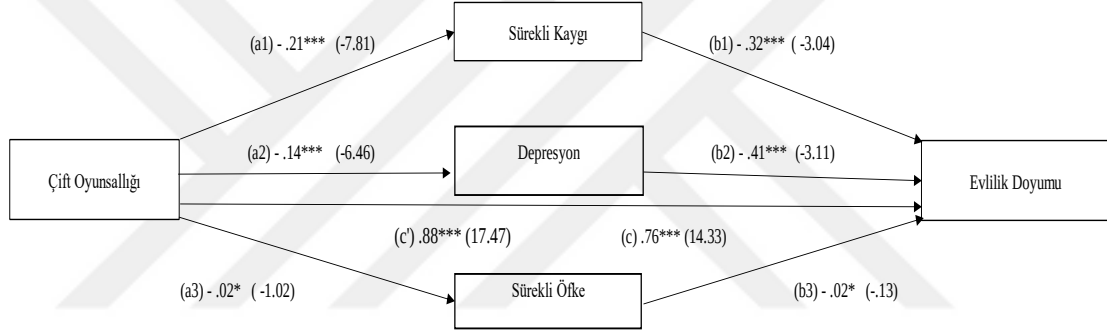
Aracı değişkenlerden sürekli kaygı toplam puanının (b1 yolu) ( $B = -.321$ ,  $SH = .105$ ,  $p < .001$ ) ve depresyon toplam puanının (b2 yolu) ( $B = -.411$ ,  $SH = .132$ ,  $p < .001$ ) evlilik doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Son olarak aracı değişkenlerden sürekli öfke toplam puanının (b3 yolu) ( $B = -.021$ ,  $SH = .166$ ,  $p > .05$ ) evlilik doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke toplam puanlarının modele eklenmesi sonucunda, çift oynsallığının evlilik doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ( $B = .882$ ,  $SH = .050$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olmayı sürdürdüğü belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen analizlerde, çift oynsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide güven aralığının sıfır içermediği göz önünde bulundurularak sürekli kaygı ( $B$

= .066,  $SH = .024$ ; %95 CI [.021, .117]) ve depresyonun ( $B = .055$ ,  $SH = .020$ ; %95 CI [.019, .099]) anlamlı aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan, çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide güven aralığında sıfır bulunduğu için sürekli öfkenin ( $B = .000$ ,  $SH = .004$ ; %95 CI [-.008, .009]) aracı değişken olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Analiz bulgularına göre test edilen model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın % 48'ini açıklamaktadır ( $F_{(4,401)} = 92.276$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .479$ ). Modele ait standardize olmayan beta katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur.



**Şekil 2.** Sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfkenin çift oyunsallığı ile evlilik doyumuna giden yoldaki aracı etkisini gösteren bir model önerisi (Parantez içindekiler t değerleridir). (\*\*\*) $p < .001$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*)  $p < .05$ )

## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA

Bu kısımda ilk olarak, araştırma değişkenlerinin cinsiyet, çocuk sahibi olmak ve ilişki süresi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulguların tartışması ele alınacaktır. Daha sonra, araştırma modeline yönelik tartışmaya odaklanılacaktır. Son olarak, çalışmanın klinik önemi, sınırlılıkları ve öneriler ele alınacaktır.

#### 4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

Bu kısımda araştırma değişkenlerinin cinsiyet ve çocuk sahibi olmak açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular tartışılacaktır. Ek olarak, ilişki süresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye yönelik bulgular da tartışılacaktır.

Yapılan araştırmada ilk olarak cinsiyetler arası farkın incelendiğinde, kadın katılımcıların evlilik doyum düzeyleri ile erkek katılımcıların evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulguya paralel olarak Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012) tarafından yapılan araştırmada da evli kadın ve erkeklerin evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ayrıca, ülkemizde yapılan bir diğer güncel çalışma incelendiğinde, Gör (2021) tarafından yürütülen çalışmada da evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Mevcut araştırmanın bu araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra alanyazında evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini (Kodan-Çetinkaya, 2018) raporlayan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Shek (1995) tarafından yürütülen çalışmada evli erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, bu durumun nedeninin bireylerin kişilik özelliklerinin bir etkisi olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde, modern toplumlarda cinsiyet eşitliği ve rollerine dair değişikliklerin evlilik ilişkisinde daha eşit bir sorumluluk paylaşımını ve iş birliğini sağlayabileceği öne sürülmektedir (Kıral, 2019). Bu doğrultuda, günümüz modern toplumlarında cinsiyet rollerine dair görevlerin

yeniden yapılanmasının cinsiyetin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini azaltabileceği söylenebilir. Sonuç olarak, alanyazın incelendiğinde evlilik doyumunun cinsiyet faktörüne bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren karışık bulgular bulunmaktadır.

Mevcut tez çalışmasında çocuk sahibi olup olmama değişkeni değerlendirildiğinde çocuk sahibi olan katılımcıların, çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük düzeyde evlilik doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Mevcut çalışma bulgularına paralel olarak, Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan araştırmada, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyum düzeylerinin çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Twenge ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu nasıl etkilediği incelenmiş olup çocuk sahibi olmanın, evlilik doyumunu düşürebileceği saptanmıştır. Glenn (1990) evlilik doyumu ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bir bebeğe sahip olmanın getirdiği yeni sorumluluklar ve iş yükünün artması gibi faktörlerin evlilik doyumunu düşürdüğünü bildirmiştir. Sonuç olarak, mevcut çalışma ve alanyazın bulgularına dayanarak, çocuk sahibi olmakla birlikte gelen yüklenen ebeveyn sorumlulukları ve eşlerin birbirlerine ayırdığı vaktin azalması gibi faktörlerin evlilik doyumunu düşürdüğü ve bu faktörlerin de çocuk sahibi olma değişkeni ile bağlantılı olduğu göz önüne alındığında çocuk sahibi olan bireylerin evlilik doyumunu etkilediği ve bu bağlamda evlilik doyum düzeyinde düşüş yarattığı söylenebilir. Ayrıca, çocuk sahibi olmakla birlikte çiftler çocuk/çocuklar hakkındaki konularda fikir uyuşmazlığı yaşayabilir ve evlilik içerisinde yaşanan olumsuz deneyimler artabilir. Bu doğrultuda, çift ilişkisinde yaşanan olumsuz deneyimlerin artışının evlilik doyumunda azalma yarattığı çıkarılabilir.

Mevcut tez çalışmasında evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusuna paralel olarak, yapılan diğer çalışmalarca da evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Yürütülen mevcut çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, örneklem özelliği sebebiyle eğitim düzeyi

değişkeninin evlilik uyumunu farklılaştırıcı etkisinin gözlemlenmemiş olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada ilişki süresi değişkeni incelendiğinde, ilişki süresi ve evlilik doyum düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların ilişki süresi arttıkça ÇUÖ toplam puanlarının da azaldığı görülmüştür. Başka bir deyişle, uzun süredir birlikte olan çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışma bulgusuna paralel pek çok bulgu saptanmıştır. Örneğin, Özmen Süataç (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evlilik süresi arttıkça, evlilik doyumunun azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, aynı çalışma bulgularında, evliliğin başlangıç yıllarında doyum düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, Kara (2013) tarafından yapılan çalışmada evlilik süresi en uzun olan (208-444 ay) çiftlerin diğer üç evlilik süresi grubuna göre (1-17 ay, 18-112 ay, 113- 207 ay) daha düşük evlilik doyum puanlarına sahip olduğu saptanmış olup evlilik süresi ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan, alanyazında evlilik süresi açısından evlilik doyumları incelendiğinde anlamlı fark bulunmayan çalışmalar da bulunmaktadır (Aydınlı ve Tutarel-Kışlak, 2009; Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013; Şendil ve Korkut, 2008; Tutarel-Kışlak ve Göztepe 2012). Örneğin, Spainer ve arkadaşları (1975) tarafından yapılan çalışma sonucunda evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı ortaya konmuştur. Sonuç olarak, evli bireylerin birlikte geçirdikleri süre arttıkça, evlilik içinde yaşanan olumsuz deneyimlerin ve problematik faktörlerin de artmasının çiftler arası doyumun azalmasına neden olabileceği söylenebilir.

#### **4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki**

Yapılan analizler sonucunda, çift oyunsallık düzeyi ile evlilik doyum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yürütülen analiz sonucu araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Çift oyunsallık düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığına işaret eden bulgular, daha önce yapılan araştırmaların bulguları ile paralellik göstermektedir. Örneğin, mevcut araştırma bulguları Kennedy ve

Gordon'un (2017) çiftler için oyun terapisi bulgularıyla doğrudan paraleldir ve çift oyunsallık düzeyindeki artışın evlilik doyumundaki artış ile ilişkili olduğunu gösteren alanyazın ile tutarlıdır. Ayrıca, Proyer ve Wagner'in (2015) çalışmasında, çiftlerdeki daha yüksek seviyedeki oyunsallığın, daha yüksek evlilik doyumu ve genel ilişki kalitesi ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Barnett ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir başka araştırma, birlikte eğlenceli faaliyetlerine katılan çiftlerin daha yüksek evlilik doyumu bildirdiklerini ve ilişkilerini daha eğlenceli ve zevkli olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, mevcut araştırma bulguları ülkemizde yapılan önceki çalışmaları da destekler niteliktedir. Örneğin, ülkemizde Gör (2021) tarafından yürütülen güncel bir çalışmada da çift oyunsallığının evlilik doyumu ile ilişkili olduğu raporlanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, bir başka çalışmada ise, oyunsallık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki 211 heteroseksüel romantik çift örneklemini üzerinden incelenmiş olup çalışma bulguları oyunsallığın yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Proyer ve ark., 2019). Ayrıca, Aune ve Wong (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, yetişkin oyunsallığı ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve oyunsallığın evlilik doyumuna olumlu bir katkı sağladığı ortaya konmuştur. Ek olarak, bu katkı oyunsallığın bireylerde olumlu duygu deneyimini arttırması üzerinden açıklanmıştır. Tüm bu bulgular doğrultusunda artan çift oyunsallık düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, çiftlerin birlikte eğlenceli aktivitelere katılmasının ve eğlenmenin aralarındaki duygusal bağı güçlendirebileceği, olumlu duygu deneyimi ve pozitif anılar yaratmada yardımcı olabileceği görülmektedir (Aune ve Wong, 2002; Feeney ve Noller, 1996). Bu bilgiler ışığında, çift oyunsallığının romantik ilişkide partnerler arası duygusal bağı pekiştirdiği ve evlilik doyumuna katkı sağladığı söylenebilir. Alanyazında yer alan bulgular mevcut araştırma bulguları ile tutarlı olmakla birlikte çift ilişkilerinde oyunsallığın yeri ve farkındalığına ilişkin önemi vurgulamaktadır.

Araştırma bulgularına göre çift oyunsallık düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bir başka deyişle çift oyunsallık düzeyindeki artış sürekli kaygı düzeyindeki azalma ile ilişkili olabilir. Yürütülen

analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Çift oyunsallık düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olabileceği görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, mizah ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada mizah uygulamasının durumluk kaygı puanlarında azalmaya yol açtığı gösterilmiştir (Szabo ve ark., 2005). Mizah kullanımı ile gelişen bilişsel beceriler (örneğin; yeniden çerçevelendirme) kaygıyı azaltabilmektedir (Kadlec, 2009). Ayrıca, Gander ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, yüksek düzeyde kaygıya sahip bireylerin daha düşük düzeyde oyunsallığa sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu bulguya paralel olarak, kaygı bozukluğu olmayan kişilerde oyunsallık düzeyinin, kaygı bozukluğu olanlara göre daha yüksek olduğu raporlanmıştır (Versluys 2017). Proyer ve Tandler (2020) oyunsallık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi 13-18 yaş aralığındaki kız ve erkek ergen örneklem grubu ile incelemiştir. Bu çalışma bulguları, oyunsallığın ergenlerin yaşamlarının çeşitli alanları üzerinde etkisi olduğunu göstermiş olup oyunsallığın sürekli kaygıyla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır (Proyer ve Tandler, 2020). Mevcut araştırmanın bulguları, önceki çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Öyleyse, çift oyunsallığının mizah faktörünü içeriyor olması (Bateson ve Martin, 2013) göz önüne alındığında bu bağlamda oyun yoluyla kullanılan mizahın kaygı düzeyinde düşüş yaratabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre çift oyunsallık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, çift oyunsallık düzeyindeki artış depresyon düzeyindeki azalma ile ilişkili olabilir. Yürütülen analiz sonucu araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Çift oyunsallık düzeyi yüksek bireylerin daha düşük depresyon düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, yapılmış olan önceki çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir ve oyunun önemini ve özellikle zor zamanlarda yardımcı olabileceğini vurgulayan araştırmaları destekler niteliktedir. Alanyazına dayanarak, ilişki doyumu ile depresif belirtilerin düzeyleri arasında bir ilişki bulunmaktadır ve daha yüksek oyunsallık düzeyleri daha düşük depresif belirtilerle ilişkilidir (Hall, 2017; Herrick, 2018). Hall (2017) yaptığı çalışma ile “ilişkisel” mizah türünün daha düşük depresif belirtiler üzerinde etkisi olduğunu raporlamıştır. Oyunsallık ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka güncel çalışma Proyer ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülmüş olup bu

Çalışma kapsamında evrimii oyun temelli müdahalelerinin bireylerin iyilik halinde olumlu bir etki yarattığı ve depresyon düzeylerini azaltmada kısa vadede etkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Barnett ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışma bulguları, daha yüksek düzeyde oynunsallığın daha düşük düzeyde depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir. Tüm bu bilgiler ışığında oyununun dönüştürme faktörüne (Brown, 2014) sahip olmasının bireyin olumsuz/yıkıcı düşüncelerini yeniden çerçevelemesine ve iyilik haline olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak, oynunsallığın bireyde bilişsel becerileri ve bilişsel esnekliği geliştirmesinin bireyin depresif belirtilerini ve depresyon düzeyini azaltabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına dayanarak, çift oynunsallık düzeyi ile sürekli öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat, alanyazında yapılan bir araştırmada, oynunsallık düzeyinin çiftlerin birbirine bağlanması ve çatışma çözme becerilerinin bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Vanderbleek, 2005). Ayrıca, psikanalitik teoriler çerçevesinden bakıldığında, eğlenceli aktiviteler biçimindeki oynunsallığın, öfke de dahil olmak üzere olumsuz duygular için rahatlatıcı bir katarsis işlevi görebileceğini ne sürülmektedir (Freud, 1922). Eğlenceli aktivitelerin, bireylerin bastırılmış duygularını ifade etmeleri ve boşaltmaları için bir yol sağlayabileceği ve potansiyel olarak bu duyguların öfkeye dönüşme olasılığını azaltabileceği düşünülerek bu hipotez test edilmiştir. Mevcut tez çalışmasının bu bulgusu çalışma sınırlılıkları göz önüne alındığında çalışmada öz-bildirim leklerinin kullanılması ve katılımcıların bu ölçeklere sosyal istenirlik yönünde cevap verme eğilimleri sebebiyle verdikleri yanıtlarda yanlılık oluşma ihtimalinden (McEwan ve ark., 2009; Paulhus, 1991; Podsakoff ve Organ, 1986) ve öfkenin davranışsal bir tepki ve acı verici duyguları maskeleyen ikincil bir duygu olduğu (Gordon, 1970; Paivio, 1999; Zubi, 2013) görüşünden dolayı anlamsız çıkmış olabilir. Bu doğrultuda, öfkenin hemen öncesinde hissedilen bir başka duygunun varlığının duygu düzenlemeyi zorlaştırabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına dayanarak, sürekli kaygı düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sürekli kaygı düzeyi azaldıkça

evlilik doyumunun artıyor olabileceği söylenebilir. Yürütülen analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, Işıloğlu (2006) tarafından yürütülen çalışmada sürekli kaygı düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Gürbüz ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da kaygı düzeyi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı yani kaygı ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak, Pankiewicz ve arkadaşları (2012) 85 çift ile yürüttükleri çalışmada, en az bir partnerde kaygı bozukluğu bulunmasının ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini saptamıştır. Alanyazında yer alan bu sonuç mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Ayrıca, kaygılı bireylerin genellikle evliliklerinde daha fazla çatışma bildirdiği görülmektedir (Holt-Lunstad ve ark., 2008; Whisman, 2007). Dahası, alanyazın incelendiğinde kaygı bozukluğu yaşayanların kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşadığı da bildirilmiştir (Zaider ve ark., 2010). Buradan yola çıkarak, evlilik ilişkisi içerisinde artan bu çatışmaların ve problemlerin evlilik doyum düzeyinde azalma ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına dayanarak, depresyon düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, depresyon düzeyi azaldıkça evlilik doyumunun artıyor olabileceği söylenebilir. Yürütülen analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, Whisman (2001) tarafından yürütülen çalışmada depresyon düzeyi ile ilişki doyumunun negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Herrick (2018) tarafından yürütülen çalışmada da depresif belirti düzeyleri ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Herr ve arkadaşları (2007) tarafından evli bireylerle yürütülen çalışma bulgularına göre, depresyona sahip bireylerin daha düşük evlilik doyumu bildirdikleri görülmüştür. Alanyazında yer alan bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Alanyazın incelendiğinde, depresif duygu durumuna sahip olan bireylerde gözlemlenen ilgi kaybı, hüzünlü ruh hali ve zevk alamama gibi belirtilerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir (Nolen-Hoeksama, 1987). Buradan yola çıkarak, depresyon semptomlarından ilgi, istek ve enerji kaybı gibi faktörlerin çift ilişkilerini

ve partnerler arası etkileşimleri olumsuz yönde etkileyerek ilişki doyumunu azaltabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına dayanarak, sürekli öfke ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bir başka deyişle, sürekli öfke düzeyindeki azalmanın evlilik doyumundaki artış ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Yürütülen analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Örneğin, Baron ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen çalışmada sürekli öfke düzeyi ile evlilik doyumunun ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bir başka çalışmada ise 301 çift örneklemini ile kaygı, öfkeli düşmanlık ve depresyonun evlilik doyumu üzerindeki etkileri incelenmiş olup çalışma bulgularına göre tüm yol analizleri, depresyon ve öfkeli düşmanlığın evlilik doyumu üzerinde eşdeğer ve önemli ölçüde negatif yönde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Renshaw ve ark., 2010). Alanyazında yer alan bu sonuç mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir.

#### **4.3. Araştırma Modeline Yönelik Bulgular**

Mevcut tez çalışmasının temel amacı, evli bireylerin çift oyunsallıklarından evlilik doyumlarına giden yolda olumsuz duygulanımların (sürekli kaygı, depresyon ve sürekli öfke) aracı rolünü incelemektir. Araştırma modeli (PROCESS Model 4), PROCESS (Hayes, 2013) kullanılarak test edilmiştir. Yürütülen analizler sonucunda, çift oyunsallığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli kaygının ve depresyonun aracı rolünün olduğu araştırma bulgularıyla gösterilmiştir. Öte yandan, çift oyunsallığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı etkisi bulunamamıştır.

Çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli kaygı düzeyinin aracı bir rol oynayabileceği araştırmanın ana hipotezlerindendir. Yürütülen analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Sürekli kaygı çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Bu araştırma bulgularına göre, çift oyunsallığı arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azalabileceğini ve sürekli kaygı düzeyinin azalmasıyla evlilik doyumunun artabileceği söyleyenebilir. Alanyazın incelendiğinde, bu değişkenler arasındaki aracı ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alanyazına dayanarak, yapılan araştırmalar, çocukluk döneminde oyunsal etkinliklerin, ilişkilerle ilgili olumlu bakış açılarının gelişmesine yardımcı olduğunu ve yetişkinlikte güvenli bağlanma ile ilişkili olduğunu desteklemektedir (Burghardt, 2005; Lieberman,1977; Youell, 2008). Güvenli bağlanma ise düşük kaygı ile karakterizedir ve yapılan çalışmalarca güvenli bağlanma stili gösteren kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur (Çeçen, 2017).

Kaygı, aşırı endişe, korku ve stres gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilen yaygın bir psikolojik durumdur (APA, 2014). Gander ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada, daha yüksek düzeyde kaygıya sahip bireylerin daha düşük oyunsallık düzeylerine sahip olma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Bir ilişkideki partnerlerden biri veya her ikisi de yüksek düzeyde kaygı yaşadığında, bu durumun onların eğlenceli ve neşeli faaliyetlere katılma yeteneklerini engelleyebileceği söylenebilir. Kaygı, bireyleri daha temkinli ve olası olumsuz sonuçlara odaklanmış hale getirebilir ve bu da partnerleriyle eğlenceli aktivitelere katılma isteklerini engelleyebilir. Çift oyunsallığını tanımlayan faktörlerden biri olan keyif veren eğlenceli aktivitelere katılma eylemi (Casado-Kehoe ve ark., 2007; Lutz, 1982; Van Vleet ve Feeney, 2015) ele alındığında, bu durumun evlilikteki doyum düzeyini etkileyeceği söylenebilir. Eğlence aynı zamanda strese ve diğer olumsuz duygulara karşı da tampon görevi görebilir. Çiftlerin eğlenceli davranışlarda bulunması kaygıyı hafifletmeye ve ilişkide daha olumlu bir atmosfer yaratmaya yardımcı olabilir. Öyle ki, Barnett ve arkadaşları (2016) tarafından yürütölen çalışmada, birlikte oyun faaliyetlerine katılan çiftlerin daha yüksek ilişki doyumunu bildirdikleri ve ilişkilerini daha eğlenceli ve zevkli olarak algıladıkları bulgulanmıştır. Sonuç olarak, kaygıyı oyunsallık yolu ile dengelemenin yollarını bulmanın, evlilikteki doyum düzeyini arttırarak daha sağlıklı ve daha keyifli bir romantik ilişkiye katkıda bulunabileceği söylenebilir.

Kaygı ve evlilik doyumunu, bireylerin yaşamları, genel refahları ve ilişkilerinin sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilecek iki önemli yönüdüür. Kaygı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma, kaygının evlilik doyumunu nasıl etkileyebileceğine ışık tutmaktadır. Evlilikte eşlerden biri veya her ikisi de kaygı yaşadığında, bu durum iletişim, duygusal yakınlık ve genel tatmin dahil olmak üzere

ilişkilerinin çeşitli yönlerini etkileyebilir. Çok sayıda çalışma, daha yüksek kaygı düzeylerinin, daha düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Gürbüz ve ark, 2021; Işıloğlu, 2006). Whisman (2007) tarafından yürütülen çalışmada, kaygılı bireylerin genellikle evliliklerinde daha fazla çatışma, azalmış yakınlık ve daha düşük genel mutluluk bildirdiği gözlemlenmiştir.

Kaygının evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerine bakıldığında, kaygının evlilikte iletişim sorunlarına yol açabileceğini söyleyebiliriz. Öyle ki, yapılan bir çalışmada kaygısı olan bireylerin, duygularını veya endişelerini ifade etmede zorluk yaşayabileceği ve bu durumun partnerleriyle çatışmalara yol açabileceği öne sürülmüştür (Holt-Lunstad ve ark., 2008). Öte yandan, destekleyici bir eşin varlığı kaygının evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilir. Kaygılı eşlerini anlayan ve onlara duygusal destek sağlayan eşler, genellikle evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıklarını bildirilmiştir (Falconier ve ark., 2015). Ersal ve Alabay (2023) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçları empati beceri düzeyi ile oyun etkileşimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, oyunun bireyin empati becerilerini geliştirmedeki rolü (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2022; Ersal ve Alabay, 2023; Kadlec, 2009) ele alındığında oyunun eşi anlamada ve kaygıyı azaltmada rol oynayabileceği söylenebilir. Bu sonuçlar, evlilik bağlamında kaygıyı tanımanın ve ele almanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, kaygının evlilik doyumu üzerindeki etkisini anlamak, çiftlerin ilişkilerinin genel sağlığını iyileştirmek için uygun destek ve müdahaleleri aramalarına yardımcı olabilir.

Çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide depresyon düzeyinin aracı bir rol oynayabileceği araştırmanın ana hipotezlerindendir. Yürütülen analiz sonucunda araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Depresyon, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından dünya çapında önde gelen ve kritik bir klinik sorun olarak bildirilmiştir (WHO, 2021). Mevcut çalışmada depresyon, çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Araştırma bulgularına dayanarak çift oyunsallık düzeyindeki artış depresyon düzeyindeki azalma ile ilişkilidir. Buna ilişkin, çift oyunsallığı arttıkça depresyon düzeyinin azalabileceğini ve depresyon düzeyinin azalmasıyla evlilik doyumunun artabileceğini söyleyebiliriz. Alanyazın

incelendiğinde, bu değişkenler arasındaki aracı ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışma bulguları, çift oyunsallığı, evlilik doyumu ve depresif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu öne süren önceki araştırmaları destekler niteliktedir (Herrick, 2018). Ayrıca, Herrick (2018) tarafından ortaya konan oyunun, depresif belirtileri azaltmak ve olumlu becerileri geliştirmek için kullanılabilecek bir araç olması görüşü mevcut çalışma hipotezini destekler niteliktedir.

Alan yazın incelendiğinde, Leung ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir başka araştırmada, yetişkin oyunsallığının mizah, öznel mutluluk ve depresyonla ilişkisi Hong Kong ve Guangdong'daki 325 üniversite öğrencisi örneklemini ile araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yetişkin oyunsallığı ile öznel mutluluk arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öte yandan, yetişkin oyunsallığı ile depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, çevrimiçi oyun temelli müdahalelerinin uygulandığı bir çalışma sonucunda bu müdahalelerinin depresyon düzeylerini azaltmada kısa vadede etkili olduğunu saptamıştır (Proyer ve ark., 2020). Buradan yola çıkarak, oyunsallığın ve oyunsal müdahalelerin bireylerdeki iyilik halini olumlu etkilediğini ve depresyon düzeylerini azaltabileceği söyleyenebilir.

Depresyonun temel semptomlarından biri, daha önce keyif alınan aktivitelerden zevk alamama veya ilgi duyamama anlamına gelen anhedoni yani ilgi kaybıdır (American Psychiatric Association [APA], 2014). Bu faktör, depresyon düzeyi yüksek bireylerin partnerleriyle eğlenceli aktivitelere katılmasını zorlaştırabilir çünkü bu tür etkileşimlerden keyif alma kapasiteleri ve aktivitelere karşı ilgileri azalmış olabilir. Ayrıca, depresyon genellikle yorgunluğa ve düşük enerji seviyelerine yol açarak bireylerin fiziksel veya zihinsel olarak bireylerin oyun aktivitelerine katılmasını zorlaştırabilir. Bu doğrultuda, partnerler arasındaki eğlenceli aktivitelerin azalmasının da evlilik doyumunu etkileyebileceği söylenebilir. Öyle ki, Whisman (2001) depresyon düzeyi ile evlilikten doyum alamama arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda depresyonun duygu veya düşünceleri ifade etmede zorluk gibi iletişim sorunlarına da yol açabilmektedir (Whisman, 2001).

Bu nedenle, iletişim sorunlarının da evlilikten doyum alamama ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Depresyonun bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği yukarıda aktarılmış olup tüm bu bilgiler ve alanyazın ışığında, depresyon düzeyi yüksek olan bir kişi, duygusal olarak partnerine daha uzak, ilgisiz veya enerjisiz hissedebilir, bu da partnerle olan bağlantıyı zayıflatabilir ve bu nedenle ilişkilerde doyum düzeyini azaltabileceği söylenebilir. Öte yandan, depresyon, depresyonlu bireylerin partnerini de etkileyebilir. Partner, eğlenceli aktivitelere katılmaya çalışırken yüksek depresyon düzeyine sahip partner buna katılamayabilir ve bu durum depresyon düzeyine sahip bireylerin partnerlerinde ilişki doyumsuzluğuna yol açabileceği söylenebilir.

Oyunsallık ve depresyon düzeyinin, bireyin zihinsel sağlığını etkileyebilecek iki farklı psikolojik yapı olduğu söylenebilir. Öyle ki, çift oynusallığı neşe, eğlence, mutluluk, refah gibi olumlu duygularla ve sosyal katılımı ilişkilendirilirken (Proyer, 2013; Proyer ve Wagner, 2015), öte yandan, depresyon üzüntü, umutsuzluk ve aktivitelere ilgi veya zevk eksikliği gibi duygularla karakterize edilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2014). Bazı çalışmalar, daha yüksek düzeyde oynusallığın daha düşük düzeyde depresyonla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Örneğin; Barnett ve arkadaşları (2007), oyun etkinliklerine katılmanın ve oyun tavrını sürdürmenin yetişkinlerde depresif belirtilerin azalmasıyla bağlantılı olduğunu saptamıştır. Bu sonuçtan yola çıkılarak, oynusallığın depresyona karşı koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir. Ayrıca, çift oynusallığı depresif semptomları hafifletmeye yönelik bir başa çıkma mekanizması olarak görülebilir. Berk ve Tan (1998) tarafından yürütülen araştırmada, mizah ve kahkaha gibi eğlenceli aktivitelere katılmanın, endorfin salınımını tetiklediği ve stres hormonlarını azalttığı görülmüştür. Bu noktada, çift oynusallığı ile ilişkilendirilen kavramlardan biri olan mizah faktörünün (Bateson ve Martin, 2013) depresif duyguların hafifletilmesine yardımcı olabileceği söylenebilir. Ayrıca, oynusallık aynı zamanda stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi de hafifletebilir. Puccioni ve Rogowska (2019) tarafından yapılan bir araştırma, daha yüksek düzeyde oynusallığa sahip bireylerin, kronik stres

etkenleriyle karşı karşıya kaldıklarında ciddi depresif belirtiler yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Ek olarak, kahkaha terapisi ve oyun egzersizleri gibi oyunsallığa dayalı müdahalelerin, depresyon tedavisinde tamamlayıcı yaklaşımlar olarak ele alındığı görülmektedir (Shahidi ve ark., 2011).

Özetle, araştırmalar oyunsallık ve depresyon düzeyi arasında bir ilişki olabileceğini öne sürmektedir. Bahsedilmiş olan tüm bu araştırmalar ışığında, çift oyunsallığının depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceği, depresif semptomlara karşı bir başa çıkma mekanizması olarak rol oynayabileceği ve zihinsel refahı iyileştirmeye yönelik klinik müdahalelere entegre edilebileceği söylenebilir.

Çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı bir rol oynayabileceği araştırmanın ana hipotezlerindendir. Elde edilen bulgular, bu hipotezi desteklememektedir. Çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sürekli öfke düzeyinin aracı değişken olarak rol oynamadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, ilgili değişkenler arasındaki aracı ilişkiyi değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışma sınırlılıkları göz önüne alındığında, öz-bildirim ölçeklerinin kullanılması ve katılımcıların öz-bildirim ölçeklerinde sosyal istenirlik yönünde cevap verme eğilimine sahip olduklarının görülmesi (McEwan ve ark., 2009; Paulhus, 1991; Podsakoff ve Organ, 1986) sebebiyle yanlışlık oluşma ihtimalinin mevcut olması sürekli öfkenin bu ilişkide aracı rol oynamama nedenini açıklayabilir. Alanyazın incelendiğinde bu görüşe paralel olarak sosyal istenirlik tepki yanlılığının, bildirilen daha düşük öfke ifadesi ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarca desteklenmektedir (McEwan ve ark., 2009). Buradan yola çıkarak, mevcut tez çalışmasına katılan katılımcıların ölçeklere sosyal istenirlik yönünde cevap verdikleri düşünülebilir ve bu nedenle çift oyunsallığı ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanamadığı söylenebilir.

Oyunun, problem çözme becerilerine katkı sağladığı (Kadlec, 2009) göz önüne alındığında oyunsallık ve öfke arasındaki ilişkinin ileriki çalışmalarca incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazına dayanarak, problem çözme becerisinin

kazanılmasının, okul öncesi ve ergenlik döneminde saldırgan davranışı azaltmada yardımcı olduğu saptanmıştır (Nangle ve ark., 2002). Ek olarak, öfke ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında duygu düzenleme güçlüklerinin öfke kontrolü ve saldırgan davranış sorunları ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar alanyazında mevcuttur (Cooper ve ark., 1998; Laible ve ark., 2010; McLaughlin ve ark., 2011).

Oyunun duyguları düzenlemedeki rolü ele alındığında, yapılan son araştırmalar, etkili duygu düzenlemenin ruh sağlığı için hayati önem taşıdığını ve duygu düzenlemedeki zorlukların, depresyon (Gross ve John, 2003; John ve Gross, 2004) ve kaygı dahil olmak üzere bir dizi problemli davranışsal ve ruhsal bozuklukla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cisler ve ark., 2010). Ayrıca, Eisenberg ve arkadaşları (1994) duygu düzenleme becerilerinde eksiklikler gösteren kişilerin genellikle agresif davranışlarda bulunduğunu ve bu durumun öfkeli davranışlar ile duygu düzenleme becerilerinin arasındaki ilişkinin varlığına işaret ettiğini öne sürmektedir. Ayrıca, Gross (1998) öfkenin problem çözme üzerindeki etkisinin aynı zamanda duygu düzenleme becerileri ile de ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Ek olarak, duygu düzenleme ile benzer özelliklere sahip olan empatik beceri düzeyi ile öfke arasındaki ilişki incelendiğinde empatik beceri ile öfke arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Kılınç ve Uludağ, 2016). Benzer şekilde, başka bir çalışmada da öfkeli duygulanım sergileyen bireylerde empatik eğilimin daha düşük olduğu ifade edilmiştir (Ceyhan, 1993). Mevcut çalışma bulgularına dayanarak, oyunsallığın duygu düzenlemedeki rolü incelendiğinde, sürekli kaygı ve depresyonun aracı etkisi alanyazınca da desteklenmektedir.

Yapılan araştırmalar, oyunun daha olumlu başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Magnuson ve Barnett, 2013). Ayrıca, Covid-19 pandemi sürecinde yürüten bir başka çalışmada, kendilerini oyunsal olarak gören ve başkaları tarafından öyle tanımlanan oyunsal kişilerin, daha az stres algıladığı ve sıkıntıyı azaltmak için daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür (Clifford ve ark., 2022). Bu bağlamda oyunun, psikolojik becerileri güçlendirmek ve yaşanan kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygulanım

belirtilerini azaltmak için bir kaynak sunabileceği söylenebilir. Bu nedenle oynusallığa atfedilen bu özelliklerin ve bunların olumsuz duygulanımlarla ilişkisinin araştırılması faydalı olacaktır. Herrick'e (2018) göre oyun empatinin temelidir ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olan bir davranış olarak görülmektedir. Bu görüşe göre, çift ilişkisi bağlamında oynusal olmak, depresyon semptomlarını azaltmanın bir yolu olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, oynusal olmanın ve mizah kullanımının da kaygıyı azaltmada etkili bir kaynak olduğu (Proyer ve Tandler, 2020; Szabo ve ark., 2005; Yovetich ve ark., 1990) daha öncesinde aktarılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, öfke ve duygu düzenleme arasındaki güçlük Gordon (1970) tarafından öfkenin korku, mahcubiyet, hayal kırıklığı gibi birincil duyguların sonucu olarak üretilen bir duygu olduğu görüşü ile ifade edilmiştir. Bu görüşü destekler şekilde, Zubi (2013) de öfkenin genellikle kişiyi reddedilme ve adaletsizlik duygularından koruyan ikincil bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Tüm bu görüşler ışığında, öfke ile başa çıkmak için öfkenin altında yatan duyguları tanımanın ve anlamının önemli olacağı söylenebilir. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde öfkenin kompleks bir duygu olduğu ve insan sağlığı üzerinde karmaşık etkilere sahip olduğu da vurgulanmıştır (Smith ve ark., 2019). Buradan yola çıkarak, öfkenin diğer duygulanımlara göre (örneğin; kaygı veya depresyon) oyun yolu ile düzenlenmesi daha zor bir duygu olduğu ve oyunun tek başına yeterli bir kaynak olmayabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırma bulgularından yola çıkılarak, çift oynusallığının sürekli kaygı ve depresyon düzeylerini azaltabileceği ve azalan sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek evlilik doyum düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Buradan yola çıkılarak, çift oynusallığının kaygı ve depresyon gibi duyguları düzenlemede etkili olabileceği ve bu becerilerin daha yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Romantik ilişkiler incelendiğinde, çiftin oynusallığı ve duygu düzenleme sağlıklı bir romantik ilişkinin önemli unsurları arasında gösterilmektedir. Çift oynusallığı, partnerlerin birlikte neşeli, eğlenceli ve spontane aktivitelere katılma

becerisini ifade ederken (Proyer ve Wagner, 2015) duygu düzenleme, duyguları etkili bir şekilde yönetme ve ifade etme kapasitesini içerir (Gross, 2015). Bu iki unsur, bir ilişkinin genel kalitesini ve doyumunu önemli ölçüde etkileyebilir. Çiftlerin oyunsallığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında, çiftlerdeki oyunsallığın çoğu zaman duygusal yakınlığın ve bağlanmanın artmasına katkı sağladığı görülmüştür (Betcher, 1981; Gonzaga ve ark., 2007; Vanderbleek, 2005). Örneğin, Gonzaga ve arkadaşları (2007) eğlenceli aktivitelere katılmanın olumlu duygular yaratabileceğini ve bu durumun partnerler arasındaki bağı güçlendirebileceği görüşünü öne sürmektedir. Benzer şekilde, Aune ve Wong'un (2002) çalışması da yetişkinlerde oyunsallığın olumlu duygu deneyimini artırdığını ortaya koymaktadır. Ek olarak, eğlencenin duygular üzerindeki olumsuz etkiyi azaltarak stresi azaltmada rol oynadığı görülmektedir (Proyer ve ark., 2019). Bu görüşlere paralel olarak Gottman (1999) da eğlencenin ilişkilerdeki çatışmaları çözmek için değerli bir kaynak olabileceği görüşünü öne sürmüştür. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde bir çalışmada, birlikte eğlenceli aktivitelere katılarak yaratılan olumlu anıların, çiftlerin zor zamanlarda duygularını düzenlemelerinde yardımcı olabileceğini ifade etmektedir (Fiese ve ark., 2002).

Çift oyunsallığı ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelendiğinde, eğlenceye ve etkili duygu düzenlemeye öncelik veren çiftlerin, daha yüksek düzeyde ilişki doyum ve mutluluk bildirme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Birnbaum ve diğerleri, 2016). Bu sonuçlar ışığında, çift oyunsallığı kavramının duygu düzenleme işlevi olduğu ve romantik bir ilişkinin doyum düzeyine katkı sağladığı söylenebilir. Sonuç olarak, çift oyunsallığını tanımlayan faktörlerden biri olan keyif verici eğlenceli aktivitelere katılma eylemi (Casado-Kehoe ve ar., 2007; Lutz, 1982; Van Vleet ve Feeney, 2015), duygusal bağı güçlendirebilir, stresi azaltabilir ve böylece etkili duygu düzenleme stratejilerinin temelini oluşturabilir. Ayrıca, bu faktörler daha yüksek düzeyde ilişki doyumuna katkıda bulunabilir.

Özetle, eğlenceli etkileşimlerin stres hormonlarını azalttığı, rahatlamayı teşvik ettiği ve bu sayede zihinsel sağlığı iyileştirmeye katkı sağlayabileceği görülmüştür (Ditzen ve ark., 2007). Bu bağlamda çift oyunsallığını açıklayan kavramlardan biri

olan eğlencenin, çiftler için bir olumsuz duygulanımlar ile baş etme mekanizması görevi görebileceği söylenebilir. Öte yandan, eğlenceli etkileşimlerin genellikle açık ve savunmacı olmayan iletişimi içerdiği göz önüne alındığında oyun oynayan ve oyunsal olan çiftlerin açık iletişim kurma ve çatışmaları daha etkili bir şekilde çözme olasılıkları daha yüksektir (Aron ve ark., 2000). Dahası, eğlenceli etkileşimler ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, ilişkilerinde eğlenceyi birleştiren çiftlerin daha yüksek düzeyde ilişki doyumu bildirme eğiliminde oldukları görülmüştür (Proyer ve ark., 2011). Ayrıca, partnerleriyle eğlenceli aktivitelere katılmak, çiftlere ilişkilerinin ilk aşamalarında hissettikleri heyecan ve tutkuyu hatırlatabilir (Prager, 1995). Yani, çift oyunsallığının ilişkilerde romantizm kıvılcımını yeniden alevlendirebileceği ve evlilik doyumlarına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Tüm bu bilgiler ışığında, oyunsallığın olumsuz duygulanımlar ve evlilik doyumu üzerinde olumlu katkılar sağladığı ve romantik ilişkilerde önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir. Oyunsallığın sağlamış olduğu bu katkılar doğrultusunda, Covid-19 gibi pandemi ve kriz dönemlerinde oyunsallık temelli müdahaleler veya programların geliştirilmesi klinisyenlere de ışık tutabilir.

#### **4.4. Sonuçlar ve Klinik Önem**

Mevcut çalışmanın bulguları çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kaygı ve depresyonun aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Klinik ortamda birey ya da çift düzeyinde düşük evlilik doyumu üzerinde çalışırken, çift oyunsallığı kavramının gözlemlenmesi ve olumsuz duygulanım düzeylerine dikkat edilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, bireyin çift oyunsallık düzeyinin olumsuz duygulanım düzeyleriyle birlikte değerlendirilmesinin izlenecek terapi süreci ve uygulanacak müdahaleler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada oyun ve oyunsallık kavramlarının ele alınması yönünden klinisyenler için bilgilendirme potansiyeline de sahiptir. Danışanın geçmiş oyun deneyimleri ve mevcut oyunsallık deneyimi hakkında bilgi sahibi olmak özellikle çift ilişkilerini ve dinamiklerini çalışan terapistler için faydalı bir değerlendirme aracı

olabilir ve izlenecek terapi sürecine yardımcı bir kaynak olma niteliği taşımaktadır. Çift oynusallık düzeyini arttırıcı müdahalelerde bulunmak olumsuz duygulanımların evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasına katkı sağlayacaktır. Oyunsal olmanın, yaşam boyunca mutluluk ve refah/iyi oluş (well-being) üzerinde önemli etkileri bulunduğu (Proyer, 2013), ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağladığı ve oynusal yetişkinlerin ortalama 10 yıl daha uzun yaşadıkları saptanmıştır (Gray, 2011). Bu doğrultuda, oynusallığın evlilik doyumu, kaygı ve depresyon deneyimleri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında oynusallığın hem bireyin sağlığı hem de çift ilişkileri açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca, mevcut araştırma pandemi süreci içerisinde yürütülmüş olup bu süreçte artan boşanma oranları göz önüne alındığında (bbcnews, 2020; TÜİK, 2022) mevcut çalışmanın çift ilişkilerini iyileştirmek adına bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, klinik bağlamda çiftlerle çalışırken oynusal tekniklerin kullanımının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışma ışığında oyun oynamanın romantik ilişkideki yararlarına bakıldığında birlikte oyun oynamanın ve eğlenmenin çiftler arası duygusal bağı ve yakınlık hissini arttırabileceği, olumlu duygular ve anılar deneyimlemeye ve ilişkiyi keyifli kılmaya katkı sağlayabileceği görülmüştür. Kaygı ve depresyon gibi bireysel olumsuz duyguların romantik ilişkiler için bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında, mevcut araştırma bulgularına göre, birlikte oyun oynamanın kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları dengeleyebilmesinin evlilik ilişkisine yarar sağladığı görülmektedir. Ayrıca, birlikte oyun oynamanın öznel mutluluk ve iyilik halini destekleyerek ilişkisel stresi azaltabileceği ve romantik ilişki içerisinde olumlu bir atmosferi destekleyebileceği söylenebilir. Bu doğrultuda, oynusallığın mizahla baş etmeyi güçlendirebileceği, yeniden çerçeveleme ve bilişsel esneklik gibi bilişsel becerilere olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir. Ek olarak, oynusal olmanın iletişim, empati ve problem çözme becerilerini destekleyerek çatışmacı ilişki tarzını iyileştirebileceği ve romantik ilişkilere fayda sağlayabileceği de söylenebilir. Tüm bunlar ışığında, romantik ilişki içerisinde birlikte oyun oynamanın ve oynusal olmanın birey ve romantik ilişki için iyileştirici ve koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir.

#### 4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Öne sürülen aracılık modeline yönelik istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde edilmiş olmasına rağmen, bu araştırma bazı sınırlılıkları içermektedir. Bu nedenle, mevcut çalışma bulgularının değerlendirilmesinde belirtilen sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut araştırmaya ilişkin sınırlılıklardan biri veri toplama araçları olarak katılımcıların kendi beyanlarına dayanan öz-bildirim ölçeklerinin kullanılmış olmasıdır. Mevcut araştırmada her ne kadar katılımcıların doğru beyanda bulundukları varsayılsa da sosyal istenirlik yönünde cevap verme eğilimleri nedeniyle öz-bildirim ölçeklerinde yanlılık oluşma olasılığı bulunmaktadır ve katılımcıların kendilerini farklı gösterme ihtimali mevcuttur (McEwan ve ark., 2009; Paulhus, 1991; Podsakoff ve Organ, 1986).

Mevcut çalışmaya ilişkin bir diğer sınırlılık çalışmanın pandemi süreci içerisinde yürütülmüş olmasıdır. Mevcut çalışmanın katılımcılarına çevrimiçi ortamlar ile ulaşılmıştır. Bu sebeple de hem katılımcılara yüz yüze ulaşma imkânı ve katılımcılar arasındaki kadın ve erkek katılımcı sayısına dengeli bir şekilde ulaşmak zorlaşmıştır.

Mevcut araştırmaya ilişkin bir diğer sınırlılık, örneklemin kadın ve erkek katılımcı dağılımının eşit olmamasıdır; kadın katılımcı sayısının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olmasıdır. İlerde yürütülecek araştırmalarda, kadın ve erkek katılımcı sayısının daha dengeli bir şekilde dağılım gösterildiği bir örnekleme çalışılması, daha güvenilir sonuçlara ulaşmaya katkı sağlayabilir.

İleriye dönük çalışmalarda mevcut çalışmadan farklı olarak çift oyunsallığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide olumlu duyguların aracı rollerinin de incelenmesi önemli görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, A. B. ve Dere Çiftçi, H. (2022). *Erken Çocukluk Döneminde Oyun* (7th Ed.). Pegem Akademi. Ankara.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R. ve Rogers, S. J. (2007). *Alone Together: How Marriage in America Is Changing*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674020184>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (Dsm-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, Çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara; 121-2.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10348-000>
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C. ve Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273-284.
- Aune, K. S. ve Wong, N. C. H. (2002). Antecedents and Consequences of Adult Play in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 9(3), 279–286. doi:10.1111/1475-6811.00019

- Aydınlı, Ş. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2009). *Evlilik uyumunun cinsiyet, evlenme yaşı, evlilik süresi, eğitim düzeyi, yerleşim yeri ve çocuk sayısı değişkenleri yönünden araştırılması*. V. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi. İstanbul.
- Azizoğlu, B.S. ve Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı: 11(38),66-76.
- Bailey, S. J. (2011). Managing Anger for Better Health and Relationships. <http://stillwater.msuextension.org/fcsmontguides/ManagingAnger.pdf>
- Bal, F., Faraji, H. ve Erdinç, İ. (2018). Evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 30, 185-197.
- Barnett, L. A. (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 949–958.
- Barnett, L. A. (2012). Playful people: Fun is in the mind of the beholder. *Imagination, Cognition, and Personality*, 31(3), 169–197.
- Barnett, L. A. ve Beringer, D. B. (2007). Playfulness in adulthood: A construct and measure. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1453-1476.
- Baron, K. G., Smith, T. W., Butner, J., Nealey-Moore, J., Hawkins, M. W. ve Uchino, B. N. (2006). Hostility, Anger, and Marital Adjustment: Concurrent and Prospective Associations with Psychosocial Vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(1), 1–10. doi:10.1007/s10865-006-9086-z
- Bateson, P. ve Martin P. (2013). Humour and playfulness. In: *Play, Playfulness, Creativity and Innovation*. Cambridge: Cambridge University Press; 103-109. doi:10.1017/CBO9781139057691.011

- Batool, S. S. ve Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: A predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 65-88.
- Baucom, D. H. ve Epstein, N. (1990). Brunner/Mazel cognitive therapy series. *Cognitive-behavioral marital therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Baxter, L. A. (1992). Forms and Functions of Intimate Play in Personal Relationships. *Human Communication Research*, 18(3), 336–363. doi:10.1111/j.1468-2958.1992.tb00556.x
- Bayraktaroğlu, H. ve Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 53/A, 297-312.
- Bayrami, M., Heshmati, R. ve Karami, R. (2011). *Anxiety: Trait/Sate, Sensation Seeking and Marital Satisfaction in Married Women*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 765–770. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.149
- Bbcnews, 2020. “Pandemiyle ayrılan çiftler: 'Koronavirüs yüzünden boşandık’”, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-55173037>.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4, 561-571.
- Bener, A., Yıldırım, E., Barışık, C. C. ve Demirtakan, T. (2021). The Global COVID-19 Pandemic Quarantining Effect on Mental Health, Sleeping Quality and Life-Style. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health*, 9, 31-39. <https://doi.org/10.12970/2310-8231.2021.09.06>
- Berenbaum, H. ve Oltmanns, T. F. (1992). Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 37–44. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.37>

- Berk, L. S. ve Tan, S. A. (1998). Humor as an adjunct to therapy in depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67(1), 2-6.
- Betcher, R. W. (1977). *Intimate play and marital adaptation: Regression in the presence of another*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Boston University, Boston.
- Betcher, R. W. (1981). Intimate play and marital adaptation. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 44(1), 13–33.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O. ve Orpaz, A. (2016). When Sex Goes Wrong: A Behavioral Systems Perspective on Individual Differences in Sexual Dysfunctions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 563–583.
- Blatner, A. (2002). *Psikodramanın Temelleri*. (Çev. G Şen). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Brown, S. (2014). Play, spirit, and character [Web log post]. Retrieved October 16, 2017, from <https://onbeing.org/programs/stuart-brown-play-spirit-and-character/>
- Bundy, A. (2001). *Anger management program effect on adolescents' anger, aggression and perspective taking*. Master Thesis: Arizona State University. Arizona.
- Burghardt, G. M. (2005). *The genesis of animal play: Testing the limits*. MIT Press.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H. ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676–691. doi:10.1016/j.cpr.2007.10.001

- Campbell, L. ve Moroz, S. (2014). Humour use between spouses and positive and negative interpersonal behaviours during conflict. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 532-542.
- Casado-Kehoe, M., Vanderbleek, L. ve Thanasiu, P. (2007). Play in Couples Counseling. *The Family Journal*, 15(2), 133-136. <https://doi.org/10.1177/1066480706297847>
- Ceyhan, A. A. (1993), *Anne-babaların empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chapman, L. J., Chapman, J. P. ve Raulin, M. L. (1976). Scales for physical and social anhedonia. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 374–382. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.85.4.374>
- Chick, G. (2001). What is play for? Sexual selection and the evolution of play. *Play and Culture Studies*, 3, 3-25.
- Chick, G., Yarnal, C. ve Purrington. A. (2012). Play and Mate Preference: Testing the Signal Theory of Adult Playfulness. *American Journal of Play* 4, 407–40.
- Christiano, B. ve Russ, S. (1996). Play as a predictor of coping and distress in children during an invasive dental procedure. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25,130-138.
- Cisler, J.M., Olatunji, B.O., Feldner, M.T. ve Forsyth, J.P. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *J Psychopathol Behav Assess*, 32(1):68-82. doi: 10.1007/s10862-009-9161-1.

- Clifford, C., Paulk, E., Lin, Q., Cadwallader, J., Lubbers, K. ve Frazier, L. D. (2022). Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. *Curr Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02870-0>
- Cohan, C. L. ve Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 114-128.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Cömert, E. H. (2004). *Depresif bozukluklarda anksiyete şiddetine göre sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cross, C. P. ve Campbell, A. (2011) Women's aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 16, 390-398.
- Cuber, J. F. ve Harroff, P. B. (1965). *Sex and the significant americans*. New York: Penguin Books.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13–23. <https://doi.org/10.17066/pdrd.56304>
- Çakır, A. (2009). *Aile içinde ve toplumda maruz kalınan fiziksel şiddetin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir. (Tez No: 466108)

- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, M. ve Tümkeya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri İle İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1) , 223-238.
- Deaner, S. L. ve McConatha, J. T. (1993). The Relation of Humor to Depression and Personality. *Psychological Reports*, 72(3), 755–763. doi:10.2466/pr0.1993.72.3.755
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R. A., Ehlert, U. ve Heinrichs, M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574. doi:10.1016/j.psyneuen.2007.03.011
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı temel boyutlar ve açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- Donohue, K. C. ve Ryder, R. G. (1982). A methodological note on marital satisfaction and social variables. *Journal of Marriage and the Family*, 44(3), 743–747. <https://doi.org/10.2307/351595>
- Dörnyei, Z. (2007). *Research Methods in Applied Linguistics*. Oxford: Oxford University Press.

- Driver, J. L. ve Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3), 301-314.
- Düzgün, G. (2009). Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B., Karbon, M., Maszk, P., Smith, M., O'Boyle, C., Suh, K. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *J Pers Soc Psychol*, 66(4):776-97. doi: 10.1037//0022-3514.66.4.776.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Ersal, H. ve Alabay, E. (2023). Empathy levels, self-perceptions, and play interactions of children aged 60-72 months in the preschool period. *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 11 (21), 385-426.
- Gabriel, B., Beach, S. R. H. ve Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306–316. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.001>
- Gander F., Proyer R. T. ve Ruch W. (2016). Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study. *Front Psychol*. 20;7:686. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00686. PMID: 27242600; PMCID: PMC4873493.

- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van den Kommer, T., ve Tedders, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603–611. doi:10.1006/jado.2002.0507
- Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 119 (1): 182–191. 10.1542/peds.2006-2697
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 818–831.
- Gonzaga, G. C., Campos, B. ve Bradbury, T. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 34–48.
- Gordon, G. J. (2014). Well Played: The Origins and Future of Playfulness. *American Journal of Play*, 6, 234-266.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital Interaction: Experimental Investigations*. New York, NY: Academic Press.
- Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. W. W. Norton & Company.
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159-197.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Psychology Press.

- Gör, N. (2021). *Ayrılma-bireyleşme sorunları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sosyo-duygusal ve oyuna yönelik değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443–463.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J.J. ve John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Guitard, P., Ferland, F. ve Dutil É. (2005). Toward a Better Understanding of Playfulness in Adults. *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research*, 25(1):9-22. doi:[10.1177/153944920502500103](https://doi.org/10.1177/153944920502500103)
- Guerrero, L. K. (1994). “I’m So Mad I Could Scream:” The Effects of Anger Expression on Relational Satisfaction and Communication Competence. *Southern Communication Journal*, 59(2), 124-141. <https://doi.org/10.1080/10417949409372931>
- Gullette, D. L. ve Lyons, J. A. (2006). The importance of play in the couple relationship. *Family Journal*, 14(3), 290-296.

Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarıları ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gürbüz, T., Erşahin, S. ve Söylemez, İ. (2021). The Relationship of Anxiety Level to Marital Adjustment and Sexual Satisfaction in Pregnant Women. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 26 (2):159-164.

Gürsoy, Ç. (2004). Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P. ve Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.

Feeney, J. A. ve Noller, P. (1996). *Adult attachment and emotional intimacy*. In G. J. O. Fletcher ve J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships* (pp. 235-256).

Fehrenbach, P. A. ve Thelen, M. H. (1981). Assertive-skills training for inappropriately aggressive college males: Effects on assertive and aggressive behaviors. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 12(3), 213-217.

Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214-218.

Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Diğer Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Bilim Dalı: İstanbul.

- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S. ve Baker, T. (2002). A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390.
- Freud, S. (1922). *Beyond the Pleasure Principle*. International Psychoanalytical Library.
- Freud, S. (1928). Humour. *The International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A. ve Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 179–195. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24(2), 306–322. <https://doi.org/10.1111/per.12183>
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarında evlilik çatışmasının ve bazı demografik değişkenlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hayes, A. F. (2009). *Beyond, Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium*. *Communication Monographs*, 76 (4), 408-420. doi:10.1080/03637750903310360.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Hazar, A. (2019). *Couple playfulness and effects of playful techniques in couples therapy: An interpretative phenomenological analysis*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul <https://tezarsivi.com/coupleplayfulness-and-effects-of-playful-techniques-in-couples-therapy-aninterpretative-phenomenological-analysis>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hendrick, S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Herr, N. R., Hammen, C. ve Brennan, P. A. (2007). Current and past depression as predictors of family functioning: A comparison of men and women in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 694-702.
- Herrick, P. (2018). *The presence of playfulness in the context of couple relationship, relationship satisfaction and its associations with symptoms of depression*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Maryland, College Park, Maryland.
- Hess, L. M. ve Bundy, A. C. (2003). *The Association Between Playfulness and Coping in Adolescents*. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23(2), 5–17. doi:10.1080/j006v23n02\_02

- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliği üzerine bir alışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hoffmann, J. ve Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(2), 175–184. <https://doi.org/10.1037/a0026299>
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. A. ve Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244.
- Hughes, I. (2015) Why are men more likely to be violent than women? *The Journal IE*. <https://www.thejournal.ie/readme/violence-against-women-1959171-Feb2015/>.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Imre, A. (2009). Identity Games. *Globalization and the Transformation of Media Cultures in the New Europe Cambridge: MIT Press*bes06  
<http://dx.doi.org/10.5771/1615-634x-2010--110>
- Işıloğlu, B., (2006). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı ile İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi*. T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development.

Kadlec, A. (2009). Play and public life. *National Civic Review*, 98(4), 3–11.

Kafkaslı, R. (2019). *Evli bireylerde, problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kanbur, S. ve Baştemur, Ş. (2023). Gülmek Neden İyileştirir? Terapide Mizah Kullanımı Üzerine Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3):477-487. doi: 10.18863/pgy.1179671

Kara, N. (2013). *Çiftlerde Yükleme Biçimleri, Çatışma Çözme Stilleri ve Eşin Duygu Dışavurum Tarzları ile Çift Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakoyun, S. (2012). Major depresyonlu hasta ve eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Karalı, A. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik uyumunun sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karataş, Z. ve Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkisinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4): 357-366.

- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.295>
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kashdan, T. B. ve Collins, R. L. (2010). Social anxiety and the experience of positive emotion and anger in everyday life: an ecological momentary assessment approach. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(3), 259–272. doi:10.1080/10615800802641950
- Kennedy, S. C. ve Gordon, K. (2017). Effects of Integrated Play Therapy on Relationship Satisfaction and Intimacy Within Couples Counseling: A Clinical Case Study. *The Family Journal*, 25(4), 313–321. <https://doi.org/10.1177/1066480717732169>
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Kılınç, M. ve Uludağ, A. (2017). The Relationship Between Aggressive Behavior And Empathic Tendency Levels of Health Workers. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(3):809-825.
- Kıral, H. (2019). Changing gender roles and marital satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 81(1), 45-62.
- Kıray-Vural, B. ve Bayık-Temel, A. (2010), Cinsel doyumun yordanmasında bazı faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13, 1.

- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Klein, D. B. (1980). Playfulness in marriage: A psychoanalytic perspective. (Doctoral dissertation, University of Michigan, 1980). *Dissertation Abstracts International*, 41, 693.
- Knell, S. M. ve Dasari, M. (2016). Cognitive-behavioral play therapy for anxiety and depression. In L. A. Reddy, T. M. Files-Hall, & C. E. Schaefer (Eds.), *Empirically based play interventions for children* (pp. 77–94). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14730-005>
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması (Research for a Model About Marital Adjustment)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Koç, M. (2016). Depresif (Çökkünlük) Bozukluklar. İçinde: Gürhan N (Editör). *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği*, 1. Baskı. Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2010). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (16), 324-342. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunikkefd/issue/2777/37245>
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.

- Kumari, R. (2014). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women: A case study of ranci town in Jharkhand. *Jharkhand Journal of Social Development*, 6.
- Kupfer, D. J. ve Frank, E. (2002). Comorbidity in depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(Suppl. 418), 20–26.
- Kurtuldu, D. (2009). *Eğlence Yönlü Etkinliklerin Müşteri Sadakati Yaratmada Etkisi ve Bir Uygulama*. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Kurtz, L. E. ve Algoe, S. B. (2015). Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships*, 22(4), 573–590. <https://doi.org/10.1111/pere.12095>
- Laible, D., Carlo, G., Panfile, T., Eye, J. ve Parker, J. (2010). Negative emotionality and emotion regulation: A person-centered approach to predicting socioemotional adjustment in young adolescents. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 621–629. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.08.003>
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237.
- Lavner, J. A. ve Bradbury, T. N. (2010). Patterns of Change in Marital Satisfaction Over the Newlywed Years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187.
- Lee, A. H. ve DiGiuseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: a review of metaanalyses. *Current Opinion in Psychology*, 19(1), 65-74.
- Lerner, H. (2005). *The dance of anger: A woman's guide to changing the patterns of intimate relationships*. Perennial Library/Harper & Row Publishers.

- Leung, K., Ang, S. ve Tan, M. L. (2014). Intercultural Competence. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 489–519. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091229
- Leung, C. L. R. (2014). *Adult playfulness and its relationship with humor, subjective happiness and depression: A comparative study of Hong Kong and mainland China*. Hong Kong: City University of Hong Kong.
- Lieberman, J. N. (1977). *Playfulness: Its Relationship to Imagination and Creativity*. New-York: Academic Press.
- Livescu, S. (2003). "From Plato to Derrida and Theories of Play." *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 5, 4. <https://doi.org/10.7771/1481-4374.1201>
- Lloyd, B. ve Howe, N. (2003). *Solitary play and convergent and divergent thinking skills in preschool children*. *Early Childhood Research Quarterly*, 18(1), 22–41. doi:10.1016/s0885-2006(03)00004-8
- Lutz, G. W. (1982). *Play, intimacy and conflict resolution: Interpersonal determinants of marital aduption*. Yayınlanmamış doktora tezi, Northwestern University, Evanston, Illinois.
- Magnuson, C. D. ve Barnett, L. A. (2013). *The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress*. *Leisure Sciences*, 35(2), 129–144. doi:10.1080/01490400.2013.761905
- Mark, K.P. ve Jozkowski, K.N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *J Sex Marital Ther*, 39(5):410-27. doi: 10.1080/0092623X.2011.644652.

- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor - International Journal of Humor Research*, 9(3-4). doi:10.1515/humr.1996.9.3-4.251
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J. ve Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>
- McEwan, T. E., Davis, M. R., MacKenzie, R., ve Mullen, P. E. (2009). The effects of social desirability response bias on STAXI-2 profiles in a clinical forensic sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(4), 431–436. doi:10.1348/014466509x454886
- McLaughlin, K. A, Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. *Behav Res Ther*, 49(9):544-54. doi: 10.1016/j.brat.2011.06.003.
- Metz, M. E. ve McCarthy, B. W. (2007). The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 351– 362. <https://doi.org/10.1080/14681990601013492>
- Mount, M. K. (2005). *Exploring the role of self-disclosure and playfulness in adult attachment relationships*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Maryland, College Park.

- Nangle, D. W., Erdley, C. A., Carpenter, E. M. ve Newman, J. E. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: A developmental-clinical integration. *Aggression and Violent Behavior*, 7(2), 169–199. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(00\)00040-9](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(00)00040-9)
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 520–525. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.520>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Oatley, K. (2004). *Emotions: A brief history*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470776322>
- Öner, N. ve Le Compte, A. (2002). *Durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. 2. Basım. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2010). *Ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı: 9(31), 26-35.
- Özer, K.A. (1994). Öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, sayı: 31(9), 12-25
- Özmen Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir

- Paivio, S. C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 311–324. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<311::AID-JCLP4>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<311::AID-JCLP4>3.0.CO;2-Y)
- Palti, C. (2014). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yüksek öğretim sınavına giriş öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluksürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pankiewicz, P., Majkowicz, M. ve Krzykowski, G. (2012). Anxiety disorders in intimate partners and the quality of their relationship. *J Affect Disord*, 140(2):176-80. doi: 10.1016/j.jad.2012.02.005.
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17–59). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50006-X>
- Plaut, E. A. (1979). Play and adaptation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 34, 217–232. <https://doi.org/10.1080/00797308.1979.11823006>
- Pritamani, A. (2021). The Relationship Between Emotional Intelligence, Relationship Satisfaction And Anger. *Science Open Preprints*. DOI: 10.14293/S2199-1006.1.SOR-.PP7TSMM.v1
- Podsakoff, P. M. ve Organ, D. W. (1986). Self-reports in organizational research: Problems and prospects. *Journal of Management*, 12(4), 531-544. <https://doi.org/10.1177/014920638601200408>
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.

- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Proyer, R. T. (2013). Playfulness over the lifespan and its relation to happiness. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 47(6), 508–512. doi:10.1007/s00391-013-0539-z
- Proyer, R. T. (2014). To love and play: Testing the association of adult playfulness with the relationship personality and relationship satisfaction. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 33(4), 501–514. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9225-6>
- Proyer, R. T., Brauer, K., Wolf, A. ve Chick, G. (2019). Adult playfulness and relationship satisfaction: An APIM analysis of romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 79, 40–48. doi:10.1016/j.jrp.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S. ve Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222–232. doi:10.1080/17439760.
- Proyer, R. T., Gander, F., Brauer, K. ve Chick, G. (2020). Can Playfulness be Stimulated? A Randomised Placebo-Controlled Online Playfulness Intervention Study on Effects on Trait Playfulness, Well-Being, and Depression. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 129–151. doi:10.1111/aphw.1222

- Proyer, R. T. ve Ruch, W. (2011). The virtuousness of adult playfulness: The relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1:4.
- Proyer, R.T. ve Tandler, N. (2020). An update on the study of playfulness in adolescents: its relationship with academic performance, well-being, anxiety, and roles in bullying-type-situations. *Soc Psychol Educ* 23, 73–99. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09526-1>
- Proyer, R. T. ve Wagner, L. (2015). Playfulness in adults revisited: Theoretical and empirical considerations. *Personality and Individual Differences*, 87, 110-115.
- Proyer, R. T., Wagner, L. ve Ruch, W. (2019). The Virtue Gap in Fun and Playfulness: Emotional Regulation and Positive Emotion in the Pursuit of Leisure Activities. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 256–263.
- Puccioni, O. ve Rogowska, A. M. (2019). The moderating role of playfulness in the relationship between stress and depression: A two-samples study. *Stress and Health*, 35(5), 601-610.
- Qian, X. L. ve Yarnal, C. (2011). *The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: an SEM analysis*. *Leisure/Loisir*, 35(2), 191–209. doi:10.1080/14927713.2011.578398
- Renshaw, K. D., Blais, R. K. ve Smith, T. W. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 328–334.
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204

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

Russell, J. A. ve Mehrabian, A. (1974). Distinguishing anger and anxiety in terms of emotional response factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(1), 79–83. <https://doi.org/10.1037/h0035915>

Rottenberg, J., Kasch, K. L., Gross, J. J. ve Gotlib, I. H. (2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emotion*, 2(2), 135–146. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.2.135>

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217- 222.

Samson, A. C. ve Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375–384. doi:10.1080/02699931.2011.585069

Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 38, sayı: 2, 89-102.

Senchak, M. ve Leonard, K.E. (1993). The role of spouses' depression and anger in the attribution—marital satisfaction relation. *Cogn Ther Res* 17, 397–409. <https://doi.org/10.1007/BF01177662>

Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A. ve Honari, H. (2011). Laughter yoga versus group exercise program in

elderly depressed women: A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 322-327.

Shek, D. T. (1995). Gender differences in marital quality and well-being in Chinese married adults. *Sex roles*, 32(11-12), 699-715.

Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.

Spanier, G. B., Lewis, R. A., ve Cole, C. L. (1975). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 263-275.

Spielberger, C.D. (1972). *The effects of anxiety on complex learning and academic Achievement*. Ansdey and Bevanor, New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06496-000>

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russel F. S. ve Crane, R.S. (1983). “Assessment Of Anger: The State Trait Anger Scale”, *Advances In Personality Assessment, Hillsdale, Vol.2*,159-187.

Sprecher S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of sex research*, 39(3), 190–196.

- Stanley, S. M., Rhoades, G. K. ve Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, 55(4), 499-509.
- Stephenson, K. ve Meston, C. (2011). The association between sexual costs and sexual satisfaction in women: An exploration of the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 20(1).
- Szabo A., Ainsworth S.E. ve Danks P.K. (2005). Experimental comparison of the psychological benefits of aerobic exercise, humor, and music. *Humor-International Journal of Humor*, 18: 235-246.
- Şahin Altun, Ö., Polat, Ü., Ejder Apay, S., ve Olçun, Z. (2020). Kadınlarda evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82- 90.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Şendil, G., ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(0), 15-34. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9405/117912>
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Boston, MA: Pearson.
- Tanner, W. P. ve Swets, J. A. (1954). A decision-making theory of visual detection. *Psychological Review*. 61 (6): 401–409. doi:10.1037/h0058700

Tekinsav-Sütçü, S., Aydın, A. ve Sorias, O. (2010) Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66):57-72.

Tekinsav-Sütçü, S. ve Görgü, N. S. (2015). İşlevsel Olmayan Öfkenin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (1):129-143 doi:10.18863/pgy.89184

Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley.

Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). *Development of emotion regulation*. Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment (pp. 38-58). New York: The Guilford Press.

Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)

Tortop, H. ve Gülgör, F. (2018). Evlilik uyumu: Üstün Yetenekli bireylere bakış. *Üstün Zekâlılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, 5(2), 45-58.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40): 55-64.

Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(5), 35-42.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2), 38.

TÜİK (2022). “*Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2020*”, Türkiye İstatistik Kurumu, Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü Haber Bülteni, Ankara.

Tüfekçi Hoşgör, E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.

Türkiye Psikiyatri Derneği. (2021). Depresyon görülme sıklığı. <http://www.guncelforum.net/saglik/>- Son Erişim Tarihi 25.10.2021.

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

Uçak-Şimşek, E. (2003) *Bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programı, yayınlanmamış doktora tezi, Ankara.

Uekermann, J., Channon, S., Lehmkamper, C., Abdel-Hamid, M., Vollmoeller, W. ve Daum, I. (2007). Executive function, mentalizing and humor in major depression. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 14(01). doi:10.1017/s1355617708080016

Ulutürk, E. (2006). *Antihipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Üstün A. ve Bayar A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:4, Sayı:1

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>

Vanderbleek, L.M. (2005). Couple play as a predictor of couple bonding, physical health and emotional health. Dissertation Abstracts International, 66, 6-A-.

Vanderbleek, L., Robinson, E. H., Casado-Kehoe, M. ve Young, M. (2011). The Relationship Between Play and Couple Satisfaction and Stability. *The Family Journal*. 19: 132-139.

Van Vleet, M. ve Feeney, B. C. (2015). Play behavior and playfulness in adulthood. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 630–643. <https://doi.org/10.1111/spc3.12205>

Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A. ve Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116–1125. doi:10.1016/j.paid.2007.11.003

Versluys, B. (2017). Adults with an anxiety disorder or with an obsessive-compulsive disorder are less playful: A matched control comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.06.003>

- Watson, D. ve Naragon-Gainey, K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 839–848. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.002
- Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3–24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10350-001>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638-643.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2021). Health Topics: Depression. [https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1)
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, E. (2006). *Yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında kalan ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, M. (2016). *20-45 yaş arası görücü usulü ve flört ederek evlenen kadınların evlilik uyumları ile cinsel doyumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yiğitoglu, S. (2011). *Adolesan gebe ve eşlerinin antenatal ve postnatal kaygı düzeyleri ile evlilikte uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Youell, B. (2008). The importance of play and playfulness, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 10:2, 121-129, DOI: [10.1080/13642530802076193](https://doi.org/10.1080/13642530802076193)

Yovetich, N. A., Dale, J. A. ve Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66(1), 51–58.  
<https://doi.org/10.2466/PRO.66.1.51-58>

Yurt, Ö., Keleş, S. ve Koğar, H. (2016). Yetişkin Eğlence Eğilimi Özeliği Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 650-662.

Zaider, T. I., Heimberg, R. G. ve Iida, M. (2010). Anxiety disorders and intimate relationships: A study of daily processes in couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(1), 163–173. doi:10.1037/a0018473

Ziv, A. (2009). *The Social Function of Humor in Interpersonal Relationships*. *Society*, 47(1), 11–18. doi:10.1007/s12115-009-9283-9

Ziv, A. ve Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129(6), 759–768. <https://doi.org/10.1080/00224545.1989.9712084>

## EKLER

### EK 1- ETİK KURUL ONAYI

**İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
ETİK KURULU KARAR FORMU**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                   |                                            |                                    |                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Değerlendirilen Belgeler | Belge Adı                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tarihi           | Versiyon Numarası | Dili                                       |                                    |                                |
|                          | ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ PLANI                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> | İngilizce <input type="checkbox"/> | Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> | İngilizce <input type="checkbox"/> | Diğer <input type="checkbox"/> |
| Karar Bilgileri          | Karar No: 12                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tarih:02/02/2022 |                   |                                            |                                    |                                |
|                          | Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir. |                  |                   |                                            |                                    |                                |

|                                                                                 |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU |                          |
| BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI                                                  | Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN |

| Unvanı/Adı/Soyadı         | Uzmanlık Alanı                | Kurumu                        | Cinsiyet                              |                            | Araştırma ile İlgili       |                                       | Katılım *                             |                            | İmza     |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------|
| Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN  | İletişim Çalışmaları          | İstanbul Medipol Üniversitesi | E <input checked="" type="checkbox"/> | K <input type="checkbox"/> | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | E <input checked="" type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> | Uygundur |
| Dr.Öğr.Üyesi Sinan SEÇKİN | Hukuk                         | İstanbul Medipol Üniversitesi | E <input checked="" type="checkbox"/> | K <input type="checkbox"/> | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | E <input checked="" type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> | Uygundur |
| Doç. Dr. Serhat YÜKSEL    | Finans                        | İstanbul Medipol Üniversitesi | E <input checked="" type="checkbox"/> | K <input type="checkbox"/> | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | E <input checked="" type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> | Uygundur |
| Dr. Öğr. Üyesi İhsan EKEN | Medya ve Reklam Araştırmaları | İstanbul Medipol Üniversitesi | E <input checked="" type="checkbox"/> | K <input type="checkbox"/> | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | E <input checked="" type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> | Uygundur |
| Doç.Dr.Burak DOĞRUYOL     | Psikoloji                     | İstanbul Medipol Üniversitesi | E <input checked="" type="checkbox"/> | K <input type="checkbox"/> | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | E <input checked="" type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> | Uygundur |

\* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri  
Birgül BARDA

## EK 2- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR danışmanlığında, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Helin AVŞAR tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, Evli Bireylerde Çift Oyunsallığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Olumsuz Duygulanımların Aracı Rolünün incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek setinde genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Oluşturulan ölçek setinde birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmadan elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Araştırmaya dair sorularınız için adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.***

Tarih

-----/-----/-----

İmza

\_\_\_\_\_

### EK-3- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( ) Söylememeyi tercih ediyorum

1) **Yaşınız:** .....

2) **Eşinizin yaşı:** .....

3) **Medeni durumunuz**

- Evli - birlikte yaşıyor ( )
- Evli – ayrı şehirlerde yaşıyor ( )
- Nişanlı
  - Bekar
  - Diğer .....

4) **Yaşadığınız il / ilçe:** .....

5) **Nerede yetiştiniz:** ( ) Büyükşehir ( ) Şehir ( ) İlçe ( ) Köy

6) **Eğitim durumunuz:** ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön lisans

( ) Lisans ( ) Lisansüstü

7) **Eşinizin eğitim durumu:** ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön lisans

( ) Lisans ( ) Lisansüstü

8) **Mesleğiniz:** .....

9) **Eşinizin mesleği:** .....

10) **Ailenizin tipi:** ( ) Çekirdek aile ( ) Geniş aile

11) **Eşinizle nasıl evlendiniz? (evlenme şekliniz):**

- ( ) Görücü usulü
- ( ) Anlaşarak
- ( ) Diğer

12) **Evlilik süreniz de dahil olmak üzere ne kadar süredir eşinizle birliktesiniz? (Yıl ve ay olarak belirtiniz)**

.... yıl ... ay

13) **Ne kadar süredir evlisiniz? (Yıl ve ay olarak belirtiniz)**

.... yıl .... ay

14) **Çocuğunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır**

15) **Kaç çocuğunuz var? .....**

16) **Çocuklarınızın yaşlarını belirtiniz:.....**

17) **Gelir düzeyiniz:** ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

18) **Son bir yılda eşinizle görüşme biçiminiz sıklıkla nasıl oldu?**

( ) Online

( ) Yüz yüze

19) **Son bir yılda görüşme sıklığınız?**

( ) Her gün

( ) Hemen hemen her gün

( ) Ara sıra

( ) Nadiren

( ) Hiçbir zaman

20) **Son bir yılda eşinizle / partnerinizle aynı evde mi yaşadınız?**

( ) Evet

( ) Hayır

21) **Son 6 ay içinde aldığınız bir psikolojik/psikiyatrik tanı var mı?**

( ) Evet

( ) Hayır

Cevabınız evet ise belirtiniz : .....

22) **Son 6 ay içinde eşinizin aldığı bir psikolojik/psikiyatrik tanı var mı?**

( ) Evet

( ) Hayır

Cevabınız evet ise belirtiniz : .....

#### EK-4- ÇİFTLER İÇİN OYUN ÖLÇEĞİ-II (ÇÖÖ-II)

##### Yönerge:

Sayın katılımcı,

Bu araştırmada incelenen değişkenlerden biri “yakın ilişkide oyun”dur. Pek çok çift, eşiyle baş başayken oyunlar oynar, ancak bu oyunların açıkça farkında olmayabilirler veya bunlara farklı isimler verirler. Bu nedenle, evlilikte çiftler arasında oyunun kavramsal olarak ne anlama geldiğini daha iyi anlayabilmek için **ölçekleri doldurmaya başlamadan önce bu yönergeyi okumanız önerilmektedir.**

Eşler arasında kendiliğinden ortaya çıkan karşılıklı eğlenceli etkileşim “yakın ilişkide oyun” olarak tanımlanabilir. Bu bakımdan, bu ölçekte belirtilen oyun kavramı yalnızca oyuncaklar veya oyun malzemesiyle oynanan kurallı oyunlarla sınırlı değildir.

Ölçekte “oyun” veya “oyun oynamak”, kişinin ilişki içinde kendi içinden geldiği gibi hareket edebildiği, eşler arasında amaç odaklı ve ciddi olmayan etkileşimi içeren; sıklıkla keyif verici, yaratıcı ve çocukça diyebileceğimiz biçimde samimi şekilde ilişki kurmayı ifade etmektedir. Örneğin, çiftlerin kendi aralarında özel bir dil kullanmaları, birbirlerine takma isimlerle hitap ederek eğlenmeleri, çeşitli şekillerde şakalaşmaları veya farklı rollere girerek bu rolleri canlandırmaları eşlerin karşılıklı oynadıkları oyunlar olarak değerlendirilmektedir.

Lütfen, bu ölçeği bu açıklamaları göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

Ölçekle ilgili herhangi bir soru olursa araştırmacılar ile iletişime geçebilirsiniz.

## ÇİFTLER İÇİN OYUN ÖLÇEĞİ-II (ÇÖÖ-II) (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıdaki maddelerin her birini, eşinizle olan ilişkiniz ve kendiniz ile ilgili algılarınızı ne kadar doğru yansıttığını belirtecek şekilde 1 ile 5 arasında puanlayınız.

1, "benim için kesinlikle doğru değil" veya "kesinlikle ilişkimizin bir özelliği değil" anlamına gelmektedir.

5, "benim için çok doğru" veya "kesinlikle ilişkimizin bir özelliği" anlamına gelmektedir.

Ölçekte ortadaki rakamlar, "5=çok doğru" ve "1=kesinlikle doğru değil" arasındaki orta dereceyi ifade etmektedir.

|     |                                                                      | Kesinlikle<br>Doğru Değil |   |   |   | Çok Doğru |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|---|---|-----------|
| 1.  | Nadiren birlikte yeni şeyler yaparız.                                | 1                         | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 2.  | Eşimin mizah anlayışından hoşlanırım.                                | 1                         | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 4.  | Birlikte eğlenmek için kendimize özgü ve yaratıcı yollarımız vardır. | 1                         | 2 | 3 | 4 | 5         |
|     |                                                                      | Kesinle Doğru<br>Değil    |   |   |   | Çok Doğru |
| 20. | Sıklıkla birbirimizle yeni şeyler deneriz.                           | 1                         | 2 | 3 | 4 | 5         |

### EK-5 ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ (ÇUÖ) (ÖRNEK MADDELER)

19. Eşinize güvenir misiniz?

Her zaman      Hemen hemen her zaman      Zaman zaman      Ara sıra      Nadiren      Hiçbir zaman

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

20. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyar mısınız?

Her zaman      Hemen hemen her zaman      Zaman zaman      Ara sıra      Nadiren      Hiçbir zaman

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

#### Yazışma Adresi:

Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu (Klinik Psikoloji Profesörü)

İlişki Pusulası Aile Çalışmaları Enstitüsü

Enstitü kurucusu & direktörü

**EK-6 SÜREKSİZ DURUMLULUK-SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (DSKÖ)**  
**(ÖRNEK MADDELER)**

**Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği- Durumluk Kaygı Formu (DKÖ)**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|                                    | HİÇ | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|------------------------------------|-----|-------|-----|-----------|
| 1. Şu anda sakinim.                | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 2. Kendimi emniyette hissediyorum. | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 3. Şu anda sinirlerim gergin.      | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 4. Pişmanlık duygusu içindeyim.    | (1) | (2)   | (3) | (4)       |

### Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği- Sürekli Kaygı Formu (SKÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|                                         | Hemen Hemen Hiçbir Zaman | Bazen | Çok Zaman | Hemen Hemen Her Zaman |
|-----------------------------------------|--------------------------|-------|-----------|-----------------------|
| 1. Genellikle keyfim yerindedir.        | (1)                      | (2)   | (3)       | (4)                   |
| 2. Genellikle çabuk yorulurum.          | (1)                      | (2)   | (3)       | (4)                   |
| 3. Genellikle kolay ağlarım.            | (1)                      | (2)   | (3)       | (4)                   |
| 4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim. | (1)                      | (2)   | (3)       | (4)                   |

#### **EK-7- BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE) (ÖRNEK MADDELER)**

1)

- a. Kendimi üzgün hissetmiyorum.
- b. Kendimi üzgün hissediyorum.
- c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
- d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2)

- a. Gelecekte umutsuz değilim.
- b. Gelecek konusunda umutsuzum.
- c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek.

## EK-8- SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ (SI-Öfke) (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, *genel* olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1= Hiç

2= Biraz

3= Oldukça

4= Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç      Tümüyle

1. Çabuk parlarım..... (1) (2) (3) (4)
2. Kızgın mizaçlıyım..... (1) (2) (3) (4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim..... (1) (2) (3) (4)
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir..... (1) (2) (3) (4)