

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK



**İLİŞKİ DEĞERLENDİRME VE EVLİLİK İSTİKRARSIZLIĞI:
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DENEYİMSEL KAÇINMANIN
ARACI ROLÜ**

YAZAR
RUMEYSA ER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ŞULE BAŞTEMUR

ORDU – 2024

TEZ KABUL SAYFASI

Rumeysa Er tarafından hazırlanan “İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı: Psikolojik Sağlamlık ve Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 15.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Mustafa Alperen Kurşuncu Ordu Üniversitesi/Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr. Semra Uçar Erciyes Üniversitesi/Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr. Şule Baştemur Ordu Üniversitesi/Eğitim Fakültesi	İmza

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Rumeysa ER

ÖZET

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK İLİŞKİ DEĞERLENDİRME VE EVLİLİK İSTİKRARSIZLIĞI: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DENEYİMSEL KAÇINMANIN ARACI ROLÜ RUMEYSA ER

Evlilik istikrarsızlığı, eşlerin ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini, boşanmaya yönelik eylemlerini ve eşlerin ilişkiyi sonlandırma eğilimini ifade etmektedir. İstikrarsız evliliklerin artmasıyla birlikte aile kavramı zayıflar. Güçlü bir aile, toplumu ileriye taşıyacak güçlü, üretken bir nesli, dolayısıyla güçlü bir toplumu ifade eder. Bundan dolayı evlilik istikrarsızlığına etki eden değişkenleri anlamak önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin romantik ilişkilerine dair değerlendirmesi (ilişki doyumu) ile evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü inceleyerek değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, on sekiz yaşın üstündeki 724 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği, Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklemden elde edilen değişkenlerin betimsel analizlerinde SPSS programı, araştırmadaki yapısal aracı modelin test edilmesi için ise Mplus 7 programı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık ederken; deneyimsel kaçınmanın ise bu ilişkide herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları evlilik istikrarsızlığı ve evlilik doyumu üzerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda çiftlerle çalışırken bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde durulması ve çiftlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması hedeflenmelidir. Ayrıca bu değişkenlerin kullanıldığı ve deneyimsel kaçınmanın evlilikteki rolünün araştırıldığı daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik İstikrarsızlığı, İlişki Doyumu, Deneyimsel Kaçınma, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING RELATIONSHIP EVALUATION AND MARITAL INSTABILITY: THE MEDIATORY ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE

RUMEYSA ER

Marital instability refers to the spouses' feelings and thoughts about their relationship, their actions towards divorce, and the spouses' tendency to end the relationship. With the increase in unstable marriages, the concept of family weakens. A strong family represents a strong, productive generation that will move society forward, and therefore a strong society. Therefore, it is important to understand the variables that affect marital instability. The purpose of this study is to reveal the relationship between variables by examining the mediating role of psychological resilience and experiential avoidance in the relationship between individuals' evaluation of their romantic relationships (relationship satisfaction) and marital instability. The study group of the research consists of 724 married individuals over the age of eighteen. Personal Information Form, Brief Psychological Resilience Scale, Relationship Evaluation Scale, Marital Instability Index and Acceptance and Action Form-II were used in the research. In this research, which aims to examine the relationship between variables, the relational survey model, one of the quantitative research designs, was used. SPSS program was used for descriptive analysis of the variables obtained from the sample, and Mplus 7 program was used to test the structural mediator model in the research. According to the results of the analysis, a significant relationship was found between marital instability and relationship satisfaction. While the relationship between marital instability and relationship satisfaction is mediated by psychological resilience; It was observed that experiential avoidance did not have any mediating effect on this relationship. Research findings show that psychological resilience levels are effective on marital instability and marital satisfaction. In this context, when working with couples, it should be aimed to focus on the psychological resilience of individuals and to increase the psychological resilience levels of couples. It is also recommended that more studies be conducted using these variables and investigating the role of experiential avoidance in marriage.

Keywords: Marital Instability, Relationship Satisfaction, Experiential Avoidance, Psychological Resilience

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanması aşamasında sabrı, yönlendirmeleri ve değerli akademik görüşleri sayesinde bu çalışmanın her aşamasında önemli bir rehberlik sunduğu için tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR'a, değerli dönütleri ve destekleriyle tezime katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. Mustafa Alperen KURŞUNCU ve Doç. Dr. Semra UÇAR'a ve tez yazım sürecinde beni sürekli olarak motive ve teşvik eden arkadaşlarım Yavuz BAŞ ve Beyza ŞEKER'e teşekkür ederim.

Bu araştırma boyunca maddi ve manevi desteklerinden dolayı aileme sonsuz teşekkür ederim.

Rumeysa ER

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	6
1.4. Sayıltılar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8
1.6.1. Evlilik	8
1.6.2. Boşanma	9
1.6.3 Evlilik istikrarsızlığı	9
1.6.4. Psikolojik sağlamlık	9
1.6.5. Deneyimsel kaçınma	9
1.6.6. İlişki Doyumu	10
2. KURAMSAL/ KAVRAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Evlilik İstikrarsızlığı.....	11
2.1.1. Evlilik İstikrarsızlığıyla İlgili Değişkenler	13
2.1.2. Evlilik istikrarsızlığına kuramsal bakış	16
2.2.Deneyimsel Kaçınma	18
2.2.1. Deneyimsel kaçınmaya kuramsal bakış.....	22
2.2.2. Evlilik istikrarsızlığı ve deneyimsel kaçınma.....	24
2.3. Psikolojik Sağlamlık	25

2.3.1. Psikolojik sağamlık kavramının tarihsel gelişimi	25
2.3.2. Psikolojik sağamlığın tanımı	27
2.3.3. Psikolojik Sağamlık ile İlgili Değişkenler.....	29
2.3.4. Evlilik istikrarsızlığı ve psikolojik sağamlık.....	31
2.3.5. Psikolojik Sağamlığa Kuramsal Bakış	32
2.4. İlişki Değerlendirme/ İlişki Doyumu	33
2.4.1. İlişki doyumunun tanımı.....	34
2.4.2. İlişki doyumunu etkileyen faktörler	35
2.4.3. İlişki doyumuna kuramsal bakış	37
2.4.4. İlişki doyum ve evlilik istikrarsızlığı.....	38
2.4.5. İlişki doyum ve deneyimsel kaçınma	39
2.4.6. İlişki doyum ve psikolojik sağamlık	39
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırma Deseni.....	41
3.2. Araştırma Grubu.....	41
3.3. Veri Toplama Araçları	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği (KPSÖ).....	43
3.3.3. İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ)	44
3.3.4. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ)	44
3.3.5. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)	45
3.4. Veri Toplama Süreci	45
3.5. Verilerin Analizi.....	46
4. BULGULAR.....	48
4.1. Ön Analizler	48
4.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Veriler için Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması.....	48
4.2.1. İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ)	48
4.2.2. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ)	49
4.2.3. Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği (KPSÖ).....	50
4.2.4. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)	51
4.3. Evlilik İstikrarsızlığı ve İlişki Değerlendirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	51
4.4. İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınma ve Psikolojik Sağamlık Değerşkenlerinin Aracı Rolü	52

5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
6.1. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	62
6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	62
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	108
ÖZGEÇMİŞ	117



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri (N=756).....	42
Tablo 4.1. Boyutlar arası korelasyon ve betimsel istatistikler (N=724)	48
Tablo 4.2. İlişki Değerlendirme Ölçeği'ne Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı	49
Tablo 4.3. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ) Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı.....	50
Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlık Boyutuna Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı	50
Tablo 4.5. Kabul ve Eylem Formu- II'ye Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı	51
Tablo 4.6. Evlilik İstikrarsızlığı ve İlişki Değerlendirme Arasındaki İlişki	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1. Araştırmaya İlişkin Temel Aracılık Etkisi Diyagramı	47
Şekil 4.1. İlişki Değerlendirme Ve Evlilik İstikrarsızlığı İçin Yapısal Eşitlik Modeli ..	53
Şekil 4.2. Deneyimsel Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlığın İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü	54



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Ed.	: Editör
Eİİ	: Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi
İDÖ	: İlişki Değerlendirme Ölçeği
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
s.	: Sayfa
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	: ve diğerleri

1.GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar sosyal varlıklardır ve bunun sonucunda da diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmak isterler. Çeşitli gruplarla iletişim ve etkileşim içine girerek kendini bulunduğu grubun anlamlı bir parçası hisseden insan, aidiyet duygusunu ve sosyal destek alanlarını da geliştirmiş olur (Duru, 2008). Bireylerin aidiyet duygusunu geliştiren anlamlı ilişkilerden biri de evlilik birliğidir (Kavak, 2018). Evrensel bir kurum olan evlilik, çeşitli farklılıklar gösterse de, hemen hemen bütün toplumlarda görülmektedir (Jones ve Yeung, 2014; Kansız ve Arkar, 2011). Önceleri yalnızca türün devamı için önemsenen evlilik kavramı, zamanla güvenlik, sevgi ve saygı kavramlarının da dahil olmasıyla, bireylerin fizyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları için tercih ettikleri bir durum haline gelmiştir (Kalkan ve Kaya, 2007).

Araştırmalar, evli insanların evli olmayan bireylere göre daha sağlıklı, daha uzun ve daha üretken yaşamlara, daha fazla genel mutluluğa ve daha iyi zihinsel sağlığa sahip olduğunu göstermektedir (Crouse, 2017). Örneğin evli bireyler, evli olmayanlara göre daha uzun ömürlüdür (Waite ve Lehrer, 2003). Evli bireylerin ölüm oranları (Kisker ve Goldman, 1987), uzun süreli hastalık veya sakatlıktan muzdarip olma olasılığı evli olmayan kişilere göre daha düşüktür (Murphy vd., 1997) ve bazı hastalıklarda hayatta kalma oranları daha yüksektir (Goodwin vd., 1987). Ebeveynleri evli çocuklarınsa daha iyi bilişsel, duygusal ve fiziksel refah düzeyine sahip oldukları ortaya konulmuştur (Ribar, 2004).

Evliliğin bireysel faydaları kadar toplumsal faydaları da mevcuttur. Toplumun en küçük yapı taşı olan aile, toplumun sosyal yapısına işaret etmektedir ve ülkenin ekonomik kalkınmasında önemli bir yeri vardır (Crouse, 2017; Erkal, 1993). Toplumsal değerlerin sonraki nesillere aktarılmasında en önemli unsur olan evlilik (Akbaş vd., 2019), demografik verilerce de önemini korumaktadır (Çakır, 2008). TÜİK'ten alınan 2020 (TÜİK, 2021) ve 2022 (TÜİK, 2023) verileri karşılaştırıldığında kadın ve erkeklerin evlenme yaşlarının yükseldiği ortaya çıkmıştır. TÜİK 2022 verilerine göre, Türkiye'de erkekler için evlenme yaşı 28,2 iken kadınlarda 25,6 olarak ifade edilmiştir. Yine 2022 yılında insanların evlenme oranı binde 6,76 iken; boşanma oranları ise binde 2,13 olarak ifade edilmiştir. Veriler boşanma oranlarının da yükseldiğini göstermektedir.

Boşanma, evlilik birliğinin fiilen ve hukuken sonlandırılmasıdır. Boşanmaların artmasıyla birlikte aile kavramı zayıflar. Güçlü bir aile, toplumu ileriye taşıyacak güçlü, üretken bir nesli, dolayısıyla güçlü bir toplumu ifade eder. Bu bakımdan boşanmalar, bütün toplumlar için sosyal bir sorun olarak görülmektedir (Doğan, 1998). Ancak boşanma her zaman olumsuz sonuçları olan bir olay değildir (Kalmijn ve van Groenou, 2005). Bu noktada iyi yönetilemeyen boşanma süreçlerinin, boşanan bireylere ve ebeveynleri boşanmış çocuklara olumsuz psikolojik etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmalar boşanma sonrası kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin arttığını (Öngider, 2013) ve kadınların düşük benlik saygısı (Soylu, 2018) ve düşük uyum düzeyi (Ardeshirzadeh vd., 2022) gösterdiklerini ortaya koymuştur. Erkeklerde ise motivasyonun düşüşü, iş performanslarında gözle görülür düşüş, içe kapanıklık ve aileye duyulan özlem boşanma sonrası etkiler olarak gösterilmektedir (Aktaş, 2018). Bununla birlikte mutsuz evliliklerin her zaman boşanmayla sonuçlanmayabileceğini vurgulamak gerekmektedir. Evli çiftler, daha iyi bir alternatifin eksikliği (Le ve Agnew, 2003), evlilik kurumuna bağlılık (Heaton ve Albrecht, 1991) ve çocuk varlığı (Yıldırım, 2004) gibi nedenlerden dolayı tatmin edici olmayan evliliklerine devam edebilmektedirler. Bu gibi nedenler ve artan boşanma oranları göz önünde bulundurulduğunda evlilik istikrarsızlığı kavramının anlaşılması önemli görülmektedir (Bagheri vd., 2023; Kurşuncu ve Baştemur, 2022).

Evlilik istikrarsızlığı, eşlerin ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini, boşanmaya yönelik eylemlerini ve eşlerin ilişkiyi sonlandırma eğilimini ifade eder (Kurşuncu ve Baştemur, 2022). Evlilikte istikrarsızlık, çiftlerden birinin veya her ikisinin evliliği sona erdirme yatkınlığı olarak yorumlanabilir. Evlilikte istikrarsızlık, evliliğin bozulması, evlilik ilişkilerinin bozulması, evliliğin kalitesinin düşük olması, ayrılma ve son olarak boşanma gibi kavramlarla ilişkilidir (Bagheri vd., 2023). Evlilik istikrarsızlığı çoğu zaman boşanma, düşük evlilik kalitesi ve evliliğin bitmesi gibi kavramların yerine kullanılsa da aslında bunlardan farklı bir kavramdır. Evlilik istikrarsızlığı, her zaman düşük evlilik doyumu algılarını ifade etmez ya da bir evliliğin sona ermesiyle sonuçlanmaz. Çiftlerin ikisi ya da biri evliliklerinden memnunken de evlilik istikrarsızlığı değerlendirilebilir (Booth vd., 1983). Bununla birlikte çoğu araştırmacı, evlilik istikrarsızlığını temsil etmek için genellikle ayrılık ve boşanma istatistiklerine (yani istikrarsızlığın sonuçlarına) güvenmektedir (Yeh vd., 2006). Yapılan araştırmalar evlilik istikrarsızlığının evlilik yaşı (Garcia-Hombrados ve Özcan, 2023), kadınların

çalışması (Özcan ve Breen, 2012), evlilikte cinsel doyum (Yeh vd., 2006), çiftlerin din ve eğitim farklılıkları (Maciver ve Dimkpa, 2012) gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Başarısız evliliklerin nedenlerini ortaya koymayı amaçlayan diğer araştırmalar, evli çiftlerin evliliklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinin evlilik doyumunu azalttığını ortaya koymuştur (Akbarzadeh vd., 2014; Kalkan, 2006; Taghi, vd., 2022). Ayrıca evliliğin ilk yıllarında ilişki doyumları çok yüksek olan çiftlerin bile, kişilerarası iletişimleri kötü bir seyir izlediğinde evlilik istikrarsızlığına karşı savunmasız olabileceği görülmektedir (Lavner ve Bradbury, 2012). Evlilik sorunları, evlilik doyumundaki azalmayı öngördüğü gibi, evlilikteki ilişki doyumunun azalması da evlilik sorunlarının artmasına neden olabilmektedir. Bu bakımdan evli çiftlerdeki ilişki doyumunu ile evlilik sorunları arasında çift yönlü bir ilişkiden bahsedilebilmektedir (Kanter vd., 2022; Lavner vd., 2016b). Bu yüzden istikrarsız evlilikleri değerlendirirken evli çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun ve ilişkilerini değerlendirme şekillerinin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

İstikrarlı ve tatmin edici evliliklerin oluşmasında psikolojik sağlık kavramı da önemlidir (Bradbury ve Karney, 2004). Psikolojik sağlık kavramı, evlilikteki uyumu yordamaktadır (İlmen ve Sürücü, 2022) ve psikolojik sağlamlığın evlilik doyumunun artmasında önemli bir rolü bulunmaktadır (Bradley ve Hojjat, 2017; Fırat, 2021). Psikolojik olarak sağlam olan çiftler, çeşitli problemlere hızlı ve verimli bir şekilde uyum sağladıkları için yaşamlarını ve sağlıklarını iyileştiren hoş duygulara sahiptirler (Khalaf ve AL-Hadrawi, 2022). Bu nedenle, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık, çiftlerin evlilik zorluklarını daha etkili bir şekilde aşmalarına yardımcı olabilir.

Evliliklerinde kendilerini duygusal olarak ifade etmekten kaçınan çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmektedir (Yelsma ve Marrow, 2003). Deneyimsel kaçınma da, bireylerin duygularını tanımlarını, anlamalarını ve bunları zamanında ifade etmelerini zorlaştırmaktadır. Başka bir deyişle, deneyimlerden kaçınmak, içsel düşünce ve duygulardan kaçmanın etkisiz bir yoludur (Bond vd., 2011). Dolayısıyla ilişkide deneyimsel kaçınma stratejileri kullanmak, duygusal ifadenin azalmasına neden olacak ve bu durum çiftler için pek çok soruna yol açacaktır (Farshad ve Samavi, 2022). Yapılan araştırmalar da deneyimsel kaçınmanın yüksek olmasının, düşük ilişki kalitesine işaret ettiğini (Zamir, vd., 2018), deneyimsel kaçınmanın çiftlerin ilişkilerinde kritik rol oynayabileceğini ve çift terapilerinde deneyimsel kaçınmanın önemini

vurgulamaktadır (Reddy vd., 2011). Ayrıca çiftlerin birlikte yaşadığı ancak aralarında hiçbir duygu alışverişinin olmadığı boşanma türü olan duygusal boşanma ile deneyimsel kaçınmanın ilişkili olduğu ve deneyimsel kaçınma düzeylerinin azaltılmasının duygusal boşanma oranlarını da azaltacağı görülmektedir (Parvaz vd., 2019).

Evlilikle ilgili yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmada kullanılan psikolojik sağlık, ilişki doyumu ve deneyimsel kaçınma değişkenlerinin, evlilik istikrarsızlığını açıklamada yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çiftlerin deneyimsel kaçınma düzeylerini azaltarak duygusal ifadeden ya da problemlerden kaçmamaları ve psikolojik sağlık düzeylerini artırarak problemleri büyüme fırsatına dönüştürüp olumlu şekilde ele almaları sağlanırsa, evlilik doyumlarının yükseleceği, dolayısıyla evlilikteki istikrarsızlıklarının azalacağı varsayılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın konusu evli bireylerin romantik ilişkilerine dair değerlendirmesi (ilişki doyumu) ve evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkide aracı olduğu düşünülen psikolojik sağlık ve deneyimsel kaçınmanın incelenmesi, böylelikle boşanma eğilimlerinin ardındaki ilgili değişkenlerin ortaya çıkarılmasıdır.

1.2. Amaç

Neredeyse her birey, hayatının bir döneminde kendini, kendinin ya da bir başkasının evlilik sorunlarıyla karşı karşıya bulur. Bu sorunlara çözüm üretmeye çalışmak ya da bireylere yardım edebilmek oldukça zordur (Pincus, 2023). Birçok karmaşık nedene sahip olan evlilik sorunlarını (Sanctuary, 2023) çözebilmek için bu problemlerin gerçekte ne ile ilgili olduğu konusuna eğilmek gerekmektedir.

Evlilik ile ilgili konular incelendiğinde, boşanmanın araştırılması açıkça konuyla ilgilidir; çünkü evliliğin çöküşünü etkileyen faktörlerin bilinmesi, evlilik ilişkilerinin tam olarak anlaşılması için çok önemlidir (Thornes ve Collard, 2023). Boşanma, *“Eşlerden birinin boşanma ilanı almasıyla evlilik birliğinin son bulması”* (Türk Dil Kurumu, 2023) olarak tanımlanmakta ve evlilik boyunca meydana gelen sorunların çözüme kavuşmaması ve problemlerin birikmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Yaşa ve Yıldırım, 2019). Ekonomik sorunlar, bireysellik eğilimi, aile içi şiddet (Elmas ve Adak, 2023), zina ve kötü alışkanlıklar (Aktaş- Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018) gibi nedenlerden dolayı gerçekleşebilen boşanma (Elmas ve Adak, 2023), evliliklerini iyi olarak değerlendirenler için bir kriz, evliliklerini kötü olarak görenler için ise yeni bir yaşam düzeni kurma fırsatıdır (Kalmijn ve Monden, 2006).

Birçok probleme sahip olan evliliklerin her zaman boşanmayla sonuçlanacağı söylenemez (Ünal ve Avcı, 2019). Boşanma, toplumsal açıdan olumsuz bir olay olarak görülmektedir. Özellikle bir erkeğin eşi olmayan bir kadının, toplumda uygun bir yerinin olmadığı düşünceleri ya da “yuvasını koruyamayan dişi kuş” olmanın toplumda başarısızlık olarak görülmesi (Yıldırım, 2018) gibi nedenler, kadınlar için boşanmayı zorlaştırmaktadır. Bunların yanında ekonomik durumlar (Pehlivan, 2017), çocuk sahibi olma (Ünal, 2013) ve partnerini sevmeme (Memiş, 2010) gibi nedenler de evliliklerin devamında etkili olan unsurlardandır. Bu gibi nedenler evliliklerin doyumsuz olsa da çeşitli değişkenler dolayısıyla devam ettiğini göstermektedir ve evlilik istikrarsızlığı kavramının daha fazla incelenmesi gerektiği hakkında bilgi vermektedir.

Evlilikteki sorunlar ve artan boşanma oranları, evlilik istikrarsızlığına yol açan nedenlerin anlaşılması ve evlilik istikrarsızlığına yol açan durumların önlenmesi ihtiyacını artırmaktadır. Evli bireylerin evliliğe dair olumsuz değerlendirmelerinin yani evlilik doyumlarının, hızla artan boşanmalarda ve bireylerin boşanma eğilimi göstermelerinde etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Eysenck, 1980). Kabul ve Kararlılık Terapisi, partnerler arasındaki duygusal durumun, sıkıntının ve çatışmanın gelişimi ve sürdürülmesinin, partnerlerin katı kontrol ve deneyimsel kaçınma davranışlarından kaynaklandığını vurgulamaktadır (Peterson vd., 2009). Çiftlerin deneyimsel kaçınma davranışlarını azaltmaları, içsel deneyimlerle olan ilişkilerinde değişikliklere, esneklik artışına ve özellikle stresli yaşam koşullarında olumlu psikolojik eylemlere yol açar; bu da deneyimsel kaçınmadan kaynaklanan gereksiz acıların azalması anlamına gelmektedir (Kayhan vd., 2023). Deneyimsel kaçınma davranışı gösteren çiftlerin ise evlilik doyumunun olumsuz etkilenebileceği (Kurşuncu vd., 2023), dolayısıyla da evlilik istikrarsızlığı gösterme ihtimallerinin artabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlık ile evlilik uyumunun ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Acıbal vd., 2023; İlmen ve Sürücü, 2022). Psikolojik olarak sağlam çiftler, geleceğe dair iyimser bir bakış açısına, etkili problem çözme becerilerine ve güçlü kişilerarası yeteneklere sahip oldukları için sorunlarla başa çıkma ve iyileşme konusunda daha iyi bir donanıma sahiptirler (Khalaf ve AL-Hadrawi, 2022). Psikolojik sağlamlığın evliliğin istikrarındaki rolü göz önünde bulundurulduğunda (Dinç ve İlgar, 2022) evlilik istikrarsızlığı kavramının anlaşılmasında önemli bir değişken olabileceği öngörülmektedir. Bu yüzden bu çalışmanın amacı, bireylerin romantik ilişkilerine dair değerlendirmesi (ilişki doyumu) ile evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkide, psikolojik

sağlamlık ve deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü inceleyerek değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulup test edilmiştir:

H1: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

H3: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık etmektedir.

1.3. Önem

Bu araştırmanın önemini ortaya koymak için öncelikle boşanma kavramını incelemeli, boşanmanın neden ve sonuçlarının bireysel ve toplumsal sonuçlarına göz atılmalıdır. Evlilikte yaşanan çeşitli anlaşmazlıklar sonucu (Örk- Kaya, 2021), dava açılarak evlilik birliğinin hukuki olarak sonlandırılmasına boşanma denilmektedir (Deniz, 2019). Genç yaşta evlenmek (Bumpass vd., 1991), yoksul olmak, işsiz kalmak (Meder ve Gültekin, 2012), kültür farklılıkları (Bratter ve King, 2008; Erbay vd., 2015), ikinci veya daha üst düzeyde evlilik yapmak (Bramlett ve Mosher, 2002) gibi faktörler boşanma için risk faktörü olarak sayılmaktadır. Bununla birlikte boşanma için kesin nedenler söyleyebilmek mümkün değildir, özellikle gelişmekte olan ve global dünyaya ayak uydurmaya çalışan Türkiye gibi ülkelerde dini ve ahlaki değerler, erkek egemen toplum yapısı ve buna benzer diğer unsurlar, boşanma sebeplerini kendine özgü kılmaktadır (Şahin, 2019).

Dünyada ve Türkiye’de boşanma oranları hızla artmaktadır. Artan boşanmalar toplumsal sorunları da beraberinde getirmektedir. Sağlıklı evlilikler, bireylerin daha sağlıklı, ekonomik olarak daha güçlü ve sosyal uyum oranlarının daha yüksek olmasını sağlamaktadır (Kitson ve Morgan, 1990). Sağlıklı, ekonomik olarak güçlü ve daha uyumlu insanlar daha güçlü toplumları ifade etmektedir (Günler, 2014). Boşanmanın, sosyal ve beşerî sermayenin tükenmesinde oynadığı rol, toplumun vergi ödeyen kısmını azaltırken, vergi mükellefinin maliyetini önemli ölçüde artırması gibi durumlar da boşanmanın topluma verdiği zararlardan birkaçıdır (Fagan ve Churchill, 2012). Bu yüzden güçlü bir topluma sahip olmak adına, boşanma eğilimi ve boşanma kavramlarının araştırılması önem arz etmektedir.

Boşanmanın bireyler üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Boşanmış kadınlar üzerinde yapılan çalışmalarda kadınlar, toplumun kadına aşağılayıcı ve zalimce bakış açısıyla temsil edilen sosyal sorunlar, kadının başkaları tarafından sürekli izlenmesi ve gözetiminin yarattığı baskı (Khataybeh, 2022), maddi güç kaybı (Leopold, 2018), sosyalleşme oranının düşmesi (Kalmijn ve Uunk, 2007), kaygı ve depresyon yaşanması (Sharma, 2011) gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Boşanmış erkeklerde ise depresyon gözlemlenmiş, özsaygı ve özyeterliklerinde düşüşler görülmüştür (Symoens vd., 2014). Ayrıca boşanma, erkeklerde işsiz kalma ve engelli olma şansını da arttırmaktadır (Kalmijn, 2005). Bu yüzden boşanma ve boşanma eğilimi kavramlarına eğilmek ve boşanma eğilimine neden olan değişkenleri anlamak önemli görülmektedir.

İlişki doyumu ve evlilik istikrarı, aile araştırmalarında sıkça incelenen temel kavramlardandır. İlişki doyumu yükseldikçe evlilikteki istikrarsızlık azalmaktadır (Rahim vd., 2004). İlişki doyumu ve istikrar, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık gibi birçok sonuçla olumlu bir ilişki içerisindedir (Proulx vd., 2007; Umberson vd., 2006) ve her iki kavram da genellikle daha kapsamlı bir kavram olan ilişki kalitesiyle ilişkilidir. (Hawkins ve Booth, 2005). Ayrıca düşük evlilik doyumu düzeyi, evlilikteki dağılmanın önemli bir öngörücüsü olarak nitelendirilmektedir (Hirschberger vd., 2009). Bu bakımdan evlilik istikrarsızlığı kavramının anlaşılmasında ilişki doyumu değişkeninin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte deneyimsel kaçınma, düşük düzeyde ilişki doyumuyla ilişkilendirilmekte (Morissette- Harvey vd., 2024) ve deneyimsel kaçınmanın ilişki doyumu ve istikrarı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir (Jafari ve Jafari, 2023). Ayrıca araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik sağlamlık kavramının ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür (Stapleton ve Gergis, 2015) ve psikolojik sağlamlık, evlilik yaşamında stresten koruyucu bir faktördür (Brown ve Robinson, 2012). Bu nedenle, yüksek seviyede psikolojik sağlamlık, evlilik doyumunu artırmada etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Michalitsianos, 2014). Yapılan araştırmalar da göz önünde bulundurulduğunda deneyimsel kaçınma ve psikolojik sağlamlık kavramlarının ilişki doyumuyla ve dolayısıyla da evlilik istikrarsızlığıyla ilişki olduğu görülmekte ve boşanma eğiliminin ardındaki değişkenlerin aydınlatılması için bu değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut literatür incelendiğinde, boşanmayla ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen, evlilik istikrarsızlığıyla ilgili Türkiye’de yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yabancı alanyazında ise evlilik istikrarsızlığı ile ilgili çeşitli araştırmalar bulunmasına rağmen, evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınma ve psikolojik sağlamlığın aracı etkisini araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bakımdan bu çalışma özgün olarak nitelendirilmekte ve araştırmanın, evlilik istikrarsızlığıyla ilgili literatürdeki boşluğu doldurması hedeflenmektedir. Evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın ve psikolojik sağlamlığın aracı etkisini araştırmak, bize evlilik istikrarsızlığına neden olan değişkenler hakkında bilgi sağlayıp evlilik istikrarsızlığının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Evlilik istikrarsızlığına veya boşanma eğilimine neden olan değişkenler anlaşıldığında ise bu değişkenler, evli çiftlerin boşanma eğilimini azaltıp ilişki doyumunu artırmaya yönelik kullanılabilir. Bu yüzden bu çalışma, ilgili literatürdeki boşluğu doldurması ve evli çiftlerle çalışırken evlilik istikrarsızlığını önleyici ve azaltıcı etkileri olan değişkenleri aydınlatması bakımından önemlidir.

1.4. Sayıtlar

Katılımcıların formu içtenlikle yanıtladığı ve ölçme araçlarının belirlenen değişkenleri hatasız ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma verilerinin çevrimiçi form aracılığıyla toplanacak olmasından dolayı katılımcıların formları yanıtlama ortamları bilinmemektedir.
2. Veriler internet üzerinden toplanacağından internet bağlantısı olmayan katılımcılara ulaşma konusunda sınırlılık yaşanmaktadır.
3. Araştırma örneklemini yalnızca Türkiye’deki evli çiftlerle sınırlı kalmıştır.
4. Araştırma örneklemini 486 kadın (%67.1) ve 238 erkekten (%32.9) oluşmaktadır. Cinsiyet dağılımının eşit olmaması bu çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Evlilik

Evlenmek, TDK sözlüğünde “*aile kurmak için yasaya uygun olarak birleşmek; izdivaç etmek*” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2023). Evlilik, nesillerin devamı ve kültürel aktarımın sağlanması için önemlidir ve bireylerin yaşamındaki önemli süreçlerden biridir (Sezen, 2005).

1.6.2. Boşanma

Boşanma, evlilik birliğinin resmi olarak sonlandırılması sürecidir. Bu süreç, evlilik birliğindeki ortak mülkiyetin ve sorumlulukların ayrılmasını içerir ve genellikle mahkeme kararıyla sonuçlanır. Boşanma, çiftler arasındaki ilişkinin sona ermesiyle birlikte, ekonomik, duygusal ve sosyal sonuçlar doğurabilir. Bu sonuçlar, hem yetişkinler hem de çocuklar için önemli olabilir ve psikolojik, ekonomik ve sosyal destek sistemlerinin etkilenmesiyle sonuçlanabilir (Amato, 2000).

1.6.3 Evlilik istikrarsızlığı

Evlilik istikrarsızlığı, eşlerin ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini, boşanmaya yönelik eylemlerini ve eşlerin ilişkiyi sonlandırma eğilimini ifade eder (Booth vd., 1983). Evlilikte istikrarsızlık, çiftlerden birinin veya her ikisinin de evliliği sona erdirmeye eğilimi olarak yorumlanabilir. Evlilikte istikrarsızlık, evliliğin bozulması, evlilik ilişkilerinin bozulması, evliliğin kalitesinin düşük olması, ayrılma ve son olarak boşanma gibi kavramlarla ilişkilidir (Bagheri vd., 2023). Evlilik istikrarsızlığı çoğu zaman boşanma, düşük evlilik kalitesi ve evliliğin bitmesi gibi kavramların yerine kullanılsa da aslında bunlardan farklı bir kavramdır. Evlilik istikrarsızlığı, her zaman düşük evlilik doyumu algılarını ifade etmez ya da bir evliliğin sona ermesiyle sonuçlanmaz. Çiftlerin ikisi ya da biri evliliklerinden memnunken de evlilik istikrarsızlığı değerlendirilebilir (Booth vd., 1983).

1.6.4. Psikolojik sağlamlık

Latince “resilire” (geri çekilmek veya geri sıçramak) kelimesinden gelen sağlamlık, meydan okuma bağlamında olumlu adaptasyonla ilgili genel bir kavramdır (Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik sağlamlık, zorluklara rağmen olumlu tepki verme, bunları büyüme fırsatlarına dönüştürme yeteneğini ifade eder. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, kişinin yeni bir denge bulmasını ve olumlu yönde gelişmesini sağlayan bir değişim olarak şekillenen dinamik bir süreci ifade eder (Sisto vd., 2019).

1.6.5. Deneyimsel kaçınma

Deneyimsel kaçınma; bireyin duygu, düşünce, fiziksel duyum ve anı gibi şahsi deneyimlerle iletişim halinde kalmak istememesi durumunda ortaya çıkan bir olgudur. Deneyimsel kaçınma davranışı gösteren bireyler, olayların şeklini, meydana geliş sıklığını ve bunlara neden olan bağlamları değiştirmek için çaba harcarlar (Hayes vd., 1996). Deneyimsel kaçınma, özellikle acı verici düşünceler ve duygular gibi

deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliğini içerir ve sıklıkla psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde kritik öneme sahip olduğu öne sürülür (Chawla ve Ostafin, 2007).

1.6.6. İlişki Doyumu

İlişki doyumu, bireylerin kendi ilişkilerindeki beklentileri ile ilişki kurduğu bireyin davranışları arasındaki ilişkidir (Sabatelli, 1988). Hendrick'e göre (1988) ise ilişki doyumu, bireyin romantik ilişkisine dair duyguları, eylemleri ve düşünceleridir. İlişkilerdeki mutluluk seviyesi ve ilişkinin istikrarı ise ancak doyum veren ilişkilerle sağlanabilmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).



2. KURAMSAL/ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik İstikrarsızlığı

Evlilik istikrarsızlığı, eşlerin ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini, boşanmaya yönelik eylemlerini ve eşlerin ilişkiyi sonlandırma eğilimini ifade etmektedir (Booth vd., 1983). Evlilikte istikrarsızlık, çiftlerden birinin veya her ikisinin de "evliliği sona erdirme" eğilimi olarak yorumlanabilir ve evliliğin bozulması, evlilik ilişkilerinin bozulması, evliliğin kalitesinin düşük olması, ayrılma ve son olarak boşanma gibi kavramlarla ilişkilidir (Bagheri vd., 2023). Ayrıca kavram bazen terk etmeyle, sık veya uzun süreli ayrılıklarla sonuçlanan evlilikleri ve ilişkilerinde doyum düzeyi düşük olan çiftleri tanımlamak için de kullanılmaktadır (Booth ve Edwards, 1985).

Evlilik istikrarsızlığı, örnek verilen tanımlar gibi, çoğu zaman boşanma, düşük evlilik kalitesi ve evliliğin bitmesi gibi kavramların yerine kullanılsa da aslında bunlardan farklı bir kavramdır (Booth ve Edwards, 1985). Sonucunun boşanmaya dayandığı yasal tanım, istikrarsızlığın kendisinden ziyade, istikrarsızlığın sonuçlarını tanımladığı için kısıtlayıcıdır. Yasal tanım, kısa bir süre sonra barışmak için boşanma davası açan çok sayıda kişiyi kapsamamaktadır (Kitson vd., 1983; Norton ve Glick, 1976). Diğer yandan bazı evlilikler onlarca yıldır istikrarsız kalırken; bazıları dengelerini yeniden kazanmakta ve yeniden nispeten uyumlu hale gelmektedirler. Benzer şekilde, evlilikteki tatminsizlik mutlaka istikrarsız bir evliliğe yol açmamakta, evlilikteki tatmin ise her zaman istikrarı sağlamamaktadır (Booth ve White 1980).

Çoğu araştırmacı, evlilik istikrarsızlığını temsil etmek için genellikle ayrılık ve boşanma istatistiklerine, yani istikrarsızlığın sonuçlarına güvenmektedir (Yeh vd., 2006). Oysa boşanmayı ifade etmek için "evlilik istikrarsızlığı" teriminin kullanılması doğru değildir çünkü aslında boşanmayla sonuçlanan bir evlilik istikrara kavuşmuştur, bitmiştir. Evlilikteki istikrarsızlığın daha uygun ve doğru bir tanımı, "kararsız" veya "sallantılı" kelimelerinin kullanımını içermektedir. Bu anlamda istikrarsızlık, evlilik uyumunun sürekliliğini ölçen negatif kutup olarak görülebilir. Uyumlu bir evliliğin eşleri birbirine bağlayan birçok gücü varsa, istikrarsız bir evliliğin de onları ayıran güçleri vardır (Booth vd., 1984).

Evlilik istikrarsızlığı, her zaman düşük evlilik doyumu algılarını ifade etmez ya da bir evliliğin sona ermesiyle sonuçlanmaz. Çiftlerin ikisi ya da biri evliliklerinden

memnunken de evlilik istikrarsızlığı değerlendirilebilir (Booth vd., 1983). Evlilik tatminsizliğini de bir tür istikrarsızlık olarak ele almak, kavramın faydasını yok eder; çünkü araştırmalar, birçok evliliğin, partnerler son derece tatminsiz olsa bile, dini bağlılıklar (Village vd., 2010) veya işsizlik (Amato ve Beattie, 2011; Huber ve Sptze, 1980) nedeniyle bozulmadan (boşanmadan) kaldığını göstermiştir (Booth ve White, 1980).

Boşanmanın yüksek olduğu ve kendini gerçekleştirmeye ağırlık verilen bir çağda, evli kalmayı seçenlerin evliliklerinden tatmin oldukları varsayılmaktadır. Fakat araştırmalar boşanmayı engelleyen unsurların fazlalığı ya da daha iyi bir alternatifin eksikliği durumlarında tatmin edici olmayan evliliklerin devam ettiğini ortaya koymuştur (Levinger, 1976; Özdemir-Kemahlı, 2019). Çiftlerin ailelerinin evliliği devam ettirmelerine yönelik bir tutum sergilemeleri (Coates, 2017), boşanmayı hoş karşılamamaları, toplumun boşanmış kadına yönelik olumsuz bakış açısı (Özar ve Yakut-Çakar, 2012), yaş, daha önce evlilik deneyiminin olmayışı, bir kurum olarak evliliğe bağlılık, düşük sosyal aktivite, kişinin kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olmaması ve boşanmanın mutluluğu azaltacağına olan inanç, mutsuz evliliklerde istikrarın göstergesidir (Heaton ve Albrecht, 1991). Bunların dışında çocuğun varlığı (Yıldırım, 2004) ve eğitim seviyesi (Uğur, 2014) gibi durumlar da çiftlerin boşanma kararlarını etkileyen faktörlerdendir. Yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı üzere, tatminsiz olan her evliliğin sonucunda çiftler boşanma eğilimi göstermeyebilir. Bu yüzden evlilik istikrarsızlığının tam olarak neyi ifade ettiği üzerinde daha fazla durmak gerekmektedir.

Booth ve Edwards (1985), evlilikte istikrarsızlık kavramını hem daha kullanışlı hem de daha net hale getirmek için ikiye ayırmıştır: (a) bilişsel durumlar, b) eylemler. Bilişsel durumlar evliliğin sorunlu olduğu üzerine düşünmek ve boşanma fikrini düşünmeyi kapsamaktadır. Eylemler ise bireyin, boşanma konusunda eşiyle, arkadaşları ve akrabalarıyla konuşması, evliliğin olası sonlandırılması konusunda din adamları veya danışmanlarla görüşmesi, avukata danışması, boşanma dilekçesi vermesi, mahkemeye gitmesi gibi hareketleri kapsamaktadır. Özetle Booth ve Edwards'a göre (1985) bireyin boşanmayı düşünmesi veya evliliği sona erdirmeye yönelik eylemlerde bulunması, bireyin istikrarsızlık belirtilerinin göstergesidir.

Evlilik istikrarsızlığının ölçülmesi adına ölçek geliştirilen bir makalede ise bilişsel durum ve eylemlere üçüncü faktör olarak “duygusal durum” kavramı eklenmiştir ve

evlilik istikrarsızlığı 3'e ayrılmıştır: (a) duygusal bir durum (bireyin evliliği hakkında nasıl hissettiği), (b) ilişkiyle ilgili bilişler (bireyin nasıl hissettiğinin bir sonucu olarak ne yapmayı düşündüğü), ve (c) belirli eylemler (bireyin nasıl hissettiği ve ne düşündüğüyle ilgili gerçekte yaptıkları). Evlilikteki istikrarsızlığın kavramsal olarak boşanmadan ve düşük evlilik kalitesinden farklı olduğunu, istikrarsız evliliklerin mutlaka boşanma, ayrılık veya terk etmeyle sonuçlanmadığını, düşük kaliteli evliliklerin de her zaman istikrarsız evlilikler olmadığını vurgulayan makalede, evlilik istikrarsızlığını ölçmek için istikrarsızlığın (a) boşanmayı düşünmek, b) boşanmadan bahsetmeden eşle, iş bulma, okula gitme, evlilik danışmanlığı, ayrılık denemesi vb. konularda konuşmak, (c) boşanma konusunda eşle konuşmak (lojistik, danışmanlık, mal paylaşımı, çocuk velayeti, uzlaşma vb.), (d) önemli aile bireyleri, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıyla boşanma hakkında konuşmak, (e) evliliğin olası sonlandırılması konusunda din adamları veya profesyonel danışmanlarla görüşmek, (f) bir avukata danışmak, (g) eşten fiziksel olarak ayrılmak, (h) ayrılık veya boşanma dilekçesi vermek, (i) Mahkemeye gitmek (Booth vd., 1983) gibi özelliklerine bakılması gerektiğini belirtmektedir.

2.1.1. Evlilik İstikrarsızlığıyla İlgili Değişkenler

Evlilik istikrarsızlığıyla ilgili alan yazına bakıldığında yabancı alan yazında yapılan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde direkt olarak evlilik istikrarsızlığıyla ilgili yapılan bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, konuyla ilgili benzer çalışmalar da oldukça azdır. Bu bölümde istikrarsızlıkla ilgili yapılan çalışmalara değinilecektir.

Araştırmalar, ekonomik baskıların, evlilik etkileşimlerinde düşmanlığı teşvik ederek ve eşlerin birbirlerine karşı ifade ettiği sıcak ve destekleyici davranışları azaltarak evlilik istikrarsızlığını artırdığını göstermektedir (Conger vd., 1990). Yapılan bir araştırma evli çiftlerin standart bir saati olmayan ve gece vardiyaları olan işlerde çalışmasının boşanma olasılığını artırdığını ve kadınların gece vardiyasında çalışmasının, boşanma olasılığını erkeklere göre daha fazla artırdığını ortaya koymuştur (Presser, 2000). Geleneksel görüşe göre de kadın istihdamı evlilik istikrarsızlığını artırmaktadır (Edwards vd., 1992). Bu konuda yapılan bir araştırma, 1989'dan sonra kadın istihdamı ile evlilikteki bozulma arasındaki ilişkide bir değişiklik olduğunu ve bu ilişkinin önemsizden olumluya döndüğünü doğrulamıştır. Ekonomik dönüşümün başlamasından sonra çalışan kadınların, işi olmayan kadınlara kıyasla, evliliklerini bitirme olasılıkları önemli ölçüde daha yüksektir. Ekonomik

dönüşümün kadınların partnerlerine bağımlılığında önemli bir artışa yol açtığını ve çalışmayan kadınların mutsuz evliliklerden kurtulmasını çok daha zor hale getirebildiği görülmektedir (Styrc ve Matysiak, 2012). Yine Hannan ve diğerlerinin (1977) yaptıkları araştırmada, kadının gelirinin, onun sorunlu bir evliliği veya geçimi için yeterli para sağlayamayan bir kocayı bırakmasını sağlayabilecek bir bağımsızlık etkisine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak daha güncel çalışmalar, bahsedilen bağımsızlık etkisinin, yalnızca kötü evliliklere sahip kadınlarda ortaya çıktığını ve evlilik bağlılığı ve tatmin düzeylerinin, evlilik istikrarsızlığı üzerinde kadının çalışmasından daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Sayer ve Bianchi, 2000). Benzer şekilde bağımsızlık hipotezinin yalnızca tarihsel dönem gibi bir dizi faktöre bağlı olabileceğini öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Poortman ve Kalmijn, 2002). Bununla birlikte, kadın işgücü arzı ile evlilikteki istikrarsızlık arasında bir ilişki bulunsa bile, bu ilişkinin nedenselliği hiçbir zaman ikna edici bir şekilde gösterilmemektedir (Papps, 2006).

Evlilik istikrarsızlığı, çeşitli araştırmalarla kanıtlandığı gibi ekonomik durumla karmaşık bir şekilde bağlantılıdır (Olasehinde ve Onodje, 2023). İşsizlik, mülk değerlerindeki değişiklikler ve gelir dalgalanmaları gibi ekonomik sıkıntılar, evlilikleri istikrarsızlaştırma eğilimindedir ve boşanma riskinin artmasına yol açar (Dommaraju ve Agadjanian, 2018). Bu konuda yapılan bir araştırma, ekonomik tatmin ve ekonomik baskının evli erkek ve kadınların evlilik istikrarsızlığını büyük ölçüde etkilediğini ancak çiftlerin etkileşim davranışlarının, evlilik istikrarsızlığı üzerinde ekonomik stresten daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Hyun, 2007). Öte yandan ekonomik olarak zor dönemlerin çiftlerin evliliği sona erdirmeye yönelik psikolojik veya duygusal baskısını artırsa da boşanmanın maliyeti gibi pratik ve parasal hususların, evlilik kalitesi kötü olsa bile çiftlerin ayrılmasını engelleyebileceği fikrini öne süren çalışmalar da mevcuttur (Harknett ve Schneider, 2012).

Oppenheimer'ın (1988) "Olgunluk Etkisi" kavramına göre, evlenmeyi geciktiren kişiler zamanla olgunlaşmakta ve kendilerinin ve partnerlerinin özellikleri konusunda hata yapma olasılıkları düşmektedir; dolayısıyla evlilik piyasasında daha bilinçli kararlar almaları ve daha istikrarlı birlikteliklere sahip olmaları beklenmektedir. Benzer şekilde yaş ve istikrarsızlık üzerine yapılan yeni araştırmalar, erken evliliğin, evlilikteki istikrarsızlığı artırdığını ortaya koymuştur (Garcia-Hombrados ve Özcan, 2023; Lehrer ve Chen, 2013). Evlilikte istikrarsızlık, erken evlenenlerde en yüksek, geç evlenenlerde ise biraz daha düşük puan almaktadır (Lehrer, 2006). Nijerya'da yapılan bir çalışmadaysa sonuçlar, erken yaşta, özellikle 26 yaşından önce evlenen bireylerin,

boşanma veya ayrılık şeklinde evlilik istikrarsızlığı yaşama olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmada aynı sonuç, 35 yaşından daha geç yaşta yapılan evlilikler için de geçerli olmaktadır ancak 26-35 yaşları arasında yapılan evliliklerin daha istikrarlı olduğu görülmektedir (Olasehinde ve Onodje, 2023). Yaş ile yapılan başka bir araştırma, hipergamik çiftlerin (erkeklerin kadından daha yaşlı olduğu evliliklerin), ayrılma riskinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, evliliğin hipergamiyi destekleyen cinsiyetçi bir kurum olduğu perspektifini doğruluyor gibi görünmektedir ancak bu durum yeni evlilik grupları için zayıflamaktadır. Ampirik kanıtlar, hipergami düzeninin toplum tarafından uygun görülmesi kuralının esnediğini ve yaş hipogamisinin artık bir istikrarsızlık faktörünü temsil etmediğini göstermektedir (Corti vd., 2023).

Eşler arasındaki dini uyumluluk da, evlilik istikrarı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Lehrer ve Chiswick, 1993). Her iki eşin de düzenli olarak kiliseye gittiği evliliklerde, çiftlerin boşanma riskinin en düşük seviyede olduğu görülmüştür (Call ve Heaton, 1997). Evli çiftlerde dindarlık, çiftlerin birbirlerine karşı sadakatsizlik gösterme olasılığını azaltmakta ve evlilikteki mutluluk düzeylerini artırarak evlilik istikrarsızlığını dolaylı olarak düşürmektedir (Tuttle ve Davis, 2015). Farklı dinlere mensup olan bireylerin yaptığı evliliklerde, evlilik istikrarsızlığı yüksektir (Animasahun ve Fatile, 2011). Yabancı alan yazına bakıldığında farklı dinlere mensup bireylerin yaptığı evliliklerinin daha az istikrarlı olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Heaton, 2002; Lichter ve Carmalt, 2009; Wilson ve Musick, 1996). Türkiye’de ise evlilik istikrarsızlığı ve din ile ilgili doğrudan bir çalışma olmamasına rağmen, hâkim olan İslam dini, başka dinden biriyle evlenmeye izin vermemiştir (Elmalı- Karakaya, 2022) ve aynı dine sahip insanların, farklı dinlere sahip insanlara göre daha iyi ve kolay anlaşabilecekleri düşünülmektedir (Acar, 2002). Sünni ve alevi evliliklerin, evli çiftlerin ilişkilerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, evli bireylerin bu farklılığı çok dert etmese bile, aile ve çevreden gelen baskılardan dolayı evliliklerinde problemlerin arttığı ortaya konulmuştur (Çatak, 2015).

Evlilik istikrarsızlığı ile ilgili yapılan diğer araştırmalar eşlerin sosyal açıdan birbirlerine benzemediklerinde evlilik istikrarsızlığının yüksek olacağını ortaya koymuştur (Yu vd., 2020). Eğitim düzeyi de evlilik istikrarsızlığı ile ilişkilidir. Evli bireylerin hem düşük hem de yüksek eğitim düzeylerine sahip olması evlilik istikrarını artırmaktadır (Ojukwu vd., 2016). İstenmeyen bir evlilikle sonuçlanan evlilik öncesi

hamileliğin, evlilikte bozulma riskini artırdığı görülmüştür (Bellido vd., 2016). Empati, ilgi, anlaşıma, gülümseme ve temas gibi davranışları içeren evlilik etkileşimi kalitesinin, evlilikteki istikrarsızlık düzeyiyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Daha fazla istikrarsızlık, evlilik ilişkilerinde daha fazla düşmanlık ve daha az sıcaklıkla ilişkilendirilmektedir (Gottman, 2014; Matthews vd., 1996).

Donnellan ve diğerleri (2004), evlilik istikrarsızlığının, eş seçiminin ve evlilik doyumunun bireylerin genlerinden getirdiği kişilik özelliklerine atfedilebileceğini öne sürmüşlerdir. Kişilik özelliklerinde genler tarafından açıklanan varyasyonların miktarını inceleyen davranışsal genetik araştırmalar, temel kişilik özelliklerinin ve bunların istikrarının genetik faktörlerden etkilendiğini tutarlı bir şekilde göstermiştir (Bouchard ve McGue 2003; Viken vd., 1994). Benzer şekilde boylamsal araştırmalar, çocukluk deneyimlerinin yetişkin davranışlarına yansıdığını (Aluja vd., 2007), erken bağlanma biçimlerinin yetişkin romantik ilişkilerinde de ortaya çıktığını (Mikulincer ve Shaver, 2007) göstermektedir. Bu bağlamda hem genetik kişilik özelliklerinin hem de çocukluk yaşantılarının evlilik yaşamı ve istikrarında etkili olduğu söylenebilir.

2.1.2. Evlilik istikrarsızlığına kuramsal bakış

Freud'a göre insanlar evlilik seçiminde partnerlerini iki özelliğe göre seçerler: Kendini seven/narsisistik ve anaklitik. Kişinin partner seçimi kendi benlik modeline ya da narsisistik bir ideale dayalı olduğunda narsisistik kişiyi seçmektedirler. Genelde kadınlar, çocuklukta olmak istediği erkek idealinin yönlendirdiği narsist bir seçim yaparlar. Anaklitik seçim ise kişinin ne olmak istediği ve ebeveynlerine olan saplantının etilediği anaklitik veya ensest tipte bir partner seçimidir. Bu seçim ödipus ve elektra karmaşasından kaynaklanmaktadır (Freud, 1975). Narsisistik evlilikler, bencillik ve kendine hayranlıkla dolu, başkalarını sevme yeteneğinden yoksun kişiler tarafından yapılmaktadır. Evlenmeye karar vermek onlar için genellikle zordur ve evlendikleri zaman da partnerin koşulsuz hayranlığı, sevgisi ve ilgisini talep ederler. Gereksinimleri karşılanmadığı takdirde partnerini dikkatsizlikle, duyarsızlıkla, saygısızlıkla suçlarlar. Narsisizmlerinin onayını başka bir yerde aramaya hazırdırlar, bu da evlilik ilişkilerini istikrarsız hale getirmektedir (Marković, 2000).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, ilişkilerin çeşitli yönlerini iyileştirerek evlilik istikrarsızlığını ele almada etkinlik göstermiştir. Çalışmalar, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ihanet veya uyumsuzluk yaşayan kadınlarda cinsel uyumu, belirsizlik ve

kargaşa toleransını artırdığını (Aghili ve Kashiri, 2022), evlilik uyum ve çatışma çözme stillerini geliştirmedeki (Aghili ve Mottaghizadeh, 2021) faydalarını vurgulamıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, kabul, farkındalık ve değerlere dayalı süreçler yoluyla psikolojik esnekliği teşvik ederek onu yaşamı sınırlayan hastalıklardan etkilenen bireyler için uygun hale getirmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, uyumsuz evli kadınlarda çatışma çözme stillerini etkili bir şekilde geliştirir. Düşünce ve duygularla psikolojik ilişkiye odaklanmalarına yardımcı olur (Farahanifar vd., 2019). Dolayısıyla Kabul ve Kararlılık Terapisinin evlilik istikrarsızlığını azaltmada faydalı olduğu görülmektedir (Abbasi Bondaragh vd., 2023; Mirarab Razi ve Hosseinyaei, 2023).

Adler'in Bireysel Psikolojisi'ne göre ise, sosyal ilginin gelişimi, evliliğin devamı için kritik öneme sahiptir. Evlilik bağlamındaki sosyal ilgi, eşler arasındaki eşitlik düzeyiyle ilişkilidir. Adler verme ve almanın önemli olduğu konusunda ısrar etmiştir ve Adler'e göre aşk, ancak eşitlik temeli üzerine kurulduğunda bir evliliği başarılı kılabilir. Evlilik, diğer kişiye ilgi duymayı ve olayları diğerinin bakış açısından görme yeteneğini gerektirmektedir. Örneğin, eğer cinsel ilişki bir aşağılık ya da üstünlük kompleksinin tatmini için istismar edilirse, bir kişi kurban, diğeri ise fatih olur. Sıkıntı ve çatışma arttıkça birlikte yaşamak imkânsız hale gelmektedir (Leggett, 2006).

Mones (2001), çiftlerin çatışmalarını çözmelerine yardımcı olmak için kardeş deneyimi temalarını araştırmıştır. Kardeşlik deneyimi içerisinde bireylerin farklılıklarla, adaletle, paylaşım ve çatışmayla baş etmeyi öğrendiği yaygın olarak kabul edilmektedir. Kardeşlerin bu deneyimlerinin, evlilik etkileşimleri için hayati önem taşıyan beceri ve yeterlilikleri oluşturduğu öne sürülmektedir. Bu becerilerin ne kadar iyi öğrenildiği ve müzakere edilebildiği genellikle evliliğin başarısını veya başarısızlığını belirler. Güvenli bir kardeş bağı, evlilikte saygı ve eşitlik yoluyla gösterilen daha büyük sosyal ilgiye katkıda bulunabilmektedir (Mones, 2001).

Aşk ve evlilik, öğrenme kuramında edimsel ve klasik koşullanma ilkeleriyle açıklamaktadır. Evlilikte eşlerin birbirlerine karşı davranışları geçmiş yaşamlarındaki öğrenmeler ve pekiştirmeler sonucunda oluşmuştur (Çınar, 2008). Walster'in Romantik Aşk Kuramı da öğrenme kuramları içerisinde ele alınmaktadır ve kurama göre hayatları boyunca insanlar nasıl ve kime âşık olunacağını sosyal öğrenme yoluyla öğrenmektedirler (Atak ve Taştan, 2012).

2.2.Deneyimsel Kaçınma

Hayvanların kaçmak gibi doğuştan türe özgü savunma reaksiyonlarına sahip olduğu kabul edilmektedir (Bolles, 1970) ve hayvanlarda korkuya dayalı kaçınma davranışının kalıcılığı deneysel olarak birçok kez gösterilmiştir (Sidman, 1955). Dolayısıyla bir bölmede elektrik şoku alan fare, o bölmeye dönme konusunda isteksiz olacaktır (Blanchard ve Blanchard, 1968). Bu tür davranışlar bazı açılardan insanlarda kaygı kaynaklı davranışlara ve fobiler gibi nevrotik bozukluklara benzediğinden, hayvanlarda neslin tükenmesi ve kaçınma davranışının araştırılması büyük ilgi uyandırmıştır (Baum, 1970). Hayvanların sıcak ve soğuğa karşı toleransı, çeviklik ve kaçma yetenekleri, içinde bulundukları grupların büyüklükleri (Stankowich ve Blumstein, 2005) veya cinsiyet ve tür farklılıkları (Sheynin vd., 2014) kaçma davranışlarını etkilemektedir. Aynı şekilde insanların da tehditten kaçma davranışları tehdidin büyüklüğü ve bireyin değişen şartlara adaptasyonu ile bağlantılıdır. Sonuç olarak kaçma davranışı hayvanlar ve insanların tehdit edici olaydan uzaklaşıp hayatta kalması için kritik bir öneme sahiptir (Mobbs vd., 2015).

Deneyimsel kaçınma davranışı, psikolojik bir olgudur (Penley vd., 2002) ve bir teori olmaktan ziyade bir süreçtir (Hayes vd., 2004a). Bir kişinin bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar ve davranışsal yatkınlıklar gibi özel deneyimlerle temas halinde kalmak istememesi ve bu olay ve bağlamların şeklini veya sıklığını değiştirmek için çaba harcaması deneyimsel kaçınma olarak adlandırılır (Hayes, 2016). Deneyimsel kaçınma, deneyimlerin biçimini ve sıklığını değiştirme yöntemleri olarak kullanıldığı sürece, hem kaçınmayı hem de kaçıışı içerir. Bireyin kaçtığı, kaçındığı ya da değiştirmeye çalıştığı durumlar açık olduğunda, genel kavram olan deneyimsel kaçınma yerine, duygusal kaçınma ya da bilişsel kaçınma gibi terimler de kullanılmaktadır. Kısa vadede, bu kasıtlı çabaların anında rahatlatıcı ve güçlendirici etkileri olabilir; ancak uzun vadede kaçınma, işlev bozukluğu ve yaşam kalitesinin azalması gibi yıkıcı sonuçlara yol açmaktadır (Hayes vd., 1996). Luciano (2001), deneyimsel kaçınmayı kronik, genel huzursuzluğa yol açan kaçınmanın sistematik kullanımı olarak tanımlamıştır. Bu kaçınma modeli, hayatın çeşitli yönleri üzerinde sınırlamalara ve acının yayılmasına yol açmaktadır. Bununla birlikte istenmeyen özel olaylardan kaçınmak, kişinin dünyasının aslında tehlikeli olmadığını gösteren değerli öğrenme fırsatlarını sınırlamaktadır. Örneğin panik bozukluğu olan birey, içsel uyarılmayı

tetikleyen durumlarla temastan kaçınabilir, böylece, bu tür uyarılmaların felaketle sonuçlanmayabileceğini öğrenememiş olur (Lewis ve Naugle, 2017).

Kabullenme ve psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınmayı olumlu bir şekilde tanımlamak için kullanılan terimlerdir ve kişinin değer ve hedeflerini takip etmek için, istenmeyen özel olayları deneyimlemeye istekli olması olarak tanımlanır (Hekmati vd., 2024). Örneğin, uzun süredir devam eden bir hedefin peşinde koşarken korku hissetmeye istekli olmak, psikolojik esneklik davranışına örnektir ve deneyimsel kaçınma sürecinin tersidir. Bireyler yalnızca olumsuz durumlarda deneyimsel kaçınma davranışı göstermezler. Örneğin birey kendinin mükemmel olduğuna inanıyorsa, hata yaptığında davranışsal esnekliği azalabilir; aynı şekilde, yaklaşan bir tatil hakkında hayaller kurup durmak, bireyin daha önemli veya acil olan işleriyle ilgili durumlara yanıt verme yeteneğini azaltabilir. Bu tür koşullar altında, insanlar mutlaka kendi iç olaylarından kaçınmazlar ancak eylemleri, bir şekilde bu tür olayların kontrolü altındadır (Bond vd., 2011).

Çoğu zaman, kaçınma veya bastırma davranışları, kötü sonuçları önlemeye yönelik bir kendini koruma stratejisi olarak görülebilmektedir (Wang, 2023). Örneğin, bir iş görüşmesi sırasında kaygı belirtilerini gizlemeye çalışmak, değerli bir kişiyle konuşurken can sıkıntısı hissini kontrol etmek veya bir suçluyla karşılaşmanın yarattığı endişe ve korkuyu kontrol etmeye çalışmak deneyimsel kaçınma davranışlarıdır ve kişiyi anlık olarak rahatlatır. Bu bağlamlarda deneyimsel kaçınma, duygusal ifadeyi yönetmek için nispeten iyi huylu ve kısa vadeli bir stratejidir; bireyin olumsuz olaylara maruz kalmamasını ve daha az enerji harcamasını sağlar ancak kaygı ve korkuyu kontrol etmeye çalışmak, bireyin temel benlik duygusuyla tutarlı bir şekilde yaşayabildiği ve kişisel olarak anlamlı hedeflere yönelik çaba ve ilerleme sağlayabildiği sürece işe yaramaktadır. Kaçınma davranışı eğer katı ve esnek olmayan bir şekilde uygulanırsa, düzensiz bir süreç haline gelebilmekte ve bireyin mevcut deneyimleriyle temasını azaltarak işlevsellikte bozulmaya yol açabilmektedir (Kashdan vd., 2006).

Deneyimsel kaçınmanın farklı psikopatoloji türlerinin altında yatan ortak bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes vd., 1996). Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) (Orcutt vd., 2020; Shenk vd., 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Angelakis ve Pseftogianni, 2021), anksiyete (Berman vd., 2010; Kirk vd., 2019), depresyon (Cribb vd., 2006; Tull vd., 2004), madde ve alkol kötüye kullanımı (Elmqvist vd., 2018), internetin aşırı kullanımı ve aşırı yeme/ kısıtlayıcı yeme

(Kingston vd., 2010) gibi birçok psikolojik ve davranışsal sorunlarla deneyimsel kaçınma arasında ilişki bulunmaktadır. Özellikle, yıkıcı deneyimsel kaçınma davranışlarının sergilendiği vakalarda, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları ortaya çıkabilmektedir (Angelakis ve Gooding, 2021). Çünkü kaçınma davranışı, travmatik bir olayı hatırlatan yerlerden, konuşmalardan veya düşüncelerden kaçınmak; hoş olmayan anılardan veya duygulardan kaçınmak için alkol almak veya yüksek duygusal uyarılmayı azaltmak için intihara yönelmek gibi davranışları içerebilmektedir. Daha da önemlisi, çalışmalar, deneyimsel kaçınmanın genellikle etkisiz olduğunu, bireyin kaçınmaya çalıştığı hedefiyle paradoksal olarak temasını daha da arttırdığını ve uzun vadeli psikopatolojik zorluklara maruz kaldığını göstermektedir (Gámez vd., 2011).

Düşünce bastırma üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, istenmeyen düşüncelerin bastırılması, aslında kaçınmaya çalıştığımız duygu ve düşüncelerin daha da körüklenmesine neden olabilmektedir (Clark vd., 1991; Clark vd., 1993; Gold ve Wegner, 1995; Wegner vd., 1987; Wenzlaff ve Wegner, 2000). Duyguların bastırılmasının da bireye çeşitli zararları bulunmaktadır. Duygu bastırma üzerine yapılan bir araştırmada, bastırmanın, bastırma döneminde sunulan bilgilere ilişkin hafızayı bozduğu ve kardiyovasküler aktivasyonu arttırarak kalp hızını yükselttiği bildirilmiştir (Gross ve Levenson, 1993). Ayrıca duygusal bastırma, daha düşük sosyal desteği, başkalarına daha az yakınlığı ve daha düşük sosyal tatmini de beraberinde getirmektedir (Srivastava vd., 2009). Ağrıların bastırılması üzerine yapılan çalışmalarda, ağrıyı bastırmanın iyileşme sürecini önemli ölçüde yavaşlattığı (Cioffi ve Holloway, 1993) ve ağrıyı bastırmanın sonucunda bireylerin ağrısının daha da arttığı görülmüştür (Burns vd., 2010).

Zararlı kaçınma stratejilerinin klasik örnekleri arasında aşırı içki, uyuşturucu kullanımı veya yüksek riskli cinsel davranışlar yer almaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007). Deneyimsel kaçınma, alkol kullanım sıklığını artırır ve daha zararlı içki içme kalıplarıyla bağlantılıdır (Luoma vd., 2020; Stewart vd., 2002). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada alkol kötüye kullanımı veya bağımlılığı olan öğrencilerin deneyimsel kaçınma düzeyi, alkol kullanmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Levin vd., 2012). Aynı zamanda alkol bağımlılığı için de deneyimsel kaçınma düzeyini azaltma üzerine yapılan terapiler, alkol kullanım

bozukluğu olan bireylerde bağımlılık davranışlarının azalmasını sağlamıştır (Cavicchioli vd., 2020).

Deneyimsel kaçınmanın artmasıyla birlikte uyuşturucu kullanımı da artmaktadır (Bordieri vd., 2014; Forsyth vd., 2003; Gratz vd., 2007). Yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarla yapılan bir çalışmada, kadınların olumsuz etkilerden kaçmak veya kaçınmak amacıyla uyuşturucu kullandığı belirtilmiştir (Weiss vd., 2014). Madde kullanımı tedavisinde deneyimsel kaçınmanın azaltılması, madde kullanımı isteklerinin azalmasına neden olabilmektedir (Shorey vd., 2017). Ayrıca deneyimsel kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerde, riskli cinsel davranışlar görülebileme ihtimali de oldukça yüksektir (Brem vd., 2017).

Deneyimsel kaçınma davranışının ortaya çıkmasına zemin oluşturabilecek bazı risk durumları mevcuttur. Örneğin bireyin yaşadığı travma sonrası deneyimleriyle temas halinde kalmaktan kaçınması, uyuşturucu ve alkolün kötüye kullanımı (Levin vd., 2012) ve riskli cinsel davranışlar (Batten vd., 2002) gibi zararlı sonuçları öngörebilmekte ve yararlı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını daha da bozabilmektedir (Rosenthal vd., 2006). Özellikle çocukluk döneminde travmaya maruz kalmak, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine müdahale edebilir ve gelecekte benzer bağlamlarda deneyimsel kaçınma davranışını gösterme olasılığını artırabilir (Marx ve Sloan, 2002). Çeşitli örneklerde deneyimsel kaçınmanın çocukluk çağı travmasına maruz kalma ile yetişkinlikte daha sonraki psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Polusny vd., 2004; Rosenthal vd., 2005).

Ergen olmak da deneyimsel kaçınma için bir risk faktörü olarak sayılabilir. Özellikle ergenlik, kendine zarar verme davranışını da içeren yıkıcı deneyimsel kaçınma davranışlarının başladığı dönemdir ve ergenlikte bu davranışlar, diğer yaş gruplarına göre en yüksek yaygınlık oranlarına sahiptir (Brown ve Plener, 2017). Genç yetişkinler ise, yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde deneyimsel kaçınma bildirmektedir (Mahoney vd., 2015). Yaşlı yetişkinlerin duygu düzenlemeyle karakterize edilen bir tarzda sözlü iletişim kurma olasılıkları, genç yetişkinlere göre daha yüksektir (Robertson ve Hopko, 2009). Bu da daha genç yaşın deneyimsel kaçınma için risk faktörü oluşturduğunu ancak yaş ilerledikçe, yaşın deneyimsel kaçınma için bir risk faktörü olmaktan çıktığını göstermektedir.

Deneyimsel kaçınmada cinsiyet faktörüyle ilgili yapılan çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Deneyimsel kaçınmanın kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgular mevcuttur (Karekla ve Panayiotou, 2011; Panayiotou vd., 2017; Serrano-Ib   ez vd., 2021). Literatür, duygular ve duygusal işleme konusunda erkekler ve kadınlar arasında farklılıklar oldu  ğunu ortaya koymuştur (Whittle vd., 2011) ve kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygulanım deneyimleme eğiliminde olduklarını ve daha sık ve yoğun olumsuz duygular bildirdiklerini göstermektedir (Brebner, 2003). Literatür incelendiğinde yukarıdaki bulguların tersine erkeklerin daha fazla deneyimsel kaçınma bildirdiği çalışmalar da bulunmaktadır. Bu durum da erkeklerin toplumsal normlar nedeniyle duygusallıklarını bastırma konusunda daha fazla baskı yaşamaları, bunun da deneyimsel kaçınmanın etkisini daha güçlü hale getirmesiyle açıklanmaktadır (Leonard vd., 2020). Bir diğer araştırmada ise cinsiyet rolü çatışmalarının bireylerin deneyimsel kaçınma davranı  ı gösterme oranlarını artırdığını ve özellikle erkeklerin daha fazla psikolojik esneklik geliştirmelerini desteklemek gerektiğini göstermektedir (Spendelow ve Joubert, 2018).

Yapılan diğer araştırmalar deneyimsel kaçınmanın, uyumsuz mükemmeliyetçilik bağlamında endişenin ortaya çıkmasına katkıda bulunan önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir (Santanello ve Gardner, 2007). Deneyimsel kaçınma değişkenleri, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesinde psikolojik sağlamlığa doğrudan etki etmektedir (Dursun vd., 2022). Yüksek düzeyde deneyimsel kaçınma gösteren bireylerin, daha fazla kişilerarası sorun yaşayabileceği öngörülmektedir (Gerhart vd., 2014). Algılanan anne-baba desteği ile deneyimsel kaçınma ilişkilidir (Gomez ve McLaren, 2006) ve algılanan aşırı koruyucu ebeveyn davranı  ı ile kaygı arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınmanın aracılık ettiği görülmektedir (Fulton vd., 2014).

2.2.1. Deneyimsel kaçınmaya kuramsal bakış

Deneyimsel kaçınma kavramı, genel olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)’yle ilişkilendirilse de, tarihsel olarak bakıldığında çeşitli kuramların kaçınma davranışlarıyla ilgili görüşlerinin bulunduğu görülmektedir. Örneğin Freud kaçınmayı “baskıyı baltalama” olarak tanımlayıp bu konuda çeşitli açıklamalarda bulunmuştur (Hayes vd., 2004b). Freud’a göre   l  m  n ya da hadım edilmenin bastırılması, bireyin her yerde   l  m ya da hadım edilme korkusunu ele vermesi anlamına gelmektedir. Birey, bastırđı  ı durumu çelişkili olarak yaşayıp durmaktadır (Freud vd., 1976). Gestalt

Terapisi'nde bitirilmemiş işlerin, geçmiş yaşantıları deneyimleyerek tamamlanması düşüncesinin de (Perls vd., 1951), kaçınılan ve bitirilmeyen yaşantılarla ilgili olabileceği öngörülmektedir. Birey Merkezli Terapi'de terapistlerin, danışanlarının duygu ve tutumlara ilişkin farkındalığı artırma girişimi (Rogers 1989, s.240), bireylerin yaşadığı duygulardan kaçınmasını önleme olarak yorumlanabilir ancak deneyimsel kaçınmanın kavramsal çerçevesini anlayabilmek Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni inceleyerek mümkün olacaktır.

Deneyimsel kaçınma kavramının ana hatları, ilk olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) literatüründe çizilmiştir. Deneyimsel kaçınma, (a) özel etkinliklere karşı isteksiz bir duruş ve (b) caydırıcı özel olaylardan edimsel kaçıışı veya kaçınmayı içermektedir (Gámez vd., 2011). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri olarak çeşitli zihinsel sağlık alanlarında tanıtılmıştır (Hayes vd., 2004a). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin benzersiz ve nihai hedefi, insan adaptasyonu ve refahının kritik bir süreci olarak kişinin psikolojik esnekliğini teşvik etmektir (Biglan vd., 2008). Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi, altı temel süreci kullanarak bireylerin içsel deneyimlerinin davranış üzerindeki etkisini değiştirmelerine yardımcı olur: Kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anla temas, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı eylem (Hayes vd., 1999).

Deneyimsel kaçınma kavramının açıklaması Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Teorisi tarafından sağlanmaktadır (Hayes vd., 2001). Bu teoriye göre, insan dilinin çift yönlülüğü, rahatsız edici durumların kapsamını büyük ölçüde genişletmektedir çünkü sembolik davranış, özel olayların sınıflandırılmasına ve neredeyse her ortamda onlarla temas geçilmesine olanak sağlamaktadır. Örneğin, insanlara, bedensel duyumlar veya davranışsal yatkınlıklar gibi bir dizi durumsal ipucunu "kaygı" olarak kategorize etmeleri ve bunu kötü olarak değerlendirmeleri öğretilir. Bu duygu daha sonra dil yoluyla hatırlanabilir veya tahmin edilebilir. Örneğin, önceki hafta okulda kendini kaygılı hisseden birey, okula tekrar gittiğinde yeniden kaygılanacağını düşünebilir. Bu tür itici durumlar bizzat dil yoluyla ifade edilebildiği için psikolojik acıdan kaçınılamaz hale gelir. Böylece insanlar, olumsuz olarak değerlendirilen özel olayları, kaçınmanın odağı olarak hedeflemeye başlarlar. Örneğin, birey "kaygı" ile bağlantılı düşüncelerden aktif olarak kaçabilir veya bu düşünceleri bastırılabilir (Hayes vd., 2004b).

2.2.2. Evlilik istikrarsızlığı ve deneyimsel kaçınma

Evlilik paradigmasında, bir eş, partnerinin özellikleriyle ilgili olumsuz düşüncelerle dolu olduğunda, partnerine karşı olumsuzluk yaşayabilmekte ve sonunda partnerinden kaçınabilmektedir. Deneyimsel kaçınmada eş, istenmeyen düşüncelerden, anılardan, duygulardan ve bedensel duyumlardan kaçınır veya bunları bastırır çünkü bunların doğası gereği zararlı olduğunu düşünür. Deneyimsel kaçınma, partnerlerin davranış yelpazesinin daralmasına neden olur ve psikopatolojik davranışların sergilenmesine yol açabilir (Abbasi, 2017). Kaçınma stratejileri, özellikle önceki iletişim bir çatışmaya veya duygusal uzaklaşmaya yol açmışsa, partnerle iletişimden kaçınmayı, reddedilme korkusuyla duygusal veya fiziksel yakınlığı ifade etmekten kaçınmayı ve anlam yaratabilecek ve paylaşılabilecek ortak faaliyetlerden kaçınmayı içermektedir (Peterson vd., 2009). Bu tür stratejiler, partnerleri istenmeyen düşünce ve duyguları deneyimlemekten korusa da paradoksal olarak çiftlerin uzun vadeli ilişkiyi geliştirici davranışlarda bulunmasını engeller (Abbasi, 2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, partnerler arasındaki duygusal duruşun, sıkıntının ve çatışmanın gelişmesinin ve sürdürülmesinin, partnerin katı kontrol ve deneyimsel kaçınma davranışlarından kaynaklandığını vurgulamaktadır (Peterson vd., 2009). Çiftlerin deneyimsel kaçınma davranışlarının azalması, içsel deneyimlerle olan ilişkilerinde değişikliklere, esnekliğin artmasına ve özellikle stresli yaşam durumları olmak üzere farklı durumlarda olumlu psikolojik eylemlere yol açmaktadır ve deneyimsel kaçınmadan kaynaklanan gereksiz acıların azalması anlamına gelmektedir (Kayhan vd., 2023).

Evli kadınlarla yapılan bir çalışmada, deneyimsel kaçınmanın, evli kadınlarda duygusal ifade düzeyini etkilemede önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Farshad ve Samavi, 2022). Savaş gazileri ve eşleriyle yapılan bir çalışmada daha fazla deneyimsel kaçınmanın düşük ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca erkeklerde daha yüksek deneyimsel kaçınma, daha fazla olumsuz iletişimle ilişkilendirilmişken; kadınlarda yüksek deneyimsel kaçınma daha düşük ilişki kalitesiyle ilişkilendirilmiştir (Zamir vd., 2018). Savaş gazileriyle yapılan başka bir çalışmada erkeklerde deneyimsel kaçınma, ilişki uyumunda azalma ve fiziksel saldırganlık ve mağduriyette artışla ilişkilendirilmiştir ve araştırmada çift terapilerinde deneyimsel kaçınmayı hedeflemenin önemi vurgulanmaktadır (Reddy vd., 2011).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

İnsanlar yaşamları boyunca genellikle günlük sıkıntılardan önemli yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar. İnsanlar, kendilerine yakın bulduğu kişilerin ölmesi, kendisinin ya da sevdiklerinin sağlık problemleri yaşaması, doğal afetlere veya savaşa maruz kalması ya da başka insanlar tarafından zarar görmeleri gibi yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler (Bonanno ve Mancini, 2008). Nitekim çoğu bireyin, yaşamları boyunca en az bir potansiyel travmatik olay yaşadığı düşünülmektedir (Amstadter vd., 2013; Bonanno ve Mancini, 2008; Knipscheer vd., 2020). Belki de bu olayların korku uyandırma şekli nedeniyle, neredeyse her zaman kalıcı duygusal hasara neden oldukları yaygın bir varsayım haline gelmiştir ancak bu genellikle doğru değildir (Bonanno ve Mancini, 2008). "Potansiyel travma" terimini vurgulamak önemlidir çünkü bu terim insanların olaylara nasıl tepki verdiği ve bunun sonucunda travmanın meydana gelip gelmediğine dikkat çekmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Örnek vermek gerekirse, bazı kişiler gündelik hayatın zorlukları karşısında bunalırken (DeLongis vd., 1982) diğerleri ise en zorlu deneyimlere bile olumlu tepki verirler (Bonanno, 2004).

Yapılan araştırmalar, insanların kayıplara ve potansiyel travmaya nasıl tepki verdikleri konusunda net bireysel farklılıklar olduğunu defalarca bildirmiştir (Holmes ve Singewald, 2013; Lommen vd., 2013). Bazı insanlar yaşadıkları karşısında bunalıma girmekte, bazıları aylarca mücadele edip sonra yavaş yavaş iyileşmekte, bazıları ise olaydan kısa bir süre sonra bile normal seviyelerde işlevlerini sürdürmeyi başarmakta ve daha sağlam görünmektedirler (Bonanno, 2004). Gerçekten de bu tür olaylara uyum sağlamadaki belirgin değişkenlik, yaygın olarak kullanılan "travmatik" teriminin yanlış bir isim olduğunu düşündürmektedir. Bunun yerine, bu tür olayların "potansiyel olarak travmatik olaylar" olarak adlandırılması daha uygundur (Bonanno vd., 2011). Bu bağlamda, bazı bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri baskılara neden ve nasıl dayanabildiklerini anlamayı amaçlayan psikolojik sağlamlık kavramını incelemek önemlidir.

2.3.1. Psikolojik sağlamlık kavramının tarihsel gelişimi

Literatürdeki ilk sağlamlık araştırmaları daha çok yüksek riskli durumlar içinde yaşayan, çoğunlukla gençlerden oluşan ve "hayatta kalanlar" olarak adlandırılan bireylerin özelliklerinin, fenomenolojik olarak tanımlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Richardson,

2002). Zamanla araştırmalar, psikososyal sorunlara yol açan risk faktörlerine bakmaktan, bireyin güçlü yönlerinin belirlenmesine doğru bir paradigma değişimi gerçekleştirmiştir (Benson, 1997). Bu nedenle psikolojik sağlamlık araştırmaları üç dalgaya ayrılmaktadır: Sağlamlık nitelikleri, sağlamlık süreci ve doğuştan sağlamlık (Richardson, 2002).

Sağlamlık araştırmasının ilk dalgası řu soruya yanıt olarak ortaya çıkmıştır: Yıkıcı davranışlara yenik düşenlerin aksine, risk faktörleri veya olumsuzluklar karşısında başarılı olacak insanları hangi özellikler işaret ediyor? Sağlamlık literatürünün çoğu, insanların yüksek riskli durumların veya aksiliklerin ardından, bu durumlarla başa çıkmalarına veya "geri dönmelerine" yardımcı olan iç ve dış sağlamlık niteliklerini tanımlama arayışını içermektedir (Richardson, 2002). Sağlamlık literatüründe adı geçen temel alışma, Werner ve Smith'in (1992) yüksek risk altında olduğu belirlenen çok ırklı bir ocuk popölasyonunu incelediği çalışma sayılmaktadır. Bununla birlikte araştırmalar, zor koşullar altında yaşarken başarılı olan bireylerin, özellikle de gençlerin özelliklerini belirlemeye giderek daha fazla odaklanmışlardır (Garmezy, 1991; Rutter, 1985).

Sağlamlık araştırmalarının ikinci dalgası řu soruyu yanıtlama girişimidir: Sağlamlık nitelikleri nasıl kazanılır? Bu araştırmalara göre sağlamlık, koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesiyle sonuçlanacak şekilde stres etkenleriyle, olumsuzluklarla, değişimle veya fırsatlarla başa çıkma sürecidir (Richardson, 2002). Böylece sağlamlık araştırmalarının odak noktası, koruyucu faktörleri tanımlamaktan, bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelme sürecini anlamaya doğru kaymıştır (Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının üçüncü dalgasına yol açan sorular ise şunlar olmuştur: Psikolojik sağlamlıkla yeniden bütünleşmenin enerji kaynağı veya motivasyonu nedir ve nerededir? Bu dalgada psikolojik sağlamlık, bireyler ve gruplardaki motivasyon güçlerinin postmodernimizin etkisiyle birden fazla disiplin alanıyla tanımlanması ve kullanılmasını teşvik eden deneyimlerin yaratılmasını amaçlamaktadır. Bu araştırmaların sonucundaysa, insanların kendilerini gerçekleştirmeye yönlendiren gücü keşfedip uygulamaları ve hayattaki problemlere karşı daha sağlam bir duruş sergilemeleri hedeflenmiştir (Richardson, 2002). Özetle, psikolojik sağlamlık araştırmalarının gelişimine bakıldığında, araştırmaların bireylerin eksikliklerine odaklanmaktan ziyade, güçlü yönlerine odaklanmaya doğru bir değişime evrildiği söylenebilmektedir (Vella ve Pai, 2019).

2.3.2. Psikolojik sağlamliğın tanımı

Sağlamlık kelimesi Latince resilire fiilinden gelmektedir. Resilire "geri/geriye sıçramak" anlamını taşımaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Cambridge İngilizce Sözlüğü'nde ise sağlamlık, zor ya da kötü bir şey olduktan sonra tekrar mutlu, başarılı vb. olabilme yeteneği, sorunlardan sonra hızlı bir şekilde önceki iyi duruma dönebilme kalitesi veya bir maddenin büküldükten, gerildikten veya basıldıktan sonra normal şekline dönme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2024). Son tanım, terimin fizik ve matematikteki köklerinden gelmektedir. Lazarus (1993), esnek bir metalin, strese maruz kaldığında, kırılmak yerine büküldüğünü ve geriye sıçradığını göstererek metallerdeki elastikiyet örneğini göstermiştir. Örnek tanımlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlık kavramının birçok alanda tanımı olduğu söylenebilmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı onlarca yıldır araştırılıyor olmasına rağmen, sağlamlık tanımının, kavramsallaştırılması ve ölçümü konusunda bir fikir birliği eksikliği bulunmaktadır (Pai ve Vella, 2018). Bir tanımın spesifik doğası, sıklıkla araştırmanın yürütüldüğü tarihsel ve sosyokültürel bağlamdan, araştırmacıların kavramsal eğilimlerinden ve örneklenen popölasyondan etkilenmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Sağlamlık üzerine ortak bir tanım bulunmasa da genel olarak bir tür sıkıntıya geri dönme veya üstesinden gelme ve böylece olumsuz bir olay veya duruma rağmen, olumlu sonuçlar deneyimleme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Stainton vd., 2019).

Psikolojik sağlamlık birçok araştırmacı tarafından benzer ortak noktalara değinilerek tanıtılmaya çalışılmıştır (Ayed vd., 2018). Rutter (1987), psikolojik sağlamliğı uyumsuz bir sonuca zemin hazırlayan bazı çevresel tehlikelere karşı, kişinin tepkisini değiştiren, iyileştiren veya değiştiren koruyucu faktörler olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre psikolojik sağlamlık, zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı uyum sağlama süreci, kapasitesi veya sonucudur (Masten vd., 1990). Luthar ve diğerleri (2000), psikolojik sağlamlıktan, önemli olumsuzluk bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreç olarak bahsetmişlerdir. Masten (2001) ise, uyuma veya gelişmeye yönelik ciddi tehditlere rağmen iyi sonuçlarla karakterize edilen bir olgular sınıfı olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamliğa yönelik diğer tanımlar ise şunları içerir: Zorluklar karşısında kişinin başarılı olmasını sağlayan kişisel nitelikler (Connor ve Davidson, 2003), yakın bir akrabanın ölümü, şiddet ya da yaşamı tehdit eden bir durum

gibi izole ve potansiyel olarak son derece yıkıcı bir olaya maruz kalan, diğer açılardan normal koşullardaki yetişkinlerin, nispeten istikrarlı, sağlıklı psikolojik düzeylerini koruyabilme yeteneği ve fiziksel işleyişin yanı sıra üretken deneyimler ve olumlu duygular kapasitesi (Bonanno, 2004), davranışsal eğilimlerin karmaşık repertuarı (Agaibi ve Wilson, 2005), bireylerin önemli değişim, sıkıntı veya riskle başarıyla başa çıkma kapasitesi (Lee ve Cranford, 2008) ve bireyin önemli olumsuz koşullar altında istikrarı veya hızlı iyileşmesi, hatta büyümesi (Leipold ve Greve, 2009).

Psikolojik sağlamlık üç boyuttan oluşmaktadır: Bağlanma, kontrol ve güçlük (Crowley vd., 2003; Lambert ve Lambert, 1999; Maddi vd., 2006; Morrissey ve Hannah, 1987). Bağlanma, bireyin günlük olaylara aktif katılımıyla sağladığı bir amaç ve anlam duygusu olarak kabul edilmektedir. Kontrol, zorluklarla karşılaşıldığında mutsuzluk hissetmek yerine olaylara etki edecek, değiştirecek şekilde inanma ve buna göre davranma eğilimidir. Son olarak güçlük ise, değişimi günlük yaşamın doğal bir unsuru olarak kabul edip onu güvenliği tehdit eden bir faktör olarak görmek yerine, gelişim için bir itici güç olarak algılama eğilimidir (Maddi vd., 2006). Bu nitelikleri sayesinde psikolojik sağlamlık, hayattaki stres ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltabilir veya bu etkilere karşı bir kalkan görevi görebilir (Sezgin, 2012).

Literatürde ortaya çıkacak önemli bir tartışma, psikolojik sağlamlığın bir özellik ya da süreç olarak kavramsallaştırılmasıyla ilgilidir (Windle, 2011). Psikolojik sağlamlık bir özellik olarak düşünüldüğünde, bireylerin karşılaştıkları koşullara uyum sağlamalarını sağlayan bir özellikler kümesini temsil ettiği öne sürülmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Ahern ve diğerleri (2008), psikolojik sağlamlıktan kişisel bir özellik olarak bahsetmektedir ve psikolojik sağlamlığı uyarlanabilir strese dayanıklı kişisel kalite olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde, psikolojik sağlamlığın kişisel bir özellik olduğunu savunanlar, psikolojik sağlamlığı, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarına ve iyi uyum sağlamalarına yardımcı olan kişisel bir özellik olarak tanımlamaktadırlar (Hu vd., 2015).

Buna karşılık, psikolojik sağlamlığın süreç temelli tanımlarının kapsamı daha geniştir. Psikolojik sağlamlığın süreç temelli olduğunu kabul edenler, yalnızca kişisel özelliklerden değil, birçok sebepten kaynaklandığını kabul etmekte (Vella ve Pai, 2019) ve psikolojik sağlamlığın statik bir varoluş durumu olduğu fikrine karşı çıkmaktadırlar (Mahoney ve Bergman, 2002). Curtis ve Cicchetti (2007), sağlamlık sürecini hem sinirsel hem de psikolojik öz-örgütlenmelerin yanı sıra, ekolojik bağlam ile gelişen

organizma arasındaki etkileşimden etkilenen dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Daha basit olarak sağlamlık, önemli olumsuzluklar bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreçtir (Luthar vd., 2000). Galli ve Vealey'in (2008) yaptığı bir çalışmada, sporcuların sağlamlık deneyimi, genişlik ve süre, heyecan, sosyokültürel etkiler, kişisel kaynaklar ve olumlu sonuçlar olarak beş boyutta tanımlanmıştır ve sporcular, olumlu adaptasyonun kademeli olarak gerçekleştiğini ve çoğunlukla çok sayıda düşünce değişikliği gerektirdiğini bildirmişlerdir. Bu gibi bulgular, sağlamlığın çocuklukta kazanılan bir yetenek olarak değil, kişi-çevre etkileşimi bağlamında zamanla gelişen bir kapasite olduğu fikrini desteklemektedir (Egeland vd., 1993).

2.3.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Değişkenler

Yapılan birçok çalışmada kadınların erkeklere göre psikolojik olarak daha sağlam olduğu belirtilmiştir (Arı ve Çarkıt, 2020; Davidson vd., 2005; McGloin ve Widom, 2001; Tönbül, 2020). Erkekler ve kadınlar farklı şekillerde sosyalleşmekte ve hayatta farklı roller üstlenmektedirler. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar, sosyal ağlardan ve aile ilişkilerinden daha fazla mutluluk alabilmektedir (Hu vd., 2015). Riska'ya göre (2009) erkekler de kadınlar kadar olumsuz yaşam olaylarıyla yüz yüze kalmaktadır ancak ruh sağlığı alanında nispeten görünmez olan erkeklerken sorunsallaştırılanlar ise kadınlardır. Ayrıca erkekler, ebeveynlerinin patolojilerine ve yoksulluk gibi risk faktörlerine karşı daha savunmasızdır (Luthar, 1999).

Sağlamlık, risk altındaki kızlarda ve kız ergenlerde daha fazla gelişmektedir (Sun ve Stewart, 2007). Ancak kadınlarda ve erkeklerde benzer düzeyde olan depresyon ve anksiyete göz önüne alındığında, kadınların kronik acıya daha iyi uyum sağlayabildikleri görülmüştür (Ramírez-Maestre ve Esteve, 2014). Ayrıca kızların sosyal destek arayarak ve sosyal kaynakları kullanarak günlük stresle başa çıktıklarına dair kanıtlar da vardır (Frydenberg ve Lewis, 1993). Bu teorik açıklamalara dayanarak kadınların psikolojik olarak daha sağlam olduğu söylenebilmektedir.

Bununla birlikte bu sonuçların tersi olarak erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinden yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Campbell-Sills vd., 2009; Erdoğan vd., 2015; Gök ve Yılmaz-Koğar, 2021; Hirani vd., 2016; Stein vd., 2009). Toplumsal cinsiyet kalıpları gereği baskın, hırslı, cesur vb. kişiler, toplum tarafından erkeksi olarak kabul edilmektedir (Reid vd., 2018). Erkekler, iş yapma, problem çözme, güçlü ve özgür olma konularında daha yetkindir

(Bem, 1974). Erkeklerin bu tür baskılar sonucu, aile içinde daha sık sorumluluk ve görev almaları, dolayısıyla olumsuz yaşam durumlarına daha fazla maruz kalarak problem çözme yeteneklerini geliştirdikleri, böylece psikolojik sağlamlıklarını artırdıkları söylenebilir (Hoşoğlu, vd., 2018).

Alan yazında psikolojik sağlamlık ve Covid-19 salgınıyla ilgili yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Yaşanan Covid-19 salgınında sağlamlığı daha düşük olanlar, pandemik krizin duygusal zorluklarıyla baş etmekte daha fazla zorluk yaşadıklarını ifade etmiştir (Killgore vd., 2020). Psikolojik sağlamlık, Covid-19 korkusunun anlamlı bir yordayıcısıdır (Altundağ, 2021). Yine Covid-19 salgını sürecinde sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bir araştırmada, yaşın ileri olmasının ve erkek olmanın psikolojik sağlamlığı artırırken, doktor olmanın ve çok çocuk sahibi olmanın psikolojik sağlamlığı azalttığı, önem sırasına göre uyku kalitesi, yaş, virüse yakalanma endişesi ve meslek değişkenlerinin, sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlığını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur (Bozdağ ve Ergün, 2021).

Yapılan bir araştırmada, özellikle duygusal düzenleme yeteneği ve problem çözme açısından yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlerden daha sağlam olduğu ancak genç yetişkinlerin sosyal destek konusunda yaşlı yetişkinlere göre daha güçlü bir sağlamlığı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca genel olarak kötü sağlık algısı ve düşük enerji seviyeleri, yaş grubu ne olursa olsun genel olarak daha düşük sağlamlık seviyeleriyle ilişkilendirilmiştir (Gooding vd., 2012). Psikolojik sağlamlık, yaşlı yetişkinlerin günlük olumlu duygulara erişimini sürdürmelerine yardımcı olarak olumlu adaptasyona katkıda bulunabilmekte ve bu da stresten adaptif bir iyileşmeye yol açabilmektedir (Ong vd., 2009). Ayrıca ileri yaş, yaşanan olumsuz tecrübelerin, bilgiğe, deneyime, özerkliğe ve birikmiş destek sistemlerine dayanan potansiyel desteklere dönüşmesi demektir (Hayman vd., 2016). Bu nedenle başarılı yaşlanan bireylerin, psikolojik olarak daha sağlam oldukları söylenebilmektedir (Jeste vd., 2013).

Yaşla psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında, ergenlerin psikolojik sağlamlığının yüksek olmasının gerekli olduğu görülmektedir (Gök ve Yılmaz-Koğar, 2021). Ergenlik, kimlik oluşumunun yaşandığı bir dönem olarak kabul edilmekte ve yaşamın diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi ergenlikte de birtakım krizler yaşanmaktadır (Bandura, 2006). Hem fizyolojik hem de duygusal değişimlere uyum sağlayabilmek ve krizlere rağmen ruh sağlığını koruyabilmek, psikolojik sağlamlığın temelini oluşturmaktadır (Lin vd., 2004). Yapılan bir araştırma, ergenlerin kişisel

ihtiyaçlarına uygun bağlamları seebildiğinde, kendilerini büyüyen ve genişleyen biri olarak g rebildiklerini ve böylece daha yüksek psikolojik sağlamlık bildirdiklerini göstermiştir (Sagone ve Caroli, 2014). Ayrıca literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlığı yüksek  niversite  ğrencilerinin,  niversite yaşamına daha kolay uyum sağladıkları görülmektedir (Alsadi ve Drabie, 2020; Pidgeon ve Keye, 2014; Pidgeon ve Pickett, 2017).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, çalışma hayatında psikolojik sağlamlığın, karşılaşılan olumsuzluklarla baş etmeye, özellikle iş stresini azaltmaya yardımcı olabilecek olumlu duygulardan biri olabileceği gösterilmiştir (Cooke vd., 2018). Bireylerin yalnızlık düzeyleri arttığa psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır (etin ve Anuk, 2020). Affedebilen insanların, psikolojik sağlamlıkları yüksektir (Kravchuk, 2021). Akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrenciler, akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sağlamlık göstermişlerdir (Allan vd., 2013; Sakız ve Aftab, 2018). Bazı kültürel unsurlar da psikolojik sağlamlığı artıran unsurları içerebilmektedir. Kültürel olarak spesifik değerlerin ve sosyal desteğin çeşitli travmalarda sağlamlığı kolaylaştırdığı görülmüştür (Raghavan ve Sandanapitchai, 2020). Psikolojik sağlamlığın duygusal sıkıntıyı azalttığı (Min vd., 2013), fiziksel aktiviteyi artırdığı (Seçer ve akmak-Yildizhan, 2020) ve duygu düzenleme becerisinin psikolojik sağlamlığı desteklediği görülmüştür (Polizzi ve Lynn, 2021).

2.3.4. Evlilik istikrarsızlığı ve psikolojik sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, evlilik ilişkisindeki uyumda önemli bir role sahiptir. Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın erkeklerde ve kadınlarda evlilik uyumunu yordadığını göstermektedir (Ahmad ve Jahangir, 2020; İlmen ve Sürücü, 2022). Başka bir araştırmada, sağlamlığın, evlilik yaşamındaki istikrarsızlığı yordamadaki rolüne vurgu yapılarak, çiftlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin evlilik istikrarını tehdit eden unsurları en aza indirilebileceği belirtilmiştir (Bijani ve Hashemi, 2023). Ayrıca sağlamlığın, evlilik yaşamında stresi azaltmak için çok önemli bir zihinsel yetenek olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma bulguları, psikolojik olarak sağlam çiftlerin, evlilik uyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik olarak sağlam çiftler, geleceğe yönelik iyimser bakışları, problem çözme yetenekleri ve kişilerarası becerileri sayesinde sorunlarla başa çıkma ve iyileşme konusunda daha donanımlıdırlar (Khalaf ve AL-Hadrawi, 2022). Ayrıca evli bireylerin algıladıkları eş desteği, onların psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamaktadır (Acıbal vd., 2023).

Yapılan başka bir araştırmada, boşanmış kadınlar daha az psikolojik sağlamlık göstermişlerdir (Shahbeik vd., 2018). Ebeveynleri boşanmış çocuklarsa, psikolojik sağlamlıklarını geliştirerek problemin üstesinden gelmek ve daha iyi bir birey olmak için çabalayarak boşanmanın olumsuz etkilerini en aza indirebilmektedirler (Kartika, 2017). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda evlilik istikrarsızlığını azaltmak için veya evlilik istikrarsızlığının olumsuz sonuçlarını en aza indirebilmek için evli bireylerde psikolojik sağlamlıkla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.3.5. Psikolojik Sağlamlığa Kuramsal Bakış

Maslow'un insani gelişme teorisi, psikolojik sağlamlık kavramının temelini oluşturmaktadır (Benard, 2004). İnsani gelişim, sağlamlık ve uyum sürecini yönlendiren şey, içsel bir güç, genellikle içsel motivasyon olarak adlandırılan şaşırtıcı bir gelişimsel bilgeliktir. İnsanlar, ait olma ve bağlılık ihtiyaçları, yeterlilik duygusu, özerklik duyguları, güvenlik ve anlam gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılamak için doğaları gereği motive olmuşlardır. (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan ve Deci, 2000). Motive olunan bu temel insani gereksinimler riske girdiğinde, bireyler başka bir hayatta kalma mekanizmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu mekanizma ise kişilerin içsel kabiliyetleri ve son olarak psikolojik sağlamlığını uyandıran dışsal destekler arasındaki etkileşimdir (Ziobro, 2018).

Vygotsky (1978), çocukların psikolojik sağlamlık yeteneklerini geliştiren temel faktörlerin, çocuğun aile, öğretmen ve arkadaş çevreleriyle girdiği etkileşimin, birbirlerinden öğrenip güvenilir ve saygı çerçevesi içerisinde ilişkiler kurması olduğunu söylemiştir. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda, çevre bireyin davranışını, bireyin davranışı ise çevreyi değiştirmektedir (Aydın, 2007). Psikolojik sağlamlık da bireye odaklanmaktan çok bireyin geniş çevresine odaklanan bir kavramdır (Ferić vd., 2016; Ungar, 2011). Ungar (2011), çocukların psikolojik sağlamlık becerilerini geliştirmeye yönelik çevresel faktörlere ve çocuğun risk altında kalmasına rağmen olumlu büyüme geliştirebileceği çevresel koşullara odaklanması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda Brofenbreener'in Ekolojik Kuramı'ndaki mikrosistemin, yani bireyin birebir iletişim kurabildiği, okul ve ailenin içinde bulunduğu sistemin de (Bronfenbrenner, 1979) psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde etkisi olduğu söylenebilmektedir (Wang vd., 2014).

2.4. İlişki Değerlendirme/ İlişki Doyumu

Evlilik, aile ilişkisinin kurulması ve gelecek neslin yetiştirilmesi için temel yapıyı sağladığından en önemli ve temel insan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır (Sussman vd., 2013) ancak günümüzde çoğu insan artık evliliği mutlaka yerine getirilmesi gereken bir yükümlülük olarak görmemektedir. Bunun yerine, evlilik doğası gereği daha gönüllü hale gelmiş olup çiftin sevgisini ve birlikte olma arzusunu sembolize etmektedir. Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar, ABD'deki ilk evliliklerin yarısı ila üçte ikisinin boşanmayla sonuçlandığını göstermektedir (Raley ve Sweeney, 2020) ancak boşanma kararı bu kişilerin evlenmek istemedikleri anlamına gelmemektedir. Çoğu insan evli olmayı sever ve evlendiklerinde daha mutlu ve sağlıklı olma eğilimindedir (Rosen-Grandon vd., 2004). Bu nedenle boşanan bireylerin üçte birinden fazlasının, boşandıktan beş yıl sonra yeniden evlenmesi şaşırtıcı değildir (Devereux ve Turner, 2015). Ne yazık ki, yeniden evlenen çiftlerin boşanma riski, ilk evliliğini yapanlara göre nispeten daha yüksektir (Bulanda ve Brown, 2007) bu da insanların yeniden evlendikleri zaman bile yeterli ilişki doyumunu sağlayamadıklarını düşündürmektedir. Bu durum, başarılı bir evliliğin nasıl sağlanacağına dair bilginin, evlilik popülaritesinin gerisinde kaldığını göstermektedir.

Son zamanlarda artan boşanmalar (Wagner, 2020) göz önüne alındığında evliliklerin sonlanma nedenlerini ortaya çıkarmak önem kazanmıştır (De Graaf ve Kalmijn, 2006). Yalnızca boşanmaların değil, evlilikte yaşanan sıkıntı oranının da yüksek olması ve bunun getirdiği olumsuz sonuçlar, aile profesyonellerinin başarısız evliliklerin olası nedenlerini incelemesini zorunlu kılmıştır (Moffett Sr ve Moffett, 2024). 20. yüzyılın başlarında değişen ekonomik ve sosyal koşullar, kamuoyunun dikkatini ailelerdeki ilişki sorunlarına yöneltmiştir ve aile sorunlarını anlama ve çözme arzusu, ampirik temelli prosedürler kullanılarak aile ilişkilerinin doğrudan incelenmesine yol açmıştır (Fincham ve Beach, 2006). Bilimsel literatüre göre, ilişki doyumu ilişkilerin dinamiklerini, kalitelerini ve istikrarını etkileyen çok önemli bir faktördür (Erol ve Orth, 2014). Aslında evliliğin kendisinden daha önemli olan, evliliğin başarısı ve evli çiftlerin doyumdur (Khalatbari vd., 2013). Bu nedenle evlilikteki ilişki doyumunun altında yatan mekanizmaları araştırmak ve ilişki doyumuna etki eden faktörleri incelemek, daha verimli ve doyum verici evlilikler adına önemlidir.

2.4.1. İlişki doyumunun tanımı

Romantik ilişkiler ve bu ilişkilerin doğası birçok araştırmacı tarafından açıklanmasına rağmen (Collins vd., 2009), romantik ilişkilere dair en geniş tanım Collins'e (2003) aittir ve romantik ilişkiyi, her iki tarafın istekli ve karşılıklı olarak onayladığı bir ilişki formu olarak tanımlamıştır. Sağlıklı romantik ilişkiler kurmak, ilişkinin doyum seviyesi ile bağlantılıdır (Saraç vd., 2015). İlişkilerdeki mutluluk seviyesi ve ilişkinin istikrarı ise ancak doyum veren ilişkilerle sağlanabilmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

İlişki doyumu ve istikrar, aile araştırmalarında en sık incelenen değişkenlerden ikisidir (Amato vd., 2007). Sabatelli (1988) ilişki doyumunu bireylerin kendi ilişkilerindeki beklentileri ile ilişki kurduğu bireyin davranışları arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır. Hendrick'e göre (1988) ise ilişki doyumu, bireyin romantik ilişkisine dair duyguları, eylemleri ve düşünceleridir. İlişki doyumu tanımlarından yola çıkarak, bireyler ilişkilerini kişisel ölçütlere göre değerlendirdiklerinde, sonuç olumluysa ilişkilerinin doyum verici olduğu ancak olumsuzsa ilişkilerinden doyum sağlayamamakta oldukları söylenebilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1995).

İlişki doyumu hâlihazırda romantik ilişkisi bulunan ancak evli olmayan çiftlerle (Sakallı-Uğurlu, 2003; Stackert ve Bursik, 2003) ve evli olan çiftlerle (Çelik, 2006; Güven ve Aydemir- Sevim, 2012) çalışılmıştır. Çeşitli araştırmacılar, evli bireylerde ilişki doyumunu evlilik doyumu olarak adlandırarak bu terimi kullanmışlardır (Sümer, 2017). Bradbury ve diğerleri (2000), evlilik doyumuyla ilgili farklı yönelimleri ve hedefleri temsil eden yüzden fazla çalışma incelemiştir. Bu çalışmanın büyüklüğü, konunun devam eden ilgisinin göstergesidir ancak evlilik doyumuna ilişkin çalışmaların uzun ve iyi belgelenmiş bir geçmişi olmasına rağmen, sürekli olarak yüksek olan boşanma oranlarından, evlilik başarısını garanti altına almak için yeterli düzeyde evlilik doyumunu sağlamanın ve sürdürmenin yolları hakkında hâlâ çok az şeyin bilindiği açıkça görülmektedir (Rosen-Grandon vd., 2004).

İlk yıllarda evlilikleri değerlendirmek için evlilik başarısı, evlilik istikrarı, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu gibi birçok endeks kullanılmaktaydı. Bu göstergeler, farklı fakat örtüşen kavramları temsil etmekte ve bu da ilgili araştırmalarda çok fazla kafa karışıklığına yol açmaktaydı (Bradbury, 1995; Fincham ve Bradbury, 1987). Evlilik doyumu, evlilikteki mutluluğu ve istikrarı değerlendirmek için kullanılan yaygın kavramlardan biridir. Aslında evliliğin

kendisinden daha önemli olan, evliliğin başarısı ve evli çiftlerin doyumudur (Khalatbari vd., 2013). Bu kavramlardan biri olan evlilik doyum, karı kocanın evliliğinin tüm yönlerini değerlendirdiğinde yaşadığı mutluluk, tatmin ve neşe duygusu olarak tanımlanmaktadır ve aynı zamanda yaşam memnuniyetinin ve aile performansının da en önemli göstergelerinden biridir (Tavakol vd., 2017).

Li ve Fung'un (2011) dinamik hedef teorisine göre evlilik doyum, insanların evliliklerinin kalitesine ilişkin genel öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Evlilik doyumunun dinamik hedef teorisi, üç tür evlilik hedefinin olduğunu öne sürmektedir: kişisel gelişim hedefleri, araçsal hedefler ve arkadaşlık hedefleri. Kişisel gelişim hedefleri, kişinin evlilikte kendini geliştirme veya gerçekleştirme arzusuyla ilgilidir. Araçsal hedefler ev işleri ve çocuk yetiştirme gibi işleri kapsayarak evliliğin pratik doğasını ifade etmektedir. Arkadaşlık hedefleri ise, insanların evlilikteki ait olma ve akrabalık ihtiyaçları ile ilgilidir. Genel olarak genç çiftler kişisel gelişim hedeflerini önemserken, orta yaşlı çiftler araçsal hedeflere, yaşlı çiftler ise arkadaşlık hedeflerine odaklanmaktadır. Evlilik hedeflerinin göreceli önemi aynı zamanda yaşamdaki geçişler ve kültürel değerler gibi diğer faktörlerin de etkisi altındadır.

2.4.2. İlişki doyumunu etkileyen faktörler

Romantik ilişkiler, bireylerin hayatlarında önemli bir yer tutar ve bu ilişkilerden alınan doyum, yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Yam, 2023). İlişki doyum, çeşitli faktörler tarafından etkilenir ve bireylerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini belirler (Raffagnino ve Matera, 2015). Bu yüzden ilişki doyumuyla ilgili değişkenlerin anlaşılmasının, sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

İlişki doyum ile ilgili yapılan çalışmalar ilişkilerinde daha affedici olan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Edwards, 2007). Kişinin partnerine karşı affedici olması, partnerinin empatik bir yaklaşım sergilemesi ve alçakgönüllülüğü ilişki doyumunda önemli bir rol oynamaktadır (Fupšová ve Záhorec, 2022). Güvenli bağlanan ve problem çözme becerilerine ilişkin yüksek özgüvene sahip olan kişilerin de ilişki doyumunun yüksek olduğu görülmüştür (Eğeci ve Gençöz, 2006). Benzer şekilde güvenli bağlanma stili ve destekleyici iletişim, romantik ilişki tatmininin önemli bir yordayıcısıdır (Olderbak ve Figueredo, 2009). Üniversite öğrencilerinin on gün boyunca incelendiği bir çalışmada, başlangıçta depresif belirtileri yüksek olan

kişilerin, depresif belirtileri daha düşük olan bireylere kıyasla, ilişkilerindeki stres faktörlerine bağlı olarak ilişki doyumlarında daha büyük düşüşler yaşadıkları görülmüştür (Tolpin vd., 2006). Benzer şekilde bireyin ilişki doyumunun normalden düşük olduğu zamanlarda depresif belirtiler daha yüksek olma eğilimindedir (Davila vd., 2003; Whitton vd., 2007). Ayrıca bu konuda yapılan bir diğer araştırmada, ilişki doyumu haftadan haftaya değişkenlik gösteren kadınların, depresif belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konulmuştur (Whitton ve Whisman, 2010).

Romantik ilişki doyumunda ilişki stresine verilen tepkilere yönelik farkındalığın büyük etkisi bulunmaktadır (Barnes vd., 2007). Stoeber'in (2012) yaptığı bir çalışmada, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin partner üzerinde baskı oluşturduğu ve ilişki doyumunu olumsuz etkilediği görülmektedir. Çifflerin ilişkilerini geliştirmek için çaba harcaması ise ilişki doyumunu ve ilişkideki istikrarı olumlu yönde etkilemektedir (Shafer vd., 2012). İlişki doyumundaki zamansal istikrarsızlığı değerlendiren bir çalışma, yeni kurulan flört ilişkilerinde daha fazla istikrarsızlığın daha düşük bağlılık ve daha yüksek ayrılma oranlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Arriaga, 2001). Evli bireylerin değişken ilişki doyumu düzeyleri, çiftlerde stres yaratarak ilişkideki duygusal güvenlik duygusunu bozabilmektedir (Stanley vd., 2002).

Evlilikteki ilişki doyumunu ifade etmek için, bazı araştırmacılar evlilik doyumu terimini kullanarak evli kişilerin ilişki doyumunu anlamaya çalışmışlardır (Sümer, 2017). Mevcut araştırmada evli bireylerin ilişki doyumu incelendiği için evlilik doyumu kavramıyla ilgili değişkenlere değinmenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Jose ve Alfons (2007), evlilik doyumuna katkıda bulunan faktörlerin kültürler arası farklılık gösterebileceğini öne sürmüştür. Bununla birlikte ilişki doyumu kavramının farklı kültürlerde benzer şekilde işlediğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Lucas vd., 2008).

Evlilik doyumuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar seks ve cinsel aktivite sıklığının (Schoenfeld vd., 2017) ve cinsel tatminin (Demirli ve Kendir, 2016) evlilik doyumunu artırdığını göstermiştir. Terveer ve Wood (2014), eşlerin ilişki doyumunun en iyi yordayıcısının, kendi iyimserlikleri ve tatminleri olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, kocaların iyimserlik düzeyi, eşlerinin ilişki doyumunu, fikir birliğini veya uyumunu etkilememiştir. Daha da ilginç, kocaların iyimserliği, kendi ilişkisel doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olmasa da, kadınların iyimserliği hem kendilerinin hem de kocalarının ilişkisel doyumunu olumlu yönde etkilemiştir. Esasen, kadınların ilişkileri

ve partnerleri hakkındaki olumlu algılarının, kendilerinin ve kocalarının ilişki tatmini üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyet ve evlilik doyumu üzerine yapılan diğer çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha düşük düzeyde evlilik doyumu bildirdiklerini göstermektedir (Jackson vd., 2014; Kamp Dush vd., 2008; Whiteman vd., 2007).

Çocuk sahibi olmamak ya da çiftlerin çocuklarının evden ayrıldığı boş yuvaya geçiş döneminde olmaları, eşlerin birbirleriyle daha fazla zaman geçirmelerini sağlayarak evlilik memnuniyetini artırmaktadır (Gorchoff vd., 2008). Araştırmalar evlilik doyumunun U şeklinde ilerlediğini öne sürmektedir. U biçimine göre evlilik, balayı evresinde yüksek evlilik doyumunun olduğu bir ilk dönemle başlamakta, ardından çocuk yetiştirme yıllarında istikrarlı bir düşüş izlemekte, evlilik yaşamının ilerleyen dönemlerinde ise bir kez daha yükselmektedir (Stephen ve John Michael Raj, 2014). Benzer şekilde bazı araştırmalar, evli kalma süresinin arttıkça evlilik doyumunun azaldığını, bunun sonucunda ise evlilik istikrarının azaldığını ortaya koymuştur (Kurdek, 1999; Taşköprü, 2013; Tuzcu, 2017; Umberson vd., 2005). Aron vd. (2002, s.182) bu durumu “Tipik bir balayı ve yıllar süren tatsızlık” olarak tanımlamıştır. Evlilikle ilgili yapılan boylamsal çalışmalarda ve hem yeni hem de eski evliliklerde, evlilik süresinin artmasıyla birlikte doyumun azaldığı görülmektedir (VanLaningham vd., 2001). Yakın zamanlarda yapılan araştırmalarda ise zaman geçtikçe çiftlerin evlilik doyumlarında önemsiz ya da çok az düşüş yaşadıkları da bildirilmiştir (Birditt vd., 2012; Foran vd., 2013).

2.4.3. İlişki doyumuna kuramsal bakış

Etkileşim Kuramı ilişki doyumunun temelini oluşturmaktadır. Bu kurama göre bireyler, ilişkilerinden ne kadar doyum aldıklarına dair kararlarında kişisel ölçütler kullanırlar (Öcal- Yüceol, 2016). Bu ölçütler, Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilen Sosyal Mübadele Kuramı’nda “karşılaştırma düzeyi” ve “seçenekler arası karşılaştırma düzeyi” olarak tanımlanmıştır (Öcal- Yüceol, 2016). Bu kurama göre bireyler, ilişkiyi devam ettirmekle en fazla ödülü alıp ve en az bedeli ödediklerinde ilişkilerinden doyum alacaklardır (Balcı- Arvas, 2017). Eğer bireyin ilişkisinden edindiği sonuç, karşılaştırma düzeyini karşılıyorsa veya karşılaştırma düzeyinin üzerindeyse, birey ilişki doyumu elde etmektedir; eğer elde edilen sonuçlar karşılaştırma düzeyinin altındaysa, bireyin ilişkiden aldığı doyum da düşmektedir (Günay, 2007). Seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise, bir kişi mevcut ilişkisinden aldığı doyumu diğer olası ilişkilerden elde

edebileceği doyumla karşılaştırır. Bir birey ilişkisini sürdürüp sürdürmeme kararını verirken, seçenekler arası karşılaştırma düzeyini bir ölçüt olarak kullanır (Günay, 2007). Thibaut ve Kelley'in kuramından etkilenecek Yatırım Modeli'ni oluşturan Rusbult'a göre (1983) ise bireyin ilişkisini değerlendirmesi ve ilişkinin devam edip etmeyeceğine karar vermesi süreci, ilişkisine yaptığı yatırımla doğru orantılıdır.

Psikoanalitik yaklaşımda evlilik, dürtü kavramının geri plana atılıp yerine ilişki ve ilişki arayışının konulmasıyla nesne ilişkileri teorisinde ele alınmaya başlanmıştır (Hayta, 2010). Bu kuramda bireyler, nesne ilişkilerini gerçek ilişkiymişçesine sürdürmektedir ve hayalindeki eşe çeşitli roller yüklemektedir. Eğer bireyin evliliği hayalindeki eş ilişkisiyle uyuşmazsa, evlilik doyumunu azalabilmektedir (Balcı- Arvas, 2017).

Bilişsel kurama göre, bireylerin ilişki problemlerinin nedeni akıldışı inançlarıdır (Debord vd., 1996). Yapılan araştırmalar kişilerin ilişkilerine yönelik beklenti, inanç ve akılcı olmayan düşüncelerinin, ilişkilerinde yaşadıkları bazı problemlerin göstergesi olabileceğini ortaya koymaktadır (Larsen ve Olson, 1989). Ayrıca çarpık varsayımlara dayanan gerçekçi olmayan ilişki inançlarının, yakın ilişkilerde kişilerarası doyumunu da azaltma eğiliminde olduğu görülmektedir (Baucom ve Epstein, 1990; Eidelson ve Epstein, 1982).

Gerçekçi olmayan evlilik inançları, kısmen ilişkilerle ilgili inançlara dayanmaktadır ve kişiyi yakın ilişki olaylarını mantık dışı bir şekilde yorumlamaya yönlendiren eğilimlerdir (Kurdek, 1993). Gerçekçi olmayan ilişki inançları, yanlış beklentilere dayanır. Anlaşmazlıkların doğası gereği ilişkilere zarar verdiğini, zihin okumanın mümkün olduğunu ve cinsel etkileşimlerin her zaman tamamen tatmin edici olacağını düşünmek, terapistler ve araştırmacılar tarafından gerçekçi olmayan ilişki inançları olarak kabul edilen inançlardır (Epstein ve Eidelson, 1981). Evlilikte mantıksız inançların daha fazla ifade edilmesinin, evlilik doyumunun azalmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu da araştırmalarca gösterilmiştir (Riggio ve Weiser, 2008).

2.4.4. İlişki doyum ve evlilik istikrarsızlığı

İlişki doyum ve istikrar kavramları, aile araştırmalarında en çok incelenen kavramlardan ikisidir. İlişki doyum, bireylerin ilişkilerinin yakınlık, çatışma ve eşitlik gibi çeşitli yönleriyle ne kadar mutlu olduklarını ifade ederken, istikrar boşanma eğilimiyle ilişkili tutum ve davranışlar olarak görülebilir (Amato vd, 2007). İlişki doyum ve istikrar, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık gibi bir dizi sonuçla pozitif

yönde ilişkilidir (Proulx vd., 2007; Umberson vd., 2006) ve iki kavram da genellikle daha geniş bir kavram olan ilişki kalitesiyle bağlantılıdır (Hawkins ve Booth, 2005).

İlişki doyumu arttıkça evlilik istikrarsızlığı azalmaktadır (Rahim vd., 2004). Bununla birlikte ilişki doyumu ve istikrar birbirleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olsa da (Shafer vd., 2012), evlilik istikrarsızlığı gösteren ebeveynlere sahip bireylerin ilişki doyumu yüksek olsa bile algılanan evlilik istikrarsızlığı düzeyleri yüksektir (Teachman, 2002). Benzer şekilde, boşanma yalnızca ilişki doyumu düşük olan çiftlerin alanı değildir. Amato ve Hohmann-Marriott (2007), ilişki doyumu ve evlilik istikrarsızlığının arasında güçlü bir ilişki olsa da boşanma üzerinde farklı etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Birçok istikrarlı ancak tatmin edici olmayan evliliklerin olması da bu durumu destekler niteliktedir (Lavner vd., 2014; Rhatigan vd., 2005; Rhatigan ve Axsom, 2006).

2.4.5. İlişki doyumu ve deneyimsel kaçınma

Deneyimsel kaçınma ve ilişki doyumu ile ilgili alanyazındaki araştırma sayısı oldukça azdır. Deneyimsel kaçınma, düşük düzeyde ilişki doyumuyla ilişkilendirilmektedir (Morissette- Harvey vd., 2024). Yapılan bir araştırma, duygusal düzenleme ve yansıtıcı yetenekleri kapsayan çok yönlü bir yapı olan bilgeliğin, deneyimsel kaçınmanın ilişki doyumu ve istikrarı üzerindeki olumsuz etkisini hafifleten koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceğini göstermektedir (Jafari ve Jafari, 2023). Evlilik doyumu ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkiye bakıldığında, evlilikle ilgili istenmeyen duygu, düşünce ve davranışların evlilik çatışmalarına yol açabileceği ve bu durumun da deneyimsel kaçınma davranışını beraberinde getirebileceği görülmektedir. Bu yüzden çiftlerin evlilik doyumunu artırmak için deneyimsel kaçınma davranışlarının azaltılması gerektiği önerilmektedir (Kurşuncu vd., 2023).

2.4.6. İlişki doyumu ve psikolojik sağlamlık

Kişiler yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduklarında, yaşadıkları zorlayıcı ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha etkili olabilmektedirler. Bu durum, güçlü problem çözme yetenekleri, yüksek adaptasyon kabiliyeti, etkili kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri gibi olumlu özellikler sergilemelerine olanak tanımaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009). Benzer şekilde psikolojik olarak sağlam olan çiftler de yaşamlarını ve sağlıklarını iyileştiren, evlilik uyum düzeylerini en üst düzeye çıkaran, hızlı ve verimli bir şekilde uyum sağlamalarını kolaylaştıran hoş duygulara sahiptir (Khalaf ve AL-Hadrawi, 2022).

İlişki doyumu ve psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür (Stapleton ve Gergis, 2015). Psikolojik sağlamlık, evlilik yaşamında strese koruyucu bir faktördür (Brown ve Robinson, 2012). Dolayısıyla yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık, evlilik doyumunu artırmaya yardımcı olmaktadır (Michalitsianos, 2014).

İlişki doyumu, psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ters ilişkiye aracılık etmektedir (Hou ve Ng, 2014). Açık kalp ameliyatı olması planlanan hastalar ve eşleriyle yapılan bir araştırmada, hastalardaki yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın, ilişki doyumunu artırdığı ortaya çıkmıştır (Turcotte, 2020). Meme kanseri olan kadınlarla yapılan bir çalışmada ise, kadınların psikolojik sağlamlık ve evlilik doyumu düzeylerinin düşük olduğu ve psikolojik sağlamlığın kadınların evlilik doyumunu doğrudan etkilediği görülmüştür (He vd., 2024). Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması sağlamlık ve evlilik doyumunu artırma açısından faydalı olabileceği ve çiftlerin ruh sağlığını iyileştirebileceği belirtilmektedir (Naemi, 2018).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Evlilikte ilişki değerlendirme, evlilik istikrarsızlığı, psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınmanın aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, sayısal verilerin istatistiksel yöntemlerle analiz edilip toplanmasıyla oluşturulur ve genellikle belli araştırma soruları ve hipotezleri test etmek için yapılandırılmış, tutarlı ve standart araştırmalardır (Tutar, 2023). İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ya da değişme derecesini belirlemeye yarayan araştırma modelidir (Siyez, 2016). İlişkisel tarama modeli, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2012, s. 82).

Bu çalışmada bağımsız değişken ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için aracılık analizi (Yapısal Eşitlik Modellemesi) yapılacaktır. Yapısal eşitlik modeli gizil ve gözlenen değişkenlerin nedensel ve korelasyonel ilişkilerinin bir arada olduğu modeller için birçok analizin birleşimiyle meydana gelmiş bir yöntemdir (Dursun ve Kocagöz, 2010). Bu yöntemle karmaşık bir araştırma sorusu tek seferde kapsamlı bir şekilde ele alınabilir (Tüfekçi ve Tüfekçi, 2006).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu on sekiz yaşın üstündeki 724 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin yaşları 17-72 arasındadır ($X = 35.67$; $Ss = 9.24$). Araştırma örnekleminin yüzde ve frekanslarına ilişkin diğer bilgiler Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri (N=756)

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	486	67.1
Erkek	238	32.9
Algılanan Sosyoekonomik Durum		
Düşük Sınıf	8	1.1
Düşük- Orta Sınıf	112	15.5
Orta Sınıf	465	64.2
Üst-Orta Sınıf	132	18.2
Üst Sınıf	7	1.0
Eğitim Durumu		
Okuryazar	5	.7
İlkokul	54	7.5
Ortaokul	41	5.7
Lise	142	19.6
Üniversite	406	56.1
Lisansüstü	76	10.5
Evlilik Süresi		
1 yıldan az	85	11.7
1-5 yıl arası	174	24.0
6-10 yıl arası	176	24.3
11-15 yıl arası	110	15.2
16 ve daha fazla yıl	179	24.7
Yaşanan Yer		
Köy	37	5.1
Kasaba	30	4.1
Şehir	364	50.3
Büyükşehir	290	40.1
Yurt dışı	3	.4
Çocuk Sayısı		
0	185	25.5

1	164	22.6
2	241	33.2
3	107	14.7
4 ve daha fazlası	27	3.7

Tablo 3.1.'e göre araştırma grubunu oluşturan evli bireylerden 486'sı kadın (%67.1), 238'si erkektir (%32.9). Katılımcıların sosyoekonomik durumları 465 kişiyle (%64.2) orta sınıf kategorisinde yoğunlaşmıştır. Katılımcıların yaklaşık olarak yarısı (%56.1) üniversite mezunudur. "Evlilik Süresi" sorusuna ise 85 (%11.7) kişi 1 yıldan az, 174 (%24) kişi 1-5 yıl arası, 176 (%24.3) kişi 6-10 yıl arası, 110 (%15.2) kişi 11-15 yıl arası ve 179 (%24.7) kişi ise 16 ve daha fazla yıldır evli olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu (%50.3) şehirde ve (%40.1) büyükşehirde yaşamaktadır. "Çocuk sayısı" sorusuna ise 185 (%25.5) kişi sıfır, 164 (%22.6) kişi bir, 241 (%33.2) kişi iki, 107 (%14.7) kişi üç ve 27 (%3.7) kişi ise dört ve daha fazlası seçeneklerini işaretlemişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği, Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunda, evli bireylere yönelik cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu, yaşadıkları yer, çocuk sayısı ve evliliklerinin ne kadar süredir devam ettiği ile ilgili çeşitli sorular yer almaktadır. (EK-1)

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir ve Doğan (2015a) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasının geçerliği için yapılan faktör analizi sonucuna göre, ölçeğin toplam varyansın %54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapıda olduğu tespit edilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için kullanılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ($r = .40$, $p < .001$), Ego Sağlamlığı Ölçeği ($r = .61$, $p < .001$) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($r = .66$, $p < .001$) ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği geçerli kabul edilmiştir. Ölçek

maddelerinin faktör yükleri ise .63 ile .79 arasındadır. Ölçek maddelerinin ölçeği yeterli oranda temsil edip etmediğini kontrol etmek amacıyla yapılan madde analizi sonucu madde toplam korelasyon değerleri .49 ile .66 arasında bulunmuştur ve maddelerin ölçeği yeterince yordadığı görülmüştür. İç tutarlık yöntemiyle güvenilirliği incelenen ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .85'tir.

6 maddeden oluşan ölçek, tek boyutludur. Ölçekte 5'li likert tipi kullanılmıştır ve "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) anlamına gelmektedir. Ölçekte 3 adet ters madde (2, 4 ve 6. Maddeler) bulunmaktadır. Testten alınan yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. (EK-2)

3.3.3. İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ): Bu ölçek, özellikle romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Curun (2001) ise, Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını yapmıştır. Çalışmanın faktör analizi, özdeğeri 1'in üzerinde olan bir faktörle sonuçlanmış ve varyansın %52'sini açıklamıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçek, güvenilir bir araç olarak kabul edilmiştir.

Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi kullanılmıştır. Ölçek, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen 7 tip formatta değerlendirilmektedir. 4. ve 7. maddeler ters puanlanmıştır. Yüksek puanlar memnuniyet düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. (EK-3)

3.3.4. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ): Ölçek, evlilik istikrarsızlığını ölçmek amacıyla Booth ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiştir ve Kurşuncu ve Baştemur (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi, katılımcıların ilişki istikrarlarına yönelik düşünce ve eylemlerini değerlendirerek evlilik ilişkisindeki istikrarsızlığı ölçmektedir. Ölçek, 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi kullanılan ölçekte 1 "Hiç", 5 "Çok sık" anlamına gelmektedir. Orijinal çalışmanın Cronbach Alfa katsayısı .75 olarak bulunmuştur (Booth vd., 1983). Ölçekten alınan puanlar beş ile yirmi beş arasında değişmektedir. Yüksek puanlar evliliklerde evlilik istikrarsızlığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek için yapılan Ki-Kare uyum istatistiği sonucu anlamlı çıkmıştır ($5, N = 190$) = 18.95, $p = .002$ ve uyum indeksleri bulguları, modelin iyi bir tek faktörlü yapı ürettiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin maddelerinin faktör yükleri .80 ile .92 arasında değişmektedir. Çalışmada Cronbach alfa ve McDonald's Omega katsayılarının her ikisinin de .94 olması, Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi'nin Türkçe uyarlaması için güçlü bir iç tutarlılığa işaret etmektedir. Ayrıca yapılan yakınsak geçerliği için kullanılan İlişki Değerlendirme Ölçeği ile Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi arasında güçlü bir negatif ilişki ($r = -.69, p < .001$) bulunmuştur. Bu durum evli bireylerin evliliklerinden doyum düzeyleri azaldıkça boşanma eğilimlerinin ya da evlilikteki istikrarsızlıkların arttığını ve ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. (EK-4).

3.3.5. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II): Kabul ve Eylem Formu ilk olarak deneyimsel kaçınma düzeyini ölçmek amacıyla Hayes ve diğerleri (2004b) tarafından geliştirilmiştir ancak daha sonra daha doğru ölçümler veren başka bir ölçeğe ihtiyaç duyularak Bond ve diğerleri (2011) tarafından revize edilip Kabul ve Eylem Formu-II olarak adlandırılmıştır. Ölçek, Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .84 olarak hesaplanmıştır. KMO indeksi .83 olarak tespit edilmiştir, bu da testin geçerli olduğunu ve uygun bir faktör yapısına sahip olduğu göstermektedir. Test- tekrar test analizi sonucundaysa (.85) testin, uygun zamansal dengelilik sağladığı görülmektedir.

Kabul ve Eylem Formu-II tek faktörlü yapıdadır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte 7'li likert tipi kullanılmıştır. Ölçekte 1 “Hiçbir Zaman Doğru Değil”, 7 ise “Daima Doğru” anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerdeki yüksek deneyimsel kaçınmaya, dolayısıyla da yüksek psikolojik katılığa ve düşük psikolojik esnekliğe işaret etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır. (EK-5)

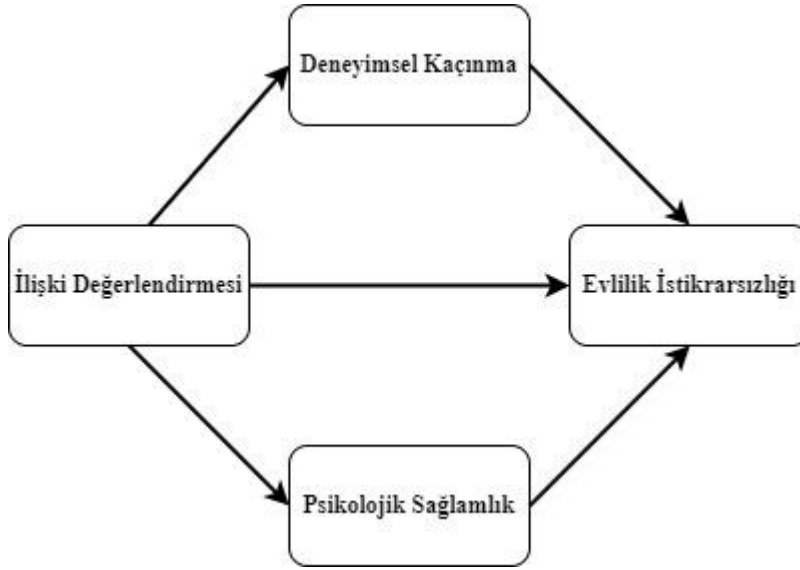
3.4. Veri Toplama Süreci

Yapılan araştırmada, öncelikle kullanılacak ölçekler için ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan mail kullanılarak kullanım izni alınmıştır (EK-6). İzinler alındıktan sonra Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden etik kurul izni alınmıştır (2022-257) (EK-7). Gerekli izinlerin alınmasından sonra Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği, Evlilik İstikrarsızlığı

İndeksi ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılarak çevrimiçi Google formu oluşturulmuştur. Türkiye'nin çeşitli yerlerinde yaşayan evli bireylerle Whatsapp, Instagram ve Twitter üzerinden bağlantı sağlanarak formlar iletilmiştir. Ayrıca yüz yüze uygulanacak formlar bir adet kadın ve bir adet erkek için olacak şekilde kapalı bir zarfın içine konulmuş, uygulayıcılara ulaştırılmış ve yine kapalı zarf içinde teslim alınmıştır. Yüz yüze veri toplama süreci öncesinde araştırmanın amacı katılımcılara ayrıntılı olarak açıklanmış ve gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Formun online şeklindeyse araştırmanın amacı ve gönüllülük ilkesiyle ilgili bilgi vermek için bir metin oluşturulmuştur. Özetle, araştırma analizi için gerekli veriler, yüz yüze ve online olarak gönüllülük ilkesi baz alınarak toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada örneklemden elde edilen değişkenlerin betimsel analizlerinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmadaki yapısal aracı modelin test edilmesi için ise Mplus 7 programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerle elde edilen veriler kategorik veya sıralı veriler olduğu için estimation yöntemi olarak Weighted Least Square Estimation Mean and Variance (WLSMV) tercih edilmiştir. Sıralı veya kategorik veriler yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz edilirken Maximum Likelihood (ML) kullanılması hatalı sonuçlar verebilmektedir. ML varsayımlarından belki en önemlisi olan verilerin normal dağılımı sürekli verilere özgü bir varsayımdır. Veriler sıralı veya kategorik şekilde toplandığı zaman normallik varsayımından bahsedilememektedir (Flora ve Curran, 2004). Bu yüzden bu çalışmada estimation yöntemi olarak WLSMV tercih edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli, iki değişken arasındaki ilişkinin bir üçüncü değişken olan aracı değişkenle nasıl ilişkili olduğunu incelemek için kullanılır. Bu analiz, ilgilenilen iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişken tarafından dolaylı olarak etkilendiği durumu açıklamaktadır (Wilcox, 2012; s.594).



Şekil 3.1. Araştırmaya İlişkin Temel Aracılık Etkisi Diyagramı

Yapısal Eşitlik Modelinde kullanılacak ölçeklerden elde edilen verilerin öncelikle geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları daha önceki var olan çalışmalarda gösterilmiş olsa dahi, geçerlilik güvenilirlik ölçeklere ait olmayan kavramlar olup ölçeklerden elde edilen verilere ait kavramlar olduğu için (Thompson ve Vacha-Haase, 2000) bu çalışmada da öncelikle geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenilirlik için ölçeklerin her bir alt boyutu için Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Geçerlilik için ise Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır (Thompson, 2004).

4. BULGULAR

4.1. Ön Analizler

Toplanan 724 veri analiz edilmeden önce değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını görmek için normallik testi yapılmıştır. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ) , İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) için normallik değerlerine bakıldığında, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ve +3 değerleri arasında yer aldığından normal kabul edilmiştir (Şencan ve Fidan, 2020). Değişkenlere ait bulgular Tablo 4.1.'de yer almaktadır. Tablo 4.1.'de önceki çalışmaların yönergeleri doğrultusunda ölçeklerden elde edilen boyutların betimsel istatistikleri ve boyutlar arası Pearson r korelasyon değerleri verilmiştir.

Tablo 4.1. Boyutlar arası korelasyon ve betimsel istatistikler (N=724)

Değişkenler	1	2	3	4	Mean	SD	Skw	Krt
1.İDÖ	1				39.69	8.27	-1.276	1.537
2.Eİİ	-.733**	1			7.81	4.00	1.783	2.867
3.KPSÖ	.226**	-.246**	1		19.78	4.61	-.256	.251
4.KEF-II	-.372**	.413**	-.504**	1	19.13	8.45	.814	.316

**p<.001

İDÖ: İlişki Değerlendirme Ölçeği; Eİİ: Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi; KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

Tablo 4.1 incelendiğinde evlilik istikrarsızlığı ile ilişki değerlendirme ($r=-.73, p<001$), ilişki değerlendirme ile deneyimsel kaçınma ($r=-.37, p<001$) ve evlilik istikrarsızlığı ile psikolojik sağlamlık ($r=-.24, p<001$) arasında negatif yönde; ilişki değerlendirme ile psikolojik sağlamlık ($r=.226, p<001$) ve evlilik istikrarsızlığı ile deneyimsel kaçınma ($r=.41, p<001$) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Veriler için Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

4.2.1. İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ)

İlişki Değerlendirme Ölçeği, 7 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi kullanılmıştır. Bu ölçek, özellikle romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Çalışmada kullanılan İlişki Değerlendirme Ölçeği'nden elde edilen veriler için yapılan DFA ve Chronbach alpha sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. İlişki Değerlendirme Ölçeği'ne Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı

Maddeler	İlişki
İDÖ1	0.878
İDÖ2	0.956
İDÖ3	0.883
İDÖ4	0.667
İDÖ5	0.882
İDÖ6	0.853
İDÖ7	0.620
Cronbach Alpha	0.907
Chi-Square (DF) : 83.304(13)	RMSEA[%90 CI]: 0.086[0.069-0.105]
	SRMR: 0.022
CFI: 0.995	TLI: 0.993

İDÖ: İlişki Değerlendirme Ölçeği

Tablo 4.2. incelendiğinde orijinal ölçekte tavsiye edilen modelin veriye uygun olduğu, yani yapı geçerliliğinin sağlandığı ve Cronbach alpha değerine göre verilerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.2. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ)

Evlilik İstikrarsızlığı Ölçeği, katılımcıların ilişki istikrarlarına yönelik düşünce ve eylemlerini değerlendirerek evlilik ilişkisindeki istikrarsızlığı ölçmektedir. Ölçek, 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte 5'li likert tipi kullanılmıştır. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi'nden elde edilen veriler için yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonuçları Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi (Eİİ) Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı

Maddeler	İstikrarsızlık
Eİİ1	0.931
Eİİ2	0.912
Eİİ3	0.869
Eİİ4	0.844
Eİİ5	0.937
Cronbach Alpha	0.909
Chi-Square (DF) : 14.175(5)	RMSEA[%90CI]: 0.050[0.020-0.082] SRMR: 0.012 CFI: 0.999 TLI: 0.998

Eİİ: Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi

Tablo 4.3. incelendiğinde orijinal ölçekte tavsiye edilen modelin veriye uygun olduğu ve Cronbach alpha değerine göre verilerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçek amacıyla geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşan ölçek, tek boyutludur ve ölçekte 5’li likert tipi kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen veriler için yapılan geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları Tablo 4.4.’te verilmiştir.

Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlık Boyutuna Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı

Maddeler	Psikolojik Sağlamlık
KPSÖ1	0.790
KPSÖ2	0.607
KPSÖ3	0.750
KPSÖ4	0.594
KPSÖ5	0.748
KPSÖ6	0.674
Cronbach Alpha	0.842
Chi-Square (DF) : 19.26(6)	RMSEA[%90CI]: 0.055[0.029-0.084] SRMR: 0.013 CFI: 0.997 TLI: 0.992

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Tablo 4.4. incelendiğinde orijinal ölçekte tavsiye edilen modelin veriye uygun olduğu yani yapı geçerliliğinin sağlandığı ve Cronbach alpha değerine göre verilerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.4. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Kabul ve Eylem Formu-II, deneyimsel kaçınma düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır, tek faktörlü yapıdadır ve ölçekte 7’li likert tipi kullanılmıştır. Kabul ve Eylem Formu – II’den elde edilen veriler için yapılan geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları Tablo 4.5.’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Kabul ve Eylem Formu- II’ye Ait Standartlaştırılmış Faktör Yük Değerleri, DFA Uyum İndeksleri ve Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı

Maddeler	Deneyimsel Kaçınma
KEF1	0.691
KEF2	0.605
KEF3	0.724
KEF4	0.777
KEF5	0.845
KEF6	0.686
KEF7	0.761
Cronbach Alpha	0.882
Chi-Square (DF) : 30.79(11)	RMSEA[%90 CI]: 0.054[0.033-0.076] SRMR: 0.016
CFI: 0.996	TLI: 0.992

KEF: Kabul ve Eylem Formu- II

Tablo 4.5. incelendiğinde orijinal ölçekte tavsiye edilen modelin veriye uygun olduğu yani yapı geçerliliğinin sağlandığı ve Cronbach alpha değerine göre verilerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

4.3. Evlilik İstikrarsızlığı ve İlişki Değerlendirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından sonra elde edilen faktör yapıları baz alınarak faktörler için toplam puanlar hesaplanıp boyutlar arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 4.6.’da boyutların betimsel istatistikleri ve boyutlar arası Pearson r korelasyon değerleri verilmiştir.

Tablo 4.6. Evlilik İstikrarsızlığı ve İlişki Değerlendirme Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış Kat Sayı	Standartlaştırılmış Kat Sayı	Standart Hata	<i>T</i>	<i>p</i>
Sabit Değer	21.90		.49	44.05	<.01
İD>Eİ	-.35	-.733	.012	-28.9	<.01

R:0.73; R²:.53; F: 838.18; sd1:1 ;sd2:722; p<.01

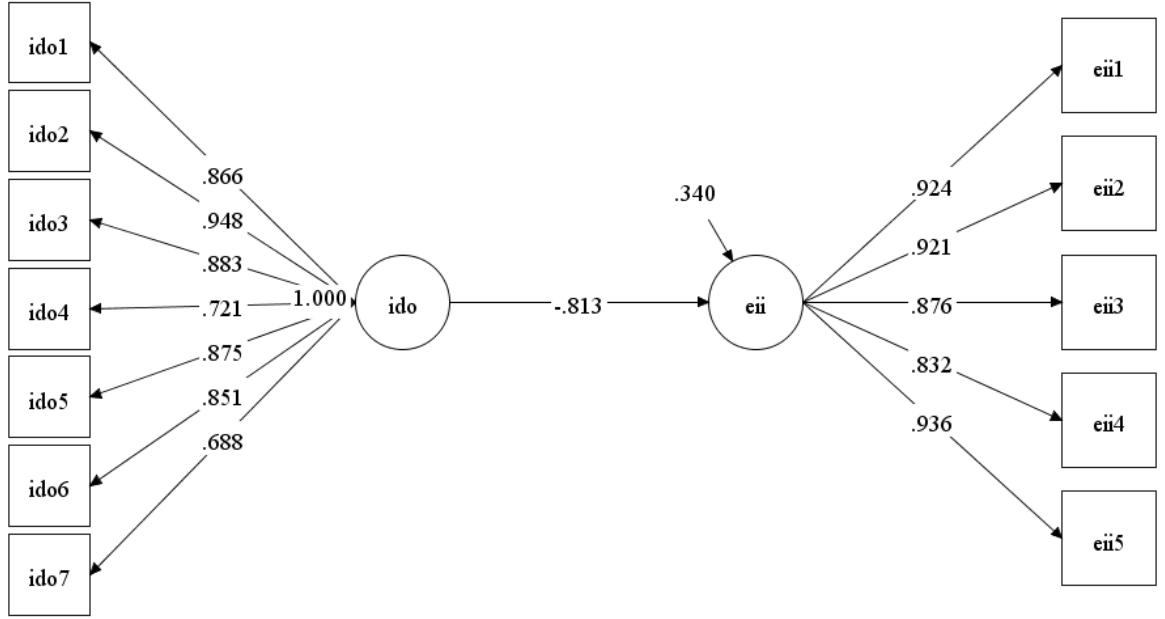
Bağımlı Değişken: Evlilik İstikrarsızlığı (Eİ)

Bağımsız Değişken: İlişki Değerlendirme (İD)

Tablo 4.6.'da "Evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipoteziyle ilgili analizler yer almaktadır. Bulgulara bakıldığında evlilik istikrarsızlığı ile ilişki değerlendirme arasında negatif yönde ($r=-.73$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($F_{(1,722)}= 838.18$, $p<.01$). İlişki değerlendirmenin evlilik istikrarsızlığı varyasyonunun %53.7'sini açıkladığı, yani ilişki değerlendirmedeki bir birimlik artışın evlilik istikrarsızlığında ($(\beta=-.35)$ -0.35 birimlik azalmaya yol açtığı söylenebilmektedir. Dolayısıyla ilişki değerlendirme puanı, yani ilişki doyumu arttıkça evlilik istikrarsızlığında azalma görülmektedir.

4.4. İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Aracı Rolü

Ölçeklerden elde edilen verilerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından sonra İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınma ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü test etmek için Mplus 7 Programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modeli uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonuçları Şekil 1 ve Şekil 2 de gösterilmiştir.

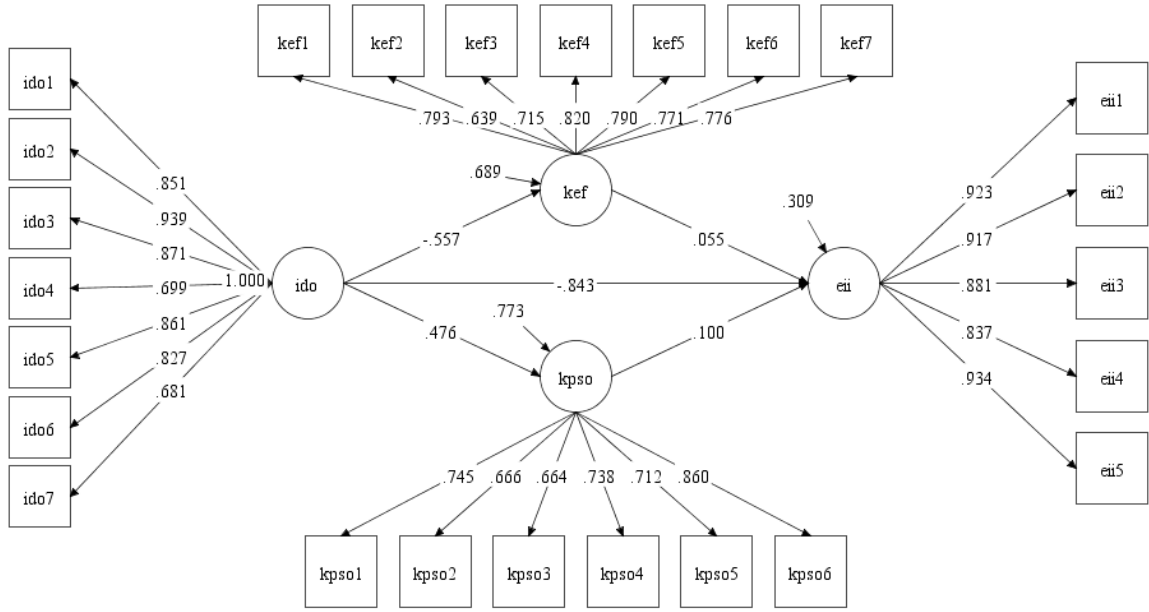


Şekil 4.1. İlişki Değerlendirme Ve Evlilik İstikrarsızlığı İçin Yapısal Eşitlik Modeli

IDO: İlişki Değerlendirme Ölçeği

Eİİ: Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi

İlişki değerlendirme ve evlilik istikrarsızlığı için uygulanan yapısal eşitlik modelinde model uyum değerleri Chi-Square (DF) : 309.90(52), RMSEA [%90CI]: 0.083[0.074-0.092], SRMR: 0.038, CFI: 0.989, TLI:0.986 olarak bulunmuştur. RMSEA, bir modelin verilere uyumunun iyiliğini değerlendirmek için kullanılan istatistiksel bir ölçümdür (Kenny vd.,2014) ve iyi uyum için RMSEA değerlerinin 0.05'e eşit ya da 0.05'ten küçük; yeterli uyum için 0.05 ile 0.08 arasında; kabul edilebilir uyum için 0.08 ile 0.10 arasında ve kabul edilemez olması içinse 0.10'dan büyük olması gerekmektedir (Doğan, 2015b; Kline, 2011). Bu araştırmadan elde edilen bulgularda ise RMSEA değerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Ayrıca iyi bir model uyumu için CFI ve TLI değerlerinin .95'ten büyük, SRMR değerinin ise 0.06'dan küçük olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Bu veriler neticesinde modelin veriye uygun olduğu sonucuna varılmıştır. İlişki değerlendirme ve evlilik istikrarsızlığı boyutları arasında standartlaştırılmış -0.813 ($p < 0.05$)'lik bir ilişki olduğu ve ilişki değerlendirmenin evlilik istikrarsızlığı varyasyonunun % 66'sını açıkladığı görülmüştür.



Şekil 4.2. Deneyimsel Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlığın İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü

İDO: İlişki Değerlendirme Ölçeği; Eİİ: Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi; KPSO: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; KEF: Kabul ve Eylem Formu

Psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınma modele aracı değişken olarak eklendiğinde model uyum değerleri Chi-Square (DF): 2364.03(262), RMSEA[%90 CI] : 0.085[0.081-0.089], SRMR: 0.045, CFI: 0.965, TLI:0.954 olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınma modele aracı değişken olarak eklendiğinde evlilik istikrarsızlığındaki varyansın % 69.1'ini açıklandığı görülmüştür.

Modele psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınma aracı değişken olarak eklendiğinde ilişki değerlendirmenin evlilik istikrarsızlığı üzerine etkisi -0.843 olarak hesaplanıp anlamlı ($p < 0.05$) bulunmuştur. İlişki değerlendirmenin psikolojik sağlamlık değişkeni aracılığı ile evlilik istikrarsızlığı üzerinde dolaylı (indirect) etkisinin 0.048 ($p < 0.05$) ve anlamlı olduğu görülmüştür. İlişki değerlendirmenin deneyimsel kaçınma değişkeni aracılığı ile evlilik istikrarsızlığı üzerinde dolaylı (indirect) etkisi -0.031($p = 0.210$) olarak hesaplanıp istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, psikolojik sağlamlığın ilişki değerlendirme ile evlilik istikrarsızlığı arasında kısmen (partial mediation) etkisi olduğunu, deneyimsel kaçınmanın ise herhangi bir aracı etkisi olmadığını göstermiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, bireylerin romantik ilişkilerine dair değerlendirmesi ile evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü inceleyerek değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin ve evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve deneyimsel kaçınmanın aracı etkisinin incelendiği analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın, ilişki değerlendirme ile evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, deneyimsel kaçınmanın ise herhangi bir aracı etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar alanyazındaki benzer ve zıt çalışmalar değerlendirilerek tartışılmıştır.

5.1. H1: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma bulgularına göre, evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde güçlü bir ilişki vardır. Bu bağlamda H1 hipotezi doğru olarak kabul edilmiştir. Alanyazına bakıldığında evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumu arasındaki negatif ilişkiyi destekleyecek çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Rahim vd., 2004; Yeh vd., 2006; Yucel, 2014).

Romantik ilişki doyumu, bireyin ilişkilerine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade eder (Hendrick, 1988). Evlilik doyumu ise evli bireylerin ilişki doyumunu tanımlamak ve evlilikteki mutluluğu ve istikrarı değerlendirmek için kullanılan yaygın kavramlardan biridir (Tavakol vd., 2017). Bu yüzden bu çalışmada ilişki doyumu ve evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişki açıklanırken hem ilişki doyumu hem de evlilik doyumu literatürü göz önünde bulundurulacaktır. Ogan ve Öz- Soysal'a göre (2023), bireylerin romantik bir ilişkiyi sürdürüp sürdürmemeleri ilişki doyum düzeylerine bağlıdır. Evlilik istikrarının eşlerin ilişkiyi sonlandırma eğilimi olarak tanımlanması (Kurşuncu ve Baştemur, 2022) göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca ilişki doyumu ve evlilik istikrarsızlığı tanımlarının bile iki değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini ortaya koyduğu görülmektedir. Ayrıca evlilik istikrarsızlığı kavramı, Booth ve Edwards (1985) tarafından bazen terk etmeyle, sık veya uzun süreli ayrılıklarla sonuçlanan evlilikleri ve ilişkilerinde doyum düzeyi düşük olan çiftleri tanımlamak için de kullanılmaktadır. Bu

değişkenlerin tanımlarının birbiriyle ilişkili olması, aralarındaki negatif yönlü ilişkinin de bir göstergesi olarak gösterilebilir.

Evliliklerin istikrarlı ve doyum verici olduğu ilişkilerde çiftler daha sağlıklıdır (Robles vd., 2014), daha uzun ömürlüdürler (Whisman vd., 2018) ve daha mutludurlar (Be vd., 2013). Evlilikteki doyum, evlilikteki başarının en açıklayıcı yordayıcılarından biri (Zare vd., 2013) ve evliliklerdeki çöküşü tahmin etmeye yardımcı olabilecek bir değişken olarak görülmektedir (Kurdek, 2002). Bu araştırmanın sonucuna göre ilişki doyumu ile evlilik istikrarsızlığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu durumun ilişki doyumunu etkileyen bazı değişkenlerin, benzer şekilde evlilik istikrarsızlığına da etki etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Evlilik istikrarsızlığı ve evlilikteki doyum arasındaki ilişki üzerine direkt yapılan araştırma sayısı az olsa da araştırmacılar evlilik doyumunun evlilik istikrarını etkileyen faktörlerle ilişkili olabileceğine inanmaktadırlar (Caughlin vd., 2000; Rosen-Grandon vd., 2004; Spotts vd., 2005). Örneğin ilişki doyumu düşük olan çiftler etkili iletişim kuramazlar (Eğeci ve Gençöz, 2006), olumsuz çatışma çözme tarzları kullanırlar (Cramer, 2000) ve ilişkilerinde mutsuzdurlar (Güner ve Karaaziz, 2022). İlişkilerinde etkili iletişim kuramayıp mutsuz olan çiftlerin, zamanla ilişkilerini sorgulayıp evlilik istikrarsızlığı gösterebilecekleri düşünülmektedir. Özbilir'e göre (2023) ilişki doyumunun, ilişkinin istikrarını sağlamada çok önemli bir yeri vardır. Dahası, ilişki doyumu, evlilik istikrarı ve süresinin en güçlü belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir (Horowitz vd., 1998). Bu durumda ilişki doyumunu etkileyen değişkenlerin evlilik istikrarını da etkilemesi şaşırtıcı değildir.

Yapılan araştırmalar, evlilik doyumu ve evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkiyi, cinsel tatmin (Yeh vd., 2006), kişilik yapısı (Rosowsky vd., 2012), affetme (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2006) ve dini benzerlik (Ahmadi vd., 2008) gibi değişkenlerin etkilediğini göstermektedir. Ayrıca eşler arasındaki etkili iletişimin (Lavner vd., 2016a) evlilik doyumunu artırırken; evlilik istikrarsızlığını azaltması (Pflieger vd., 2022), nevrotiklik düzeyinin yüksekliğinin düşük ilişki doyumuna (Fisher ve McNulty, 2008) ve yüksek evlilik istikrarsızlığına (Mohammadi vd., 2018) sebep olması evlilik istikrarsızlığı ile ilişki doyumunun arasındaki negatif yönlü ilişkiyi desteklemektedir. Benzer şekilde eşlerin kendini açma davranışının evlilik doyumunu artırırken (Billeter, 2002); evlilik istikrarsızlığında tam tersi etki yaratması (Esere vd., 2017) ve evliliklerinde eşit davranıldığını hisseden erkek ve kadınların, evliliklerinden daha fazla

doym almaları ve evliliklerinde daha az istikrarsızlık göstermeleri (Sagınak ve Sagınak, 2005) evlilik doyumu ve evlilik istikrarsızlığının arasındaki tersine ilişkiyi ortaya koyar niteliktedir. Bu durumda “Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi doğru olarak kabul edilebilir.

Evlilik doyumu ve evlilik istikrarsızlığı ile ilgili mevcut araştırma sonuçlarına ters düşecek bir bulguya alanyazında rastlanmasa da araştırmalar, evlilik doyumu ve istikrarını anlama ve geliştirme görevlerinin, tahmin edilenden daha karmaşık olduğunu ve önümüzdeki yıllarda cevaplanması gereken önemli soruların ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Karney ve Bradbury, 2020). Burada istikrar öncelikle çiftin bir arada kalması anlamına gelmekte ve bir sürekliliği içermektedir. Pek çok çift, sık sık kavgalar, ayrılıklar ve ardından gelen barışmalarla, istikrarsız olarak nitelendirilebilmekte ancak yine de devam ederek fırtınalı bir evlilik yaşamı sürdürebilmektedirler. Homeostatik olarak bu evlilikler çoğunlukla "istikrarlı" olarak kalmaktadır. Doyum ve istikrarsızlık boyutunda ele alınması gereken başka bir grup ise ilişki doyumu yüksek, memnun ancak istikrarsız olan gruptur. Ütopik bir evlilik alternatifinin varlığına dair yaygın romantik inanç, doym verici bir evliliği bile istikrarsız hale getirebilmektedir (Illouz, 2023). Ayrıca yapılan bir araştırmada, evlilik istikrarsızlığı gösteren ebeveynlere sahip bireylerin, ilişki doymaları yüksek olsa bile evlilik istikrarsızlığı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Teachman, 2002). Araştırma sonuçlarıyla ters düşen bir başka durum ise gönüllü olmayan ilişkilerdir. Bu ilişkilerde partnerler ilişkilerinden yeteri kadar doym alamadıkları ve tatminsiz oldukları halde daha önce evlilik deneyiminin olmayışı, bir kurum olarak evliliğe bağlılık, düşük sosyal aktivite, kişinin kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olmaması, boşanmanın mutluluğu azaltacağına olan inançlara sahip olması ve gidecek başka yerleri olmaması gibi durumlardan dolayı ilişkilerine devam etmektedirler. Bu nedenle, istikrarlı ancak tatmin edici olmayan evliliklerin var olma olasılığını da göz önünde bulundurmamak gerekmektedir (Heaton ve Albrecht, 1991). Evlilikteki tatminsizlik mutlaka istikrarsız bir evliliğe yol açmamakta, evlilikteki tatmin ise her zaman istikrarı sağlayamayabilmektedir (Booth ve White 1980).

5.2. H2: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

Bu çalışmada ilişki değerlendirmenin deneyimsel kaçınma değişkeni vasıtası ile evlilik istikrarsızlığı üzerine dolaylı (indirect) etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu yüzden H2 hipotezi doğru olarak kabul edilmemiştir. Bulunan istatistiksel sonuçlar alanyazındaki bilgiler eşliğinde tartışılacaktır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bir kavramı olan deneyimsel kaçınma (Gaudiano, 2011), "psikolojik zarara neden olsa bile, özel olayların biçiminden, sıklığından veya durumsal hassasiyetinden kaçma veya kaçınma girişimi" olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2004c, s. 27). Bireyin romantik ilişkide bulunduğu kişinin davranışları ile romantik ilişkide bulunduğu kişiden kendi beklentileri arasındaki ilişki ise ilişki doyumu olarak adlandırılmaktadır (Sabatelli, 1988). Evlilik istikrarsızlığı ise, evliliğin bozulması, evlilik ilişkilerinin bozulması, evliliğin kalitesinin düşük olması, ayrılma ve son olarak "boşanma" gibi kavramlarla ilişkilidir ve her zaman boşanma ile sonuçlanmaz (Bagheri vd., 2023). Alanyazında direkt olarak deneyimsel kaçınmanın evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumuna aracılık etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanılmasa da ilişki doyumunun artırılmasında psikolojik esnekliğin artırılması, yani deneyimsel kaçınma düzeylerinin azaltılması önerilmektedir (Kurşuncu vd., 2023).

İlişkilerinin başlarında bireyler, partnerlerine karşı ideal bir algıya sahip olma ve partnerlerine karşı gelişen duygularını ve bağlılıklarını tehdit edebilecek bilgileri göz ardı etme eğilimindedirler (Swann vd., 1994). İdealleştirilmiş ve gerçekçi olmayan bir partner imajına sahip olmak, ilişkinin işleyişinde, gelecekte yaşanabilecek sorunları da öngörmektedir (Huston vd., 2001). Bu durumda ilk olarak flört sırasında ortaya çıkan ilişki sorunları, evliliğe doğru ilerlemeye devam eder. Bu kronik sorunlar, sonunda çiftin sevgisini yıpratmakta ve evliliklerini tehlikeye atmaktadır (Niehuis ve Bartell 2006). Huston ve Houts (1998), romantik ilişkilerin nasıl gelişip bozulduğunu açıklamak için iki model önermiştir: hayal kırıklığı modeli ve sürekli model. Sürekli model, çiftlerin evlilik öncesi ve sonrasında benzer şekilde davrandıklarını ve eşlerin birbirlerinin güçlü ve zayıf yönlerinin tamamen farkında oldukları durumdur. Hayal kırıklığı modeli ise, evlilik sırasında partner hakkındaki olumlu yanılsamaların dağılması ve ilişkide hayal kırıklığının oluşmaya başlamasını ifade etmektedir. Bu dönemde flört döneminin aksine partnerin ya da ilişkinin eksikliklerini dikkate almama algısı azalmakta ve bu nedenle evlilikte uyumsuzluklar ortaya çıkmakta, partnerler bu farklılıkları ya kabul etmekte ya da ilişki bitene kadar çözümsüz bırakmaktadırlar. Deneyimsel kaçınmanın bu noktada devreye girebileceği düşünülmektedir.

Deneyimsel kaçınmada eş, istenmeyen düşüncelerden, anılardan, duygulardan ve bedensel duyumlardan kaçınır veya onları bastırır çünkü bunların doğası gereği zararlı

olduğunu düşünür (Gaudiano, 2011). Kaçınma stratejileri arasında, özellikle önceki iletişim bir çatışmaya veya duygusal uzaklaşmaya yol açmışsa, partnerle iletişimden kaçınmak, reddedilme korkusuyla duygusal veya fiziksel yakınlığı ifade etmekten kaçınmak ve anlam ve paylaşım yaratabilecek ortak anı ve faaliyetlerden kaçınmak gibi davranışlar yer almaktadır (Peterson vd., 2009). Evlilikte eşler, partnerinin özellikleri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunda, kelimenin tam anlamıyla, partneriyle çeşitli olumsuzluklar yaşayacak ve sonunda partnerinden kaçınacaktır (Saeed Abbasi, 2017). Deneyimsel kaçınma, bireylerde anlık ve yanıltıcı rahatlama hissi sağlamaktadır ve bu deneyimsel kaçınmayla ilgili temel sorundur (Hayes vd., 1996). Bu durumun, çiftlerin olumsuz duygu ve durumlardan kaçınarak anlık rahatlama hissine ulaşmalarına, dolayısıyla ilişki doyumlarının anlık olarak artmasına ya da azalmasını önlemesine ve deneyimsel kaçınma stratejilerini kullanmaya devam etmelerine yol açabileceği düşünülmektedir. Ne yazık ki bu tür stratejiler, partnerleri istenmeyen düşünce ve duyguları deneyimlemekten korusa da paradoksal olarak çiftlerin uzun vadeli ilişkiyi geliştirici davranışlarda bulunmasını da engellemektedir (Gaudiano, 2011).

Evlilik istikrarsızlığı her zaman yasal boşanmayla sonuçlanmak zorunda değildir. Yasal boşanmadan önce genellikle duygusal boşanma yaşanmaktadır (Damo ve Cenci, 2021). Duygusal boşanma, çiftlerin birlikte yaşadığı ancak aralarında hiçbir duygusal alışverişinin olmadığı boşanma türüdür (Hashemi ve Homayuni, 2017). Duygusal boşanma aşamasında evlilik ilişkilerinde ciddi bir memnuniyetsizlik yaşanmasına rağmen velayet, ekonomik durum, çaresiz hissetme durumlarının varlığından ötürü, boşanma resmi olarak gerçekleştirilmemiştir (Çelik, 2019). Yani eşler evliliklerinden doyum almasa da birçok nedenden ötürü istikrarsızlık göstermeyebilir. Tüm bilgiler göz önünde bulundurulduğunda deneyimsel kaçınmanın evlilik istikrarsızlığı ve ilişki değerlendirme arasındaki ilişkiye aracılık etmemesi durumu, çiftlerin deneyimsel kaçınmayı, ilişki doyumunu kısa süreli de olsa artıracak bir strateji olarak kullanmalarından dolayı olabilir. Deneyimsel kaçınmanın evliliğe uzun süreli etkileri oldukça olumsuz olmasına karşın, uzun süreli deneyimsel kaçınmanın yol açtığı düşük evlilik doyumu, ilişkilerde her zaman düşük evlilik istikrarsızlığına yol açmayabilir. Araştırmanın bir önceki hipotezi evlilik istikrarsızlığının ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Bu durumda araştırmaya katılan çiftler, deneyimsel kaçınmayı ilişkiye zarar veren bir durum olarak değil, onları anlık kavgaya, karmaşa veya kırgınlık

yaşamak gibi olumsuz duygu ve durumlardan koruyucu bir strateji olarak görüyor olabilir.

5.3. H3: Evlilik istikrarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık etmektedir.

Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlığın ilişki değerlendirme ile evlilik istikrarsızlığı arasındaki ilişkiye kısmen etkisi olduğu görülmektedir. Bu durumda H3 hipotezi doğru olarak kabul edilmektedir. Bulunan istatistiksel sonuçlar alanyazındaki bilgiler eşliğinde tartışılacaktır.

Evlilikte istikrarsızlık, bir çiftin üyelerinden biri veya her ikisi boşanmayı veya ayrılığı düşündüğünde veya evliliği sona erdirmeye eğilimini gösteren eylemlerde bulunduğu ortaya çıkmaktadır (Hahlweg ve Richter, 2010). Evlilik istikrarı, bağımsızlığın, karşılıklı güvenin ve dostluğun süreklilik ve sağlamlık indeksi olarak kabul edilirken, istikrar faktörü evlilik mutluluğunun ve doyumunun yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Kang ve Jaswal, 2009). Buna göre evlilikte istikrarının hem psikolojik sağlamlığı hem de evlilik doyumunu içerdiği görülmektedir.

Sağlamlık, çeşitli riskli durumların, zorlukların veya değişimlerin üstesinden gelebilmeye yarayan ve zamanla değiştirilebilen ve geliştirilebilen bir kapasitedir (Stewart vd, 1997). Psikolojik sağlamlık ise, hayattaki zorlu problemlerle başa çıkabilmek için kişilerin güçlerini değiştirme ve geliştirme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016). Psikolojik sağlamlığın evlilik yaşamında stresten koruyucu bir faktör olduğu bildirilmiştir (Brown ve Robinson, 2012; Canary vd., 2002; Patterson, 2002). Evlilik doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda ise, psikolojik sağlamlığın evlilik doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Canbolat, 2023; Köseoğlu, 2021; Öziş, 2016; Tutuş ve Barut, 2021). Bu noktada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin, evliliklerindeki problemlerle baş etme becerilerinin yüksek olduğu, dolayısıyla evlilik doyumlarının da bu beceriden etkilenecek yükseldiği söylenebilir.

Psikolojik olarak sağlam olan çiftler, yaşamlarını ve sağlıklarını iyileştiren, evlilik uyum düzeylerini en üst düzeye çıkaran, hızlı ve verimli bir şekilde uyum sağlamalarını sağlayan hoş duygulara sahiptir (Khalaf ve AL-Hadrawi, 2022). Alanyazında evlilik istikrarsızlığı ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzları ile evlilik

istikrarsızlığı arasındaki ilişkide anlamlı aracı rol oynadığı görülmektedir (Bijani vd., 2023). Ayrıca psikolojik sağlamlığın evlilik doyumu (Tutuş ve Barut, 2021), evlilik uyumu (Ahmad ve Jahangir, 2020) ve eş desteği (Acıbal vd., 2023) gibi evlilikte istikrarı sağlayan değişkenlerle ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Uzun süredir evlilikte istikrar gösteren çiftlerle yapılan bir araştırmada, evlilik doyumu yaşlı çiftlerde zaman içinde sağlık ve iyilik hali ile ilişkilendirilirken, psikolojik sağlamlık bu sonuçların varyansını açıklayan temel belirleyiciler arasında gösterilmektedir (Margelisch vd., 2015).

Evlilik doyumundaki herhangi bir istikrarsızlık ve sorunun ya da başarılı bir evliliğin olmayışının, sadece çiftin zihinsel rahatlamasını bozmadığı; aynı zamanda ailenin sağlamlığını da riske attığı bilinmektedir (Afrasiabi ve Jafarizadeh, 2015). Çiftler stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, problemlerle doğrudan yüzleşmek veya kendilerini kontrol etmek yerine kaçmak gibi duygusal stratejiler kullandıklarında, bu problemlerle ağlayarak, sinirlenerek ve bağırarak baş etmeye çalışmaktadırlar. Problemlerden uzaklaşmak ya da duygulara odaklanmak, çatışmaları artırmaktan ve evlilik doyumunu azaltmaktan başka bir sonuç doğurmamaktadır. Sağlamlık, tehdit edici koşullara karşı bir bağışıklık biçimi olarak kabul edilmekte ve kişinin sorunlar sırasında sosyal yeteneğini geliştiren bir durum olarak görülebilmektedir. Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan çiftler, sorunlarının üstesinden daha iyi gelmekte ve stresli yaşam olayları karşısında problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar, bu yüzden evlilik doyumları da yüksektir. Özetle, evlilik istikrarı ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır ve psikolojik sağlamlık, çiftlerin çatışma ve farklılıklarıyla baş etmesini sağlayıp evlilik istikrarlarını koruyarak bu ilişkiye aracılık etmektedir. Evlilik istikrarı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği hipotezinin, alanyazındaki bilgiler göz önünde bulundurularak doğru kabul edilebileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Araştırmanın örneklem sayısı artırılarak daha geniş çaplı bir araştırma yapılabilir. Özellikle bu çalışmada erkek katılımcı sayısı, kadın katılımcı sayısına göre oldukça azdır. Bu bakımdan eşit dağılan ve sayı olarak daha fazla örneklemle çalışarak araştırmanın çapının artırılması önerilmektedir.
- Mevcut çalışmanın değişkenleriyle ilgili, ilişkisel araştırmalar mevcut olmasına rağmen, tüm değişkenlerin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yabancı alanyazın bu konuda daha kapsamlıyken, ana değişken olan evlilik istikrarsızlığıyla ilgili Türkçe alanyazın oldukça sınırlıdır. Literatürün zenginleşmesi için konuyla ilgili özellikle Türkiye’de daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.

6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Bireylerin psikolojik sağlamlılığının, evlilik istikrarsızlığı ile evlilik doyumu üzerinde aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çift terapistlerine, istikrarsız ya da düşük doyum düzeyine sahip olan evliliklerle çalışırken, psikolojik sağlamlık üzerinde daha fazla durmaları önerilmektedir.
- Bu çalışmada deneyimsel kaçınma, evlilik istikrarsızlığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracılık etmemiştir. Bununla birlikte alan yazındaki çoğu araştırmada, çiftlerin evlilik doyumu için deneyimsel kaçınma davranışlarının azaltılması önerilmektedir. Çiftlerin deneyimsel kaçınma davranışı göstermeleri, uzun sürede ilişkilerinde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu yüzden deneyimsel kaçınmanın evlilikte nasıl ve ne kadar kullanıldığı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca çift terapistlerine, istikrarsız ya da düşük doyum düzeyine sahip olan evliliklerle çalışırken çiftlerin deneyimsel kaçınma stratejilerini nasıl kullandıkları üzerinde durmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbasi Bondaragh, S., Azmodeh, M., Ghanbari Hashem Abadi, B. A., & Hosseininasab, S. D. (2023). The Impact of Acceptance and Commitment Couples Therapy on Reducing the Marital Conflicts between Couples Applying for Divorce. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(1), 25-46. Doi: 10.22067/tpccp.2023.77768.1317
- Abbasi, I. S. (2017). Personality and marital relationships: Developing a satisfactory relationship with an imperfect partner. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39, 184–194. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9414-1>
- Acar, H. İ. (2002). Evlenme engeli olarak din farkı/Religion difference as a barrier to marriage. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (17).
- Acıbal, B., Kaya, M., Fernández-Batanero, J. M., & Çötök, N. A. (2023). The relationship between perceived spouse support and levels of psychological resilience in married individuals. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (19), 67-79. Doi:10.46661/ijeri.7381
- Afrasiabi, F., & Jafarizadeh, M. R. (2015). Study of the relationship between personal factors and emotional divorce. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6), S6. Doi:10.5901/mjss.2015.v6n6s6p406
- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 6, 195–216. doi: 10.1177/1524838005277438
- Aghili, M., & Mottaghizadeh, S. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment based therapy on marital adjustment and boredom in women. *Psychology of Woman Journal*, 2(4), 13-21. Doi:10.61838/
- Aghili, S. M., & Kashiri, S. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy on Uncertainty Intolerance, Turmoil Tolerance, and Sexual Function in Betrayed Women. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 10(3), 57-67. Doi: 10.52547/shefa.10.3.57
- Ahern, N. R., Ark, P., & Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents – additional content. *Paediatric Care*, 20(10), S1–S8. doi:10.7748/paed2008.12.20.10.1.c6905

- Ahmad, S., & Jahangir, M. (2020). Resilience as predictor of marital adjustment among couples. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 19(2).
- Ahmadi, K., Azad-Marzabadi, E., & Nabipoor Ashrafi, M. S. (2008). The influence of religiosity on marital satisfaction. *Journal of Social Sciences*, 4(2), 103-110.
- Akbarzadeh, D., Akbarzadeh, H., Ganbari, S., & Mohamadzadeh, A. (2014). Comparison of type of irrational beliefs, marital conflicts and coping styles in women seeking divorce and women with intact marriages. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(9). Doi: 10.22110/jkums.v18i9.1972.
- Akbaş, M., Sürücü, Ş. G., Köroğlu, C. O., & Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 44(1), 93-100.
- Aktaş- Akoğlu, Ö., & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172.
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *İmgelem*, 2(2), 29-57.
- Allan, J. F., McKenna, J., & Dominey, S. (2013). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 9–25. doi:10.1080/03069885.2013.793784
- Alsadi, R. A., & Drabie, A. I. (2020). The relationship between psychological resilience, psychological adaptation and purpose in life among university students in the preparatory year. *American Journal of Education and Learning*, 5(1), 96-111. Doi: 10.20448/804.5.1.96.111
- Altundağ, Y. (2021). Erken dönem COVID-19 pandemisinde COVID-19 korkusu ve psikolojik dayanıklılık. *EKEV Akademi Dergisi*, (85), 499-516.
- Aluja, A., Del Barrio, V., & García, L. F. (2007). Personality, social values, and marital satisfaction as predictors of parents' rearing styles. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 7(3), 725–737.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Amato, P. R., & Beattie, B. (2011). Does the unemployment rate affect the divorce rate? An analysis of state data 1960–2005. *Social Science Research*, 40(3), 705-715.

- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A Comparison of High- and Low-Distress Marriages That End in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621–638. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Amstadter, A. B., Aggen, S. H., Knudsen, G. P., Reichborn-Kjennerud, T., & Kendler, K. S. (2013). Potentially traumatic event exposure, posttraumatic stress disorder, and Axis I and II comorbidity in a population-based study of Norwegian young adults. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48, 215-223.
- Angelakis, I., & Gooding, P. (2021). Experiential avoidance in non-suicidal self-injury and suicide experiences: A systematic review and meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(5), 978-992.
- Angelakis, I., & Pseftogianni, F. (2021). Association between obsessive-compulsive and related disorders and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 138, 228-239.
- Animasahun, R. A., & Fatile, E. F. (2011). Patterns of marital instability among married couples in Lagos, Nigeria. *Journal of African studies and development*, 3(10), 192-199.
- Ardeshirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhar Saadi, Z. (2022). The effectiveness of compassion-focused therapy and acceptance and commitment therapy on post-divorce adjustment in divorced women referred to counseling center in ahvaz. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 10(1), 36-43.
- Ari, A. & Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34-52.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., & Lewandowski, G. (2002). Shared participation in self-expanding activities: Positive effects on experienced marital quality. *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*, 177-194.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765. Doi:10.1037/0022-3514.80.5.754

- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, A. (2007). “Öğrenme”, *Eğitim psikolojisi*. (14.baskı), içinde (s. 191-234), Pegem Akademi, Ankara.
- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2018). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. doi:10.1111/papt.12185
- Bagheri, M., Shahrđari, M., & Karamshahi, M. (2023). Analyzing the facilitators of marital instability and its consequences. *Family Counseling and Psychotherapy*, 12(2), 231-264.
- Balcı-Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. *Selfefficacy Beliefs of Adolescents*, 5, 1-43.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x
- Batten, S. V., Follette, V. M., & Aban, I. B. (2002). Experiential avoidance and high-risk sexual behavior in survivors of child sexual abuse. *Journal of child sexual abuse*, 10(2), 101-120.
- Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baum, M. (1970). Extinction of avoidance responding through response prevention (flooding). *Psychological Bulletin*, 74(4), 276–284. doi:10.1037/h0029789
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728–739. <https://doi.org/10.1111/pere.12011>

- Bellido, H., Molina, J. A., Solaz, A., & Stancanelli, E. (2016). Do children of the first marriage deter divorce? *Economic Modelling*, 55, 15–31. doi:10.1016/j.econmod.2016.01.023
- Benson, P.L. (1997). *All kids are our kids*. Minneapolis: Search Institute.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. CA: WestEd, San Francisco.
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 109-113.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*, 9, 139-152.
- Bijani, J., & Hashemi, N. (2023). Determining the contribution of attachment styles and coping styles in predicting the instability of married life with the mediating role of resilience in conflicted couples. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 47-54.
- Bijani, J., Hashemi, N., & Shamir, A. S. (2023). Determining the contribution of attachment styles and coping styles in predicting the instability of married life with the mediating role of resilience in conflicted couples. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(3), 47-54. Doi: [10.61838/kman.jayps.4.3.5](https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.3.5)
- Billeter, C. B. (2002). An exploration of eight dimensions of self-disclosure with relationship satisfaction (Master's thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia). Retrieved from <http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-08092002-135137/>
- Birditt, K. S., Hope, S., Brown, E., & Orbuch, T. (2012). Developmental Trajectories of Marital Happiness Over 16 Years. *Research in Human Development*, 9(2), 126–144. doi:10.1080/15427609.2012.680844
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13, 19–20.
- Bolles, R. C. (1970). Species-specific defense reactions and avoidance learning. *Psychological review*, 77(1), 32.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20–28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369–375. doi: 10.1542/peds.2007-1648.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 511–535. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Booth, A., & Edwards, J. N. (1985). Age at marriage and marital instability. *Journal of Marriage and the Family*, 67-75.
- Booth, A., & White, L. (1980). Thinking about Divorce. *Journal of Marriage and the Family* 38:279-87.
- Booth, A., Johnson, D. R., White, L., & Edwards, J. N. (1984). Women, outside employment, and marital instability. *American Journal of Sociology*, 90(3), 567–583. doi:10.1086/228117
- Booth, A., Johnson, D., & Edwards, J. N. (1983). Measuring marital instability. *Journal of Marriage and the Family*, 45(2), 387. doi:10.2307/351516
- Bordieri, M. J., Tull, M. T., McDermott, M. J., & Gratz, K. L. (2014). The moderating role of experiential avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and cannabis dependence. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 273-278.
- Bouchard, T. J., & McGue, M. (2003). Genetic and environmental influences on human psychological differences. *Journal of Neurobiology*, 54, 4–45. doi:10.1002/neu.10160
- Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological reports*, 124(6), 2567-2586. doi: 10.1177/0033294120965477

- Bradbury, T. N. (1995). Assessing the Four Fundamental Domains of Marriage. *Family Relations*, 44(4), 459. doi:10.2307/585000
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862–879. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*, 157(5), 588-601.
- Bramlett, M. D., & Mosher, W. D. (2002). *Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States*. Vital and Health Statistics, Series 23. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Bratter, J. L., & King, R. B. (2008). “But will it last?”: Marital instability among interracial and same-race couples. *Family Relations*, 57(2), 160-171.
- Brebner, J. (2003). Gender and emotions. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 387–394. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00059-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00059-4)
- Brem, M. J., Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). Depression, anxiety, and compulsive sexual behaviour among men in residential treatment for substance use disorders: The role of experiential avoidance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1246-1253.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brown, O., & Robinson, J. (2012). Resilience in remarried families. *South african journal of psychology*, 42(1), 114-126.
- Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Current psychiatry reports*, 19, 1-8.
- Bulanda, J. R., & Brown, S. L. (2007). Race-ethnic differences in marital quality and divorce. *Social Science Research*, 36(3), 945–967. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.04.

- Bumpass, L. L., Martin, T. C., & Sweet, J. A. (1991). The impact of family background and early marital factors on marital disruption. *Journal of family issues*, 12(1), 22-42.
- Burns, J. W., Elfant, E., & Quartana, P. J. (2010). Suppression of pain-related thoughts and feelings during pain-induction: Sex differences in delayed pain responses. *Journal of behavioral medicine*, 33, 200-208.
- Call, V. R., & Heaton, T. B. (1997). Religious influence on marital stability. *Journal for the scientific study of religion*, 382-392.
- Cambridge Dictionary (2024). *Resilience*. Erişim: 12 Aralık 2023, https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/resilience#google_vignette
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007–1012. doi:10.1016/j.jpsychires.2009.01.013
- Canary, D.J., Stafford, L., & Semic, B.A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 64, 395-406. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x
- Canbolat, P. (2023). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Caughlin, J. P., Huston, T. L., & Houts, R. M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 326–336. doi:10.1037/0022-3514.78.2.326
- Cavicchioli, M., Ramella, P., Vassena, G., Simone, G., Prudenziati, F., Sirtori, F., ... & Maffei, C. (2020). Dialectical behaviour therapy skills training for the treatment of addictive behaviours among individuals with alcohol use disorder: the effect of emotion regulation and experiential avoidance. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 46(3), 368-384.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. doi:10.1002/jclp.20400

- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 274–282. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.2.274>
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour research and therapy*, 29(3), 253-257.
- Clark, D. M., Winton, E., & Thynn, L. (1993). A further experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31(2), 207-210
- Coates, B. A. (2017). *Divorce with decency: The complete how-to handbook and survivor's Guide to the legal, emotional, economic, and social issues*. University of Hawaii Press.
- Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. doi:10.1111/1532-7795.1301001
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652. doi:10.1146/annurev.psych.60.1107
- Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., ... & Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 643-656.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
- Cooke, F. L., Wang, J., & Bartram, T. (2018). Can a supportive workplace impact employee resilience under a high pressure performance environment? An investigation of the Chinese banking industry. *Applied Psychology*. doi:10.1111/apps.12184
- Corti, G., Bellani, D., Guarneri, A., & Rinesi, F. (2023). Partners' age difference and marital dissolution in Italy. A cohort comparison. <https://doi.org/10.31235/osf.io/63zd2>
- Cramer, D. (2000). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337–341. doi:10.1080/00223980009600873
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.

- Crouse, J. (2017). *Marriage matters: Perspectives on the private and public importance of marriage*. London, UK: Transaction Publishers.
- Crowley, B. J., Hayslip Jr., B., & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237–248. doi:10.1023/a:1026007510134
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children. *Development and Psychopathology*, 19(03), 811. doi:10.1017/s0954579407000405
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction (Unpublished master's thesis)*, Middle East Technical University, Ankara.
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çatak, B. D. (2015). Mezhep farklılıklarının evli çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkileri: Berlin-İstanbul örneği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2, 179-201.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, O. T. (2019). Duygusal Boşanma ve Çocuklar. In *5th Eurasian Conference on Language and Social Sciences Letoonia Golf Resort Belek* (p. 311).
- Çetin, C., & Anuk, Ö., (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional Divorce: Similarities and Differences According to the Position Occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505–518. doi:10.1007/s43076-021-00088-w
- Davidson, J. R. T., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-

- traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20(1), 43–48. doi:10.1097/00004850-200501000-00009
- Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N. (2003). Depressive Symptoms and Marital Satisfaction: Within-Subject Associations and the Moderating Effects of Gender and Neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 557–570. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.557>
- De Graaf, P. M., & Kalmijn, M. (2006). Divorce motives in a period of rising divorce: Evidence from a Dutch life-history survey. *Journal of family issues*, 27(4), 483-505.
- Debord, J., Romans, J. S. C., & Krieschok, T. (1996). Predicting Dyadic Adjustment from General and Relationship-Specific Beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263–280. doi:10.1080/00223980.1996.9915008
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119–136. doi: 10.1037/0278-6133.1.2.119
- Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113. Doi: 10.12739/NWSA.2016.11.3.1C0656
- Deniz, M. B. (2019). Aile Hukuku. *Ankara: TC Aile, Çalışma Ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile Eğitim Programı*. http://www.dat.net.tr/FileUpload/op488361/File/02_03_aile-hukuku.pdf
- Devereux, K., & Turner, L. (2015). Divorce and Remarriage with On-the-Marriage Search. *Preliminary And Incomplete*. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=adb8f5c973720a3f26e1704b8c5c4d360851ffc0>
- Dinç, G., & İlgar, M. Z. (2022). In Maintaining a marriage, examination of the relationship between mutual happiness levels, and adult attachment styles and psychological resilience levels. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(2), 1-22. doi: 10.52963/PERR_Biruni_V11.N2.01
- Doğan, C. (1998). Türkiye'de boşanma sorununun sosyolojik ve istatistiki açıdan değerlendirilmesi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (25), 59-69.

- Doğan, İ. (2015b). *Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Doğan, T. (2015a). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dommaraju, P., & Agadjanian, V. (2018). Marital instability in the context of dramatic societal change: the case of Kyrgyzstan. *Asian Population Studies*, 14(3), 232-250.
- Donnellan, M. B., Conger, R. D., & Bryant, C. M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38, 481–504. doi:10.1016/j.jrp.2004.01.001
- Dursun, A., Kaplan, Y., Altunbaş, T., & Bahtiyar, M. (2022). The Mediating Effect of Experiential Avoidance on the relationship between psychological resilience and psychological needs in the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1-11.
- Dursun, Y., & Kocagöz, E. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesi Ve Regresyon: Karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (35), 1-17.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Edwards, J. K. (2007). *Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, & forgiveness* (Unpublished Doctoral Thesis). Purdue University, West Lafayette, IN, Estados Unidos.
- Edwards, J. N., Fuller, T. D., Vorakitphokatorn, S., & Sermsri, S. (1992). Female Employment and Marital Instability: Evidence from Thailand. *Journal of Marriage and the Family*, 54(1), 59. doi:10.2307/353275
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517–528. doi: 10.1017/S0954579400006131
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary family therapy*, 28, 383-391.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715–720. doi:10.1037/0022-006x.50.5.715

- Elmalı- Karakaya, A. (2022). Çizgi Dışı Bir Evlilik Hikayesi: Müslüman Kadının Gayri Müslim Erkeklerle Evliliği. *Bilimname*, (48), 451-494.
- Elmas, Ç., & Adak, N. (2023). Türkiye’de Boşanma Nedenlerinin Toplumsal Kökenleri ve Boşanma Sonrası Deneyimler. *İstanbul University Journal of Sociology*, 43(1), 84-97.
- Elmqvist, J., Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2018). Experiential avoidance and bulimic symptoms among men in residential treatment for substance use disorders: a preliminary examination. *Journal of Psychoactive Drugs*, 50(1), 81-87.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13–22. doi:10.1080/01926188108250420
- Erbay, E., Gök, F. A., & Kardeş, T. Y. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154.
- Erdoğan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University students’ resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-social and behavioral sciences*, 186, 1262-1267. Doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.047
- Erkal, M. E. (1993). Türk Aile Yapısı ve Bazı Meseleler. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (24), 15.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Esere, M. O., Akanni, O., & Iruloh, B. R. (2017). Bullying, Self-Disclosure and Sexual Incompatibility as Correlates of Marital Instability among Newly Married Adults in Nigeria. *KIU Journal of Social Sciences*, 3(1), 67-74.
- Eysenck, H. J. (1980). Personality, marital satisfaction, and divorce. *Psychological Reports*, 47(3_suppl), 1235-1238.
- Fagan, P. F., & Churchill, A. (2012). The effects of divorce on children. *Marri Research*, 1, 1-48.

- Farahanifar, M., Heidari, H., Davodi, H., & Aleyasin, S. A. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy on the conflict resolution styles of incompatible marital women. *International Archives of Health Sciences*, 6(2), 101-107.
- Farshad, M. R., & Samavi, S. A. (2022). The Simple and Multiple Relationships between Experiential Avoidance, Communication Skills, and Emotional Expressiveness among Married Women in Bandar Abbas City in 2022: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21(5), 483-496. Doi: [10.52547/jrums.21.5.483](https://doi.org/10.52547/jrums.21.5.483)
- Ferić, M., Maurovic, I., & Zizak, A. (2016). Izazovi istraživanja otpornosti obitelji. *Kriminologija & socijalna integracija*, 24(1), 3.
- Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2006). Relationship satisfaction. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2, 29.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797. doi:10.2307/351973
- Fisher, T. D., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 112–122. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.112>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124
- Flora, D. B., & Curran, P. J. (2004). An empirical evaluation of alternative methods of estimation for confirmatory factor analysis with ordinal data. *Psychological Methods*, 9, 466-491.
- Foran, H. M., Hahlweg, K., Kliem, S., & O’Leary, K. D. (2013). Longitudinal patterns of relationship adjustment among German parents. *Journal of Family Psychology*, 27(5), 838–843. doi:10.1037/a0034183

- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive behaviors*, 28(5), 851-870.
- Freud, S. (1975). *On Narcissism: an Introduction*, Vol. XIV, The Hogarth Press Ltd., London.
- Freud, S., Strachey, J., Cixous, H., & Dennome, R. (1976). Fiction and Its Phantoms: A Reading of Freud's *Das Unheimliche* (The "Uncanny"). *New Literary History*, 7(3), 525. doi:10.2307/468561
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253–266. doi:10.1006/jado.1993.1024
- Fulton, J. J., Kiel, E. J., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2014). Associations between perceived parental overprotection, experiential avoidance, and anxiety. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(2), 200-211.
- Fupšová, T., & Záhorcová, L. (2022). Empathy and Humility as Predictors of Forgiveness Towards One's Partner and Relationship Satisfaction in Young Adults. *Studia Psychologica*, 64(3), 243–255. <https://doi.org/10.31577/sp.2022.03.851>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. doi:10.1123/tsp.22.3.316
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. doi:10.1037/a0023242
- Garcia-Hombrados, J., & Özcan, B. (2023). Age at marriage and marital stability: Evidence from China. *Review of Economics of the Household*, 22:297–328, 1-32. <https://doi.org/10.1007/s11150-023-09651-z>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. doi:10.1177/0002764291034004003
- Gaudiano, B. A. (2011). Evaluating acceptance and commitment therapy: An analysis of a recent critique. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 55–67. doi:10.1037/h0100891.

- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.
- Gomez, R., & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: Applicability of resiliency models. *Personality and individual differences*, 40(6), 1165-1176.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270. Doi: 10.1002/gps.2712
- Goodwin, J. S., Hunt, W. C., Key, C. R., & Samet, J. M. (1987). The effect of marital status on stage, treatment, and survival of cancer patients. *Jama*, 258(21), 3125-3130.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing Change in Marital Satisfaction During Middle Age. *Psychological Science*, 19(11), 1194–1200. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press, New York.
- Gök, A., & Yılmaz-Koğar, E., (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132-143.
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior therapy*, 38(3), 256-268.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>

- Günay, S. (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri Ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Güner, T., & Karaaziz, M. (2022). Romantik ilişkisi bulunan bireylerin Facebook kıskançlığı ve güven algısı üzerine bir derleme. *Pearson Journal*, 7(22), 132-139.
- Günler, O. E. (2014). Sosyal sermaye, sağlık ve hastalık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve ekonomik araştırmalar dergisi*, 2014(1), 107-113.
- Güven, N. & Aydemir- Sevim, S. (2012). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour research and therapy*, 48(5), 377-383.
- Hannan, M. T., Tuma, N. B., & Groeneveld, L. P. (1977). Income and marital events: Evidence from an income-maintenance experiment. *American Journal of Sociology*, 82(6), 1186-1211.
- Harknett, K., & Schneider, D. J. (2012). *Is a bad economy good for marriage? The relationship between macroeconomic conditions and marital stability from 1998–2009*. Work. Pap. 12-06, Natl. Poverty Cent., Univ. Mich., Ann Arbor
- Hashemi, L., & Hodayuni, H. (2017). Emotional Divorce: Child's Well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 631–644. doi:10.1080/10502556.2016.1160483
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451–471.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869–885. doi:10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004a). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004c). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1–30). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004b). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578. doi:10.1007/bf03395492.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. doi:10.1037/0022-006x.64.6.1152
- Hayman, K. J., Kerse, N., & Consedine, N. S. (2016). Resilience in context: the special case of advanced age. *Aging & Mental Health*, 21(6), 577–585. doi:10.1080/13607863.2016.1196336
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(20), 39-77.
- He, M., Chen, L., Wang, N., Ma, X., Wang, Y., Zhang, Y., ... & Zhao, B. (2024). The Mediating Role of Personality Compatibility, Couple Communication, and Sexual Life in Psychological Resilience and Marital Satisfaction of Women with Breast Cancer. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 51(3), 55.
- Heaton, T. B. (2002). Factors contributing to increasing marital stability in the United States. *Journal of family issues*, 23(3), 392-409.
- Heaton, T. B., & Albrecht, S. L. (1991). Stable Unhappy Marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 53(3), 747. doi:10.2307/352748

- Hekmati, I., Ranjbar, H. A., Ciarrochi, J., Laghaei, M., Golezani, H. R., & Eskin, M. (2024). Psychometric properties and measurement invariance of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory-Persian (MPFI-P): An extensive investigation of long and short versions in community and clinical samples. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, 100717.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98. Doi: [10.2307/352430](https://doi.org/10.2307/352430)
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1), 55–65. doi:10.1111/j.1475-6811.1995.tb00077.x
- Hirani, S., Lasiuk, G., & Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(6-7), 455–467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401-420.
- Holmes, A., & Singewald, N. (2013). Individual differences in recovery from traumatic fear. *Trends in neurosciences*, 36(1), 23-31.
- Horowitz, A. V., McLaughlin, J., & White, H. R. (1998). How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 124–136
- Hoşoğlu, R., Fırıncı- Kodaz, A., Yılmaz- Bingöl, T., & Vural- Batık, M., (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159–164. doi:10.1016/j.paid.2014.07.032
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.

- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. doi:10.1016/j.paid.2014.11.039
- Huber, J., & Spitze, G. (1980). Considering divorce: An expansion of Becker's theory of marital instability. *American Journal of Sociology*, 86(1), 75-89.
- Huston, T. L., & Houts, R. M. (1998). The psychological infrastructure of courtship and marriage: The role of personality and compatibility in romantic relationships. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 114–151). Cambridge: Cambridge University Press.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Hyun, E. M. (2007). The relationship between economic stress and marital instability: focus on the interaction behaviors of couples. *Journal of Families and Better Life*, 25(1), 45-58.
- Illouz, E. (2023). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. Univ of California Press.
- İlmen, Z., & Sürücü, A. (2022). The Predictive Relationship Between Marital Adjustment, Psychological Birth Order, and Psychological Resilience of Married Individuals. *The Family Journal*, <https://doi.org/10.1177/10664807221124256>
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105–129. doi:10.1111/jomf.12077
- Jafari, Z., & Jafari, M. (2023). Wisdom as a Buffer Against Experiential Avoidance's Impact on Relationship Satisfaction. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 24-30.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. V. S., ... & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196. Doi: [10.1176/appi.ajp.2012.12030386](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386)
- Jones, G. W., & Yeung, W. J. J. (2014). Marriage in Asia. *Journal of Family Issues*, 35(12), 1567-1583.

- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73–85. doi:10.1080/00926230600998573
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.
- Kalkan, M., Kaya, S. N. (2007). Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeğinin (EÖİDÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(11), 35-40.
- Kalmijn, M. (2005). The effects of divorce on men's employment and social security histories. *European Journal of Population/Revue européenne de Démographie*, 21, 347-366.
- Kalmijn, M., & Monden, C. W. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality?. *Journal of marriage and family*, 68(5), 1197-1213.
- Kalmijn, M., & Uunk, W. (2007). Regional value differences in Europe and the social consequences of divorce: A test of the stigmatization hypothesis. *Social Science Research*, 36(2), 447-468.
- Kalmijn, M., & van Groenou, M. B. (2005). Differential effects of divorce on social integration. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 455-476.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. *Family Relations*, 57(2), 211–226. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Kang, T., & Jaswal, S. (2009). Marital stability as a correlate of parenting. *Studies on Home and Community Science*, 3(1), 39-49.
- Kansız, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi/The influence of temperament and character dimensions on marital satisfaction. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24.
- Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2022). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 84(2), 533-551.

- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: [10.18394/iid.20391](https://doi.org/10.18394/iid.20391)
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163–170. doi:10.1016/j.jbtep.2010.10.002
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. doi:10.1111/jomf.12635
- Kartika, Y. (2017). Resilience: phenomenological study on the child of parental divorce and the death of parents. *IJASOS-International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 3(9), 1035-1042.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kavak, A. K. (2018). *Evlilik Birliğinin Korunması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çankaya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kayhan, F., Ghanifar, M. H., & Ahi, Q. (2023). Comparing the effectiveness of emotion-oriented couple therapy and acceptance and commitment-based couple therapy on cognitive indicators (experiential avoidance and emotion regulation) in couples affected by extramarital relationships. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 9-19.
- Kenny, D. A., Kaniskan, B., & McCoach, D. B. (2014). The Performance of RMSEA in Models With Small Degrees of Freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486–507. doi:10.1177/0049124114543236
- Khalaf, M. S., & AL-Hadrawi, H. (2022). Determination the level of psychological resilience in predicting marital adjustment among women. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 12489–12497. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.8847>

- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K. N., Bazleh, N., & Safaryazdi, N. (2013). The Relationship between Marital Satisfaction (Based on Religious Criteria) and Emotional Stability. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 869–873. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.664
- Khataybeh, Y. D. A. (2022). The Consequences of Divorce on Women: An Exploratory Study of Divorced Women Problems in Jordan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(5), 332-351.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of anxiety disorders*, 64, 9-15.
- Kisker, E. E., & Goldman, N. (1987). Perils of single life and benefits of marriage. *Social biology*, 34(3-4), 135-152.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 913.
- Kitson, G. C., Holmes, W., & Sussman, M. B. (1983). Withdrawing divorce petitions: A predictive test of the exchange model of divorce. *Journal of Divorce*, 7(1), 51-66.
- Kline, B.R. (2011). *Principles and practice of structural modeling (3rd ed.)*. New York-London: The Guilford Press.
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Frank, L., de Graaf, R., Kleber, R., Ten Have, M., & Dückers, M. (2020). Prevalence of potentially traumatic events, other life events and subsequent reactions indicative for posttraumatic stress disorder in the Netherlands: A general population study based on the Trauma Screening Questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1725. Doi: [10.3390/ijerph17051725](https://doi.org/10.3390/ijerph17051725)
- Köseoğlu, E. (2021). *Evliliğin psikolojik iyi oluşum seviyeleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11-21. Doi: 10.36941/ajis-2021-0002
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 221–242. doi:10.1037/0022-3514.64.2.221
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283–1296. doi:10.1037/0012-1649.35.5.1283
- Kurdek, L. A. (2002). Predicting the Timing of Separation and Marital Satisfaction: An Eight-Year Prospective Longitudinal Study. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 163–179. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00163.x
- Kurşuncu, M. A. & Baştımur, Ş. (2022). The Adaptation Study of the Marital Instability Index (MII) into Turkish. *EJER 2022 Conference Proceedings*. <https://www.ejercongress.org/wp-content/uploads/2022/10/INGILIZCE-TAM-METINLER.pdf>
- Kurşuncu, M. A., Baştımur, Ş., & Kalkan, E. (2023). The Mediating Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between the Focus on Child and Marital Satisfaction. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 16-28.
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1999). Psychological Hardiness: State of the Science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11–19. doi:10.1097/00004650-199904000-00004
- Larsen, A. S., & Olson, D. H. (1989). Predicting marital satisfaction using prepare: a replication study*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(3), 311–322. doi:10.1111/j.1752-0606.1989.tb00812.x
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0025966>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *Journal of Family Psychology*, 28(6), 979–985. <https://doi.org/10.1037/a0037752>

- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016a). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. doi:10.1111/jomf.12301
- Lavner, J. A., Karney, B. R., Williamson, H. C., & Bradbury, T. N. (2016b). Bidirectional Associations Between Newlyweds' Marital Satisfaction and Marital Problems over Time. *Family Process*, 56(4), 869–882. doi:10.1111/famp.12264
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. doi: 10.1146/annurev.ps.44. 020193.000245
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57. doi:10.1111/1475-6811.00035
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors? *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213–221. doi:10.1016/j.drugalcdep.2008.03
- Leggett, D. E. (2006). *The relationship between cooperation and conflict and perceived levels of marital happiness as indicators of the Adlerian concept of social interest*. A Doctoral Dissertation, Mississippi State University, Doctor of Philosophy in Counselling in the Department of Counselling, Educational Psychology and special education at the Mississippi State University.
- Lehrer, E. L. (2006). Age at marriage and marital instability: revisiting the Becker–Landes–Michael hypothesis. *Journal of Population Economics*, 21(2), 463–484. doi:10.1007/s00148-006-0092-9
- Lehrer, E. L., & Chen, Y. (2013). Delayed entry into first marriage and marital stability: Further evidence on the Becker-Landes-Michael hypothesis. *Demographic Research*, 29, 521-542.
- Lehrer, E. L., & Chiswick, C. U. (1993). Religion as a determinant of marital stability. *Demography*, 30(3), 385-404.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.40

- Leonard, K. A., Ellis, R. A., & Orcutt, H. K. (2020). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between shame and posttraumatic stress disorder: The effect of gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 651.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60(6), 443-448.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of social issues*, 32(1), 21-47.
- Lewis, M., & Naugle, A. (2017). Measuring Experiential Avoidance: Evidence toward Multidimensional Predictors of Trauma Sequelae. *Behavioral Sciences*, 7(4), 9. doi:10.3390/bs7010009
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246–254. doi:10.1037/a0024694
- Lichter, D. T., & Carmalt, J. H. (2009). Religion and marital quality among low-income couples. *Social Science Research*, 38(1), 168-187.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 673–683. doi:10.1207/s15374424jccp3304_3
- Lommen, M. J., Engelhard, I. M., Sijbrandij, M., van den Hout, M. A., & Hermans, D. (2013). Pre-trauma individual differences in extinction learning predict posttraumatic stress. *Behaviour research and therapy*, 51(2), 63-67.
- Lucas, T., Parkhill, M. R., Wendorf, C. A., Olcay Imamoglu, E., Weisfeld, C. C., Weisfeld, G. E., & Jiliang Shen. (2008). Cultural and Evolutionary Components of Marital Satisfaction. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 109–123. Doi: 10.1177/0022022107311969

- Luciano, C. (2001). Sobre el trastorno de evitación experiencial y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) [Experiential avoidance disorder and acceptance and commitment therapy (ACT)]. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(113), 317–332.
- Luoma, J. B., Pierce, B., & Levin, M. E. (2020). Experiential avoidance and negative affect as predictors of daily drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 34(3), 421–433. <https://doi.org/10.1037/adb0000554>
- Luthar, S. S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. New-Bury Park, CA: Sage.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. doi:10.1111/1467-8624.00164
- Maciver, J. E., & Dimkpa, D. I. (2012). Factors influencing marital stability. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 3(1), 437-442.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240..
- Mahoney, J. L., & Bergman, L. R. (2002). Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation. *Applied Developmental Psychology*, 23, 195–217. doi: 10.1016/S0193-3973(02) 00104-1
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2015). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health*, 21(4), 389–398. doi:10.1080/13607863.2015.1102197
- Marković, Z. (2000). Psychoanalytic conceptions of marriage and marital relationships. *FACTA Universitatis-Philosophy, Sociology, Psychology and History*, (07), 379-389.

- Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2002). The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse. *Behavior Therapy*, 33(4), 563-577.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066x.56.3.227
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In: *Encyclopedia on early childhood development [online]*. Erişim: 10 Aralık 2023, <http://www.childencyclopedia.com/documents/MastenewirtzANGxp.pdf>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425. doi:10.1017/s0954579400005812
- Matthews, L. S., Wickrama, K. A. S., & Conger, R. D. (1996). Predicting Marital Instability from Spouse and Observer Reports of Marital Interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 641. doi:10.2307/353725
- McGloin, J. M., & Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and Psychopathology*, 13, 1021-1038.
- Meder, M., & Gültekin, M. (2012). Türkiye'de 2001-2009 yılları arasındaki boşanma eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (17), 149-164.
- Memiş, M. (2010). *Çalışan kadına yönelik aile içi şiddet*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Michalitsianis, N. (2014). *Resiliency: A resource for promoting marriage satisfaction*. Master dissertation in Marriage & Family Therapy. Kean University.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21, 2469-2476. doi:10.1007/s00520-013-1807-6
- Mirarab Razi, M., & Hosseinyaei, A. (2023). Comparing the efficacy of short-term solution-oriented treatment and acceptance and commitment-based treatment on sexual intimacy and marital instability of addicted men's wives. *Journal of psychologicalscience*, 22(130), 2081-2098.

- Mobbs, D., Hagan, C. C., Dalgleish, T., Silston, B., & Prévost, C. (2015). The ecology of human fear: survival optimization and the nervous system. *Frontiers in neuroscience*, 9, 55.
- Moffett Sr, J. E., & Moffett, F. L. (2024). *How Marriages Survive: Secrets of Marriage Do's and Don'ts*. Wheatmark, Inc..
- Mohammadi, E., Bagheri, M., & Asgarizadeh, G. (2018). The role of perceived social support and aspects of personality in the prediction of marital instability: the mediating role of occupational stress. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(1), 162-185.
- Mones, A. G. (2001). Exploring Themes of Sibling Experience to Help Resolve Couples Conflict. *The Family Journal*, 9(4), 455–460. doi:10.1177/1066480701094016.
- Morissette Harvey, F., Paradis, A., Daspe, M. È., Dion, J., & Godbout, N. (2024). Childhood Trauma and Relationship Satisfaction Among Parents: A Dyadic Perspective on the Role of Mindfulness and Experiential Avoidance. *Mindfulness*, 15(2), 310-326.
- Morrissey, C., & Hannah, T. E. (1987). Measurement of Psychological Hardiness in Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 393–395. doi:10.1080/00221325.1987.9914569
- Murphy, M., Glaser, K., & Grundy, E. (1997). Marital status and longterm illness in Great Britain. *Journal of Marriage and Family*, 59(1), 156–164. <https://doi.org/10.2307/353669>
- Naemi, A. (2018). Relationship between basic psychological needs satisfaction with resilience and marital satisfaction in teachers. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 4(2), 78-78.
- Niehuis, S., & Bartell, D. (2006). The marital disillusionment scale: Development and psychometric properties. *North American Journal of Psychology*, 8(1), 69–83
- Norton, A. J., & Glick, P. C. (1976). Marital Instability: Past, Present, and Future. *Journal of Social Issues*, 32(1), 5–20. doi:10.1111/j.1540-4560.1976.tb02477.x
- Ogan, S., & Öz- Soysal, F. S. (2023). An Investigation of Married Individuals' Relationship Maintenance Strategies in Terms of Gender and Gender Roles Attitudes. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(3), 667-680.

- Ojukwu, M. O., Woko, S. I., & Onuoha, R. C. (2016). Impact of educational attainment on marital stability among married persons in Imo State, Nigeria. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 4(3), 88-96.
- Olasehinde, N., & Onodje, P. (2023). Determinants of Marital Instability in Ibadan, Nigeria. *Journal of African Population Studies*, 36(1), 5284.
- Olderbak, S., & Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 604–610. doi:10.1016/j.paid.2008.12.019
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777– 1804. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00600.x
- Oppenheimer, V. K. (1988). A Theory of Marriage Timing. *American Journal of Sociology*, 94(3), 563–591. doi:10.1086/229030
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 251–260. doi:10.1007/s10591-006-9006-y
- Orcutt, H. K., Reffi, A. N., & Ellis, R. A. (2020). Experiential avoidance and PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder* (pp. 409-436). Academic Press.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapi'nin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 147-155.
- Örk- Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD sosyal bilimler dergisi*, (10), 248-263.
- Öz, F. & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 16(3), 82-89.
- Özar, Ş., & Yakut-Çakar, B. (2012). Aile, devlet ve piyasa kısılacında boşanmış kadınlar. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar*, 16, 1-12.

- Özbilir, A. (2023). *Romantik ilişkilerde sosyotelizm, ilişki niteliği ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, B., & Breen, R. (2012). Marital Instability and Female Labor Supply. *Annual Review of Sociology*, 38(1), 463–481. doi:10.1146/annurev-soc-071811-145457
- Özdemir - Kemahlı, H.P. (2019). Yüksek nitelikli evlilikler yaratmak: Mutlu çiftlerin deneyimleri üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öziş, G. (2016). *Evlilik yaşam doyumunun algılanan ebeveyn ilişkisi, psikolojik dayanıklılık ve dinsel inanç gücü açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Pai, N., & Vella, S.-L. (2018). Can one spring back from psychosis? The role of resilience in serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(11), 1093–1094. <https://doi.org/10.1177/0004867418802900>
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215-220.
- Papps, K. L. (2006). The Effects of Divorce Risk on the Labour Supply of Married Couples. IZA Discussion Paper No. 2395. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.943467>
- Patterson, J.M. (2002), Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 233246. doi:10.1002/jclp.10019
- Pehlivan, M. (2017). Aile içi şiddette kadının mağduriyeti (Sakarya Söğütlü örneği). *International Journal of Social Science*. 2017;58:551-569.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603. <https://doi.org/10.1023/a:1020641400589>
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to Treat Distressed Couples: A Case Study With Two Couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430–442. doi:10.1016/j.cbpra.2008.12.009

- Pflieger, J. C., Richardson, S. M., Stander, V. A., & Allen, E. S. (2022). Risk and protective factors predictive of marital instability in US military couples (Özet). *Journal of Family Psychology*, 36(5), 791. Özet buradan alınmıştır: <https://psycnet.apa.org/record/2022-16102-001>
- Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. *European Scientific Journal*, 13(12), 103-113. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n12p%25p>
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32
- Pincus, L. (Ed.). (2023). *Marriage: Studies in emotional conflict and growth*. London, Methuen.
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 1-21. doi:10.1007/s10608-020-10186-1
- Polusny, M. A., Rosenthal, M. Z., Aban, I., & Follette, V. M. (2004). Experimental avoidance as a mediator of the effects of adolescent sexual victimization on negative adult outcomes. *Violence and Victims*, 19(1), 109-120.
- Poortman, A. R., & Kalmijn, M. (2002). Women's labour market position and divorce in the Netherlands: Evaluating economic interpretations of the work effect. *European Journal of Population/Revue europeenne de demographie*, 18, 175-202.
- Presser, H. B. (2000). Nonstandard Work Schedules and Marital Instability. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 93–110. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00093.x
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Raffagnino, R., & Matera, C. (2015). Assessing Relationship Satisfaction: Development and Validation of the Dyadic-Familial Relationship Satisfaction Scale. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(4), 322–341. doi:10.1080/15332691.2014.975305

- Raghavan, S., & Sandanapitchai, P. (2024). The relationship between cultural variables and resilience to psychological trauma: A systematic review of the literature. *Traumatology*, 30(1), 37–51. <https://doi.org/10.1037/trm0000239>
- Rahim, M. A., Kaufman, S., & Psenicka, C. (2004). A Model of the Styles of Handling Conflict, Marital Satisfaction, and Instability. *SSRN Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.602765
- Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 82(1), 81-99.
- Ramírez-Maestre, C., & Esteve, R. (2014). The role of sex/gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608-618.
- Reddy, M. K., Meis, L. A., Erbes, C. R., Polusny, M. A., & Compton, J. S. (2011). Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(4), 515.
- Reid, E. M., O'Neill, O. A., & Blair-Loy, M. (2018). Masculinity in male-dominated occupations: How teams, time, and tasks shape masculinity contests. *Journal of Social Issues*, 74(3), 579-606.
- Rhatigan, D. L., & Axson, D. K. (2006). Using the Investment Model to Understand Battered Women's Commitment to Abusive Relationships. *Journal of Family Violence*, 21(2), 153–162. doi:10.1007/s10896-005-9013-z
- Rhatigan, D. L., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2005). An Investment Model Analysis of Relationship Stability among Women Court-Mandated to Violence Interventions. *Psychology of Women Quarterly*, 29(3), 313–322. doi:10.1111/j.1471-6402.2005.00225.x
- Ribar, D. (2004). What do social scientists know about the benefits of marriage? A review of quantitative methodologies. *A Review of Quantitative Methodologies*. Available at <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.500887>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. doi:10.1002/jclp.10020

- Riggio, H. R., & Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships*, 15(1), 123–140. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00188.x
- Riska, E. (2009) *Men's mental health*. In Broom, A. and Tovey, P. (eds) Men's Health: Body, Identity and Social Context. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Robertson, S. M., & Hopko, D. R. (2009). Experiential avoidance: A moderator of the relationship between age and emotional expression. *Aging & Mental Health*, 13(4), 611-618.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rogers, C. R. (1989). *The carl rogers reader*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58–68. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x
- Rosenthal, M. Z., Hall, M. L. R., Palm, K. M., Batten, S. V., & Follette, V. M. (2005). Chronic avoidance helps explain the relationship between severity of childhood sexual abuse and psychological distress in adulthood. *Journal of child sexual abuse*, 14(4), 25-41.
- Rosenthal, M. Z., Polusny, M. A., & Follette, V. M. (2006). Avoidance mediates the relationship between perceived criticism in the family of origin and psychological distress in adulthood. *Journal of Emotional Abuse*, 6(1), 87-102.
- Rosowsky, E., King, K. D., Coolidge, F. L., Rhoades, C. S., & Segal, D. L. (2012). Marital satisfaction and personality traits in long-term marriages: An exploratory study. *Clinical Gerontologist*, 35(2), 77-87.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. doi:10.1192/bjp.147.6.598
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. doi:10.2307/584323
- Saeed Abbasi, I. (2017). Personality and Marital Relationships: Developing a Satisfactory Relationship with an Imperfect Partner. *Contemporary Family Therapy*, 39(3), 184–194. doi:10.1007/s10591-017-9414-1
- Saginak, K. A., & Saginak, M. A. (2005). Balancing Work and Family: Equity, Gender, and Marital Satisfaction. *The Family Journal*, 13(2), 162–166. doi:10.1177/1066480704273230
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. doi:10.1016/j.sbspro.2014.05.154
- Sakalli-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.
- Sakız, H., & Aftab, R. (2018). Academic achievement and its relationships with psychological resilience and socio-demographic characteristics. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1–11. doi:10.1080/21683603.2018.1446372
- Sanctuary, G. (2023). *Marriage under stress: a comparative study of marriage conciliation*. London, George Allen and Unwin Limited.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 319-332.

- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sayer, L. C., & Bianchi, S. M. (2000). Women's Economic Independence and the Probability of Divorce. *Journal of Family Issues*, 21(7), 906–943. doi:10.1177/019251300021007005
- Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., & Štulhofer, A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses' nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives of sexual behavior*, 46, 489-501.
- Seçer, E., & Çakmak-Yildizhan, Y. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López-Martínez, A. E. (2021). The Relationship Between Experiential Avoidance and Posttraumatic Stress Symptoms: A Moderated Mediation Model Involving Dissociation, Guilt, and Gender. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(3), 304–318. doi:10.1080/15299732.2020.1869647
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 185-195.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shafer, K., Jensen, T. M., & Larson, J. H. (2012). Relationship effort, satisfaction, and stability: Differences across union type. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(2), 212–232. doi:10.1111/jmft.12007
- Shahbeik, S., Khanekhesi, A., & Khanmohammadi, A. (2018). Coping strategies and resilience in divorced and non-divorced females: A comparative study. *J Health Promot Manag*, 7(2), 44-9. DOI: 10.21859/jhpm-07026
- Sharma, B. (2011). Mental and emotional impact of divorce on women. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 37(1), 125-131.

- Shenk, C. E., Putnam, F. W., & Noll, J. G. (2012). Experiential avoidance and the relationship between child maltreatment and PTSD symptoms: Preliminary evidence. *Child abuse & neglect*, 36(2), 118-126.
- Sheynin, J., Beck, K. D., Servatius, R. J., & Myers, C. E. (2014). Acquisition and extinction of human avoidance behavior: attenuating effect of safety signals and associations with anxiety vulnerabilities. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 323.
- Shorey, R. C., Gawrysiak, M. J., Elmquist, J., Brem, M., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). Experiential avoidance, distress tolerance, and substance use cravings among adults in residential treatment for substance use disorders. *Journal of addictive diseases*, 36(3), 151-157.
- Sidman, M. (1955). On the persistence of avoidance behavior. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 50(2), 217.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745.
- Siyez, D. M. (2016). *PDR'de Kaynak Tarama ve Rapor Yazma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81-100.
- Spendelow, J. S., & Joubert, H. E. (2018). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress?. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688-695.
- Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Pedersen, N., Neiderhiser, J. M., Hansson, K., Cederblad, M., & Reiss, D. (2005). Personality and marital satisfaction: a behavioural genetic analysis. *European Journal of Personality*, 19(3), 205–227. doi:10.1002/per.545
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883–897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>

- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. doi:10.1016/s0191-8869(02)00124-1
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 725-732. Doi: [10.1111/eip.12726](https://doi.org/10.1111/eip.12726)
- Stankowich, T., & Blumstein, D. T. (2005). Fear in animals: a meta-analysis and review of risk assessment. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 272(1581), 2627–2634. doi:10.1098/rspb.2005.3251
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, Conflict, and Commitment: Insights on the Foundations of Relationship Success from a National Survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x
- Stapleton, P. B., & Gergis, O. (2015). An investigation of relationship satisfaction on resilience and body image. *International Journal of Healing and Caring*, 15(2), 1-12.
- Stein, M. B., Campbell-Sills, L., & Gelernter, J. (2009). Genetic variation in 5HTTLPR is associated with emotional resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150B(7), 900–906. doi:10.1002/ajmg.b.30916
- Stephen, C., & John Michael Raj, S. (2014). U-shaped curve of marital satisfaction: An Indian scenario. *Research Horizons*, 4, 176–183.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21–31. doi:10.1016/s0882-5963(97)80018-8
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior modification*, 26(2), 274-296.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300–305. doi:10.1016/j.paid.2012.04.002
- Styrc, M., & Matysiak, A. (2012). Women's employment and marital stability: The role of the context. *Studia Demograficzne*, 161(1), 81-101.

- Sun, J., & Stewart, D. (2007). Age and Gender Effects on Resilience in Children and Adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(4), 16–25. doi:10.1080/14623730.2007.9721845
- Sussman, M. B., Steinmetz, S. K., & Peterson, G. W. (Eds.). (2013). *Handbook of Marriage and the Family*. Springer Science & Business Media.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Swann, W. B., De La Ronde, C., & Hixon, G. (1994). Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(5), 857–869.
- Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 197-214.
- Şahin, H. (2019). Türkiye’de boşanma olgusunu, boşanma avukatlarından dinlemek: nitel bir çalışma örneği. IX. *Ulusal Sosyoloji Kongresi Bildiriler Kitabı içinde* (s. 220). Ankara.
- Şencan, H., & Fidan, Y. (2020). Likert verilerinin kullanıldığı keşfedici faktör analizlerinde normallik varsayımı ve faktör çıkarma üzerindeki etkisinin spss, factor ve prelis yazılımlarıyla sınanması. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(1), 640-687.
- Taghi, S., Nakhaei, M., & Vagharseyyedin, S. A. (2022). Explanation of Experiences of Iranian Women on the Verge of Divorce Regarding Rationality. *Health Scope*, 11(1).
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen medical journal*, 6(3), e641-e641. Doi: [10.31661/gmj.v6i3.641](https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641)
- Teachman, J. D. (2002). Childhood Living Arrangements and the Intergenerational Transmission of Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 64(3), 717–729. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00717.x

- Terveer, A. M., & Wood, N. D. (2014). Dispositional optimism and marital adjustment. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 36(3), 351–362. doi:10.1007/s10591-013-9292-0.
- Thibaut, J.W. & Kelley, H. H., (1959). *The Social Psychology of Groups* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, B., & Vacha-Haase, T. (2000). Psychometrics is datametrics: The test is not reliable. *Educational and Psychological Measurement*, 60(2), 174–195.
- Thornes, B., & Collard, J. (2023). *Who Divorces?* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003384168>
- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C., & Farrehi, A. (2006). Unique Effects of Depressive Symptoms and Relationship Satisfaction on Exposure and Reactivity to Daily Romantic Relationship Stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 565–583. doi:10.1521/jscp.2006.25.5.565
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(11), 754-761.
- Turcotte, K. (2020). *Matters of the heart : the dyadic effects of psychological resilience and coping on psychological distress and relationship satisfaction among couples undergoing open heart surgery (T)*. Electronic Theses and Dissertations (ETDs) 2008+. University of British Columbia. Retrieved June 20, 2024, from <https://open.library.ubc.ca/collections/ubctheses/24/items/1.0394712>
- Tutar, H. (2023). Nitel Araştırma Deseni Belirleme Ölçütleri ve Gerekçelendirilmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(1), 334-355.

- Tuttle, J. D., & Davis, S. N. (2015). Religion, infidelity, and divorce: Reexamining the effect of religious behavior on divorce among long-married couples. *Journal of divorce & remarriage*, 56(6), 475-489.
- Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüfekçi, N., & Tüfekçi, K. (2006). Bankacılık sektöründe farklı olma üstünlüğünün ve müşteri sadakatinin yarattığı değer: Isparta ilinde bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 170-183.
- TÜİK, (2021, 25 Şubat). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2020. Erişim: 21 Temmuz 2023, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211>
- TÜİK, (2023, 24 Şubat). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2022. Erişim: 01 Ağustos 2023, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bo%C5%9Fanma-%C4%B0statistikleri-2022-49437>
- Türk Dil Kurumu, (2023), *Türkçe Sözlük 12. baskı*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As Good as it Gets? A Life Course Perspective on Marital Quality. *Social Forces*, 84(1), 493–511. doi:10.1353/sof.2005.0131
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You Make Me Sick: Marital Quality and Health Over the Life Course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16. doi:10.1177/002214650604700101
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

- Ünal, S., & Avcı, D. (2019). Kolektiviteden bireyciliğe geçiş: Aile ve evlilik kurumuna dair değişen göstergeler ve kaygılar. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(5), 2641-2668.
- Ünal, V. (2013). Geleneksel geniş aileden çekirdek aileye geçiş sürecinde boşanma sorunu ve din. *Journal of International Social Research*, 6(26).
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital Happiness, Marital Duration, and the U-Shaped Curve: Evidence from a Five-Wave Panel Study. *Social Forces*, 79(4), 1313–1341. doi:10.1353/sof.2001.0055
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Viken, R. J., Rose, R. J., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. A. (1994). Developmental genetic analysis of adult personality: Extraversion and neuroticism from 18 to 59 years of age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 722–730. doi:10.1037/0022-3514.66.4.722.
- Village, A., Williams, E., & Francis, L. J. (2010). Does religion make a difference? Assessing the effects of Christian affiliation and practice on marital solidarity and divorce in Britain, 1985–2005. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(6), 327-338.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wagner, M. (2020). On increasing divorce risks. *Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups*, 37-61.
- Waite, L. J., & Lehrer, E. L. (2003). The Benefits from Marriage and Religion in the United States: A Comparative Analysis. *Population and Development Review*, 29(2), 255–275. doi:10.1111/j.1728-4457.2003.00255.x
- Wang, P., Liu, D.-Z., & Zhao, X. (2014). The Social Ecology of Resilience: A Comparison of Chinese and Western Researches. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3259–3265. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.744
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2023). Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry Clin Psychopharmacol*. 2024. Doi: 10.5152/pcp.2024.23777

- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 5.
- Weiss, N. H., Duke, A. A., & Sullivan, T. P. (2014). Evidence for a curvilinear dose-response relationship between avoidance coping and drug use problems among women who experience intimate partner violence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(6), 722-732.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51(1), 59-91.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2007). Longitudinal Changes in Marital Relationships: The Role of Offspring's Pubertal Development. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1005–1020. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00427.x
- Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B. H., & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: Evidence from neuroimaging. *Biological Psychology*, 87(3), 319–333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>
- Whitton, S. W., & Whisman, M. A. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 791–794. <https://doi.org/10.1037/a0021734>
- Whitton, S. W., Olmos-Gallo, P. A., Stanley, S. M., Prado, L. M., Kline, G. H., St. Peters, M., & Markman, H. J. (2007). Depressive symptoms in early marriage: Predictions from relationship confidence and negative marital interaction. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 297–306. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.297>
- Wilcox, R. (2012). *More regression methods. Introduction to Robust Estimation and Hypothesis Testing*, 533–629. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386983-8.00011-1>
- Wilson, J., & Musick, M. (1996). Religion and marital dependency. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30-40.

- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152–169. doi: 10.1017/S0959259810000420
- Yam, F. C. (2023). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports*, 126(1), 303–331. Doi: 10.1177/00332941221144611
- Yaşı, C., ve Yıldırım, M. S. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267–278.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408.
- Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339–343. doi:10.1037/0893-3200.20.2.339
- Yelsma, P., & Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *The Journal of Family Communication*, 3(1), 41–62.
- Yıldırım, M. E. (2018). *Yeni Bir Hayat Kurmak-Kadınlar Anlatıyor: Babalık, Evlilik ve Boşanma: Kadınlar Anlatıyor: Babalık, Evlilik ve Boşanma*. İletişim Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59–81.
- Yu, Y., Wu, D., Wang, J. M., & Wang, Y. C. (2020). Dark personality, marital quality, and marital instability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109689.
- Yucel, D. (2014). Together, Forever? Correlates of Marital Well-Being. *Social Indicators Research*, 125(1), 257–269. doi:10.1007/s11205-014-0832-2
- Zamir, O., Gewirtz, A. H., Labella, M., DeGarmo, D. S., & Snyder, J. (2018). Experiential avoidance, dyadic interaction and relationship quality in the lives of veterans and their partners. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1191–1212.

Zare, B., Nasir, R., Mastor, K. A., & Shahrazad, W. W. (2013). Personality traits, the risk of divorce and marital satisfaction: An intrapersonal model. *The Social Sciences*, 8(5), 466-472.

Ziobro, N. F. (2018). *Investigation of preschool teachers perceptions, understandings and practices related to resilience pedagogy: Qualitative single case study*. Doctoral Dissertation, Rowan University, Glassboro, NJ. <https://rdw.rowan.edu/etd/2531>



EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Katıldığınız bu çalışma Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen bilimsel bir çalışmadır. Sizden sorulara içtenlikle ve tam olarak yanıt vermeniz beklenmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir ve cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır. Lütfen size uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Araştırmayla ilgili sorularınız için sorumlu araştırmacı Rumeysa ER ile - adresi aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz. Çalışmamıza olan katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman /Rumeysa ER

- 1) **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek () Diğer ()
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Sosyoekonomik Durumunuz:** Düşük Sınıf () Düşük-Orta Sınıf () Orta Sınıf () Üst-Orta Sınıf () Üst Sınıf ()
- 4) **Eğitim Durumunuz:** Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
- 5) **Eşimin ve Benim:**
İlk evliliğimiz ()
Benim ilk evliliğim, eşimin 2.(veya daha fazla) evliliği ()
Eşimin ilk evliliği, benim 2.(veya daha fazla) evliliğim ()
İkimizin de 2.(veya daha fazla) evlilikleri ()
- 6) **Evliliğiniz ne kadar sürdü/sürmektedir?**
1 yıldan az ()
1-5 yıl arası ()
6-10 yıl arası ()

11-15 yıl arası ()

16 ve daha fazla yıl ()

7) Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

Köy ()

Kasaba ()

Şehir ()

Büyükşehir ()

Yurtdışı ()

8) Çocuk sayısı:

0 ()

1 ()

2 ()

3 ()

4 ve daha fazla ()

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

İLİŞKİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor
karşılıyor

Çok iyi

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun değilim
memnunum

Çok

3) Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha kötü
iyi

Çok daha

4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman
zaman

Her

5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor
karşılıyor

Tamamen

6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum
seviyorum

Çok

7) İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok

Çok fazla problem var

EVLİLİK İSTİKRARSIZLIĞI ÖLÇEĞİ					
(Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz.)					
	Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1) Sizin veya eşinizin son üç yıl içinde birbirinize ciddi olarak boşanmayı önerdiği oldu mu?	1	2	3	4	5
2) Boşanma ya da ayrılık fikrini yakın bir arkadaşınızla paylaştığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
3) Eşiyle çok iyi geçinen insanlar bile bazen evliliklerinin yürüyüp yürümediğini merak eder. Evliliğinizin tehlikede olduğunu hiç düşündünüz mü?	1	2	3	4	5
4) Boşanmaya ilişkin yasal süreçleri araştırdığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
5) Son üç yılda boşanma veya ayrılık fikrinin aklınızdan geçtiği oldu mu?	1	2	3	4	5

KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.

2. Hislerimden korkarım.

3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.

4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.

5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.

6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.

7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.

Evlilik İstikrarsızlığı İndeksi kullanım izni

Gelen Kutusu x



Rumeysa Er

22 Ağu 2022 Pzt 16:17



Merhaba Mustafa Hocam, kolay gelsin. Ben Rumeysa ER. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Şule BAŞTE...



mustafa kursuncu

22 Ağu 2022 Pzt 17:04



Rumeysa merhaba, Ölçeği kullanabilirsin tabiki, ekte bulabilirsin, soruların olursa haberleşiriz yine. İyi çalışmalar. Dr. Öğr. Üyesi Mustafa A. Kursuncu Ordu Ü



Rumeysa Er

23 Ağu 2022 Sal 11:14



Alıcı: mustafa ▾

Çok teşekkür ederim ve çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim hocam.

İlişki Değerlendirme Ölçeği kullanım izni talebi

Gelen Kutusu x



Rumeysa Er

29 Ağu 2022 Pzt 11:57



Merhaba Ferzan Hocam, kolay gelsin. Ben Rumeysa ER. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Şule BAŞTEM...



Ferzan Curun

29 Ağu 2022 Pzt 16:10



Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.

İyi dileklerle

Rumeysa Er < >, 29 Ağu 2022 Pzt, 11:57 tarihinde şunu yazdı:



Kabul ve Eylem Formu kullanım izni

Gelen Kutusu x



Rumeysa Er

22 Ağu 2022 Pzt 16:03 ☆

Merhaba Fatih Hocam, kolay gelsin. Ben Rumeysa ER. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Şule BAŞTEMU...



fatih yavuz

23 Ağu 2022 Sal 13:23 ☆

Merhaba Rumeysa Hanım, Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim. K. Fatih Yavuz Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkan, Bağla



Rumeysa Er

24 Ağu 2022 Çar 09:29 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: fatih ▾

Çok teşekkür ederim Fatih Hocam, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

fatih yavuz <fatih.yavuz@medipol.edu.tr>, 23 Ağu 2022 Sal, 13:23 tarihinde şunu yazdı:

...



Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanım izni talebi

Gelen Kutusu x



Rumeysa Er

29 Ağu 2022 Pzt 12:03 ☆

Merhaba Tayfun Hocam, kolay gelsin. Ben Rumeysa ER. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Şule BAŞTEM...



Tayfun Dogan

30 Ağu 2022 Sal 07:29 ☆

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. Prof. Dr. Tayfun Doğan Biruni Üniversitesi www.tayfundogan.net 29.08.2022, 12:



Rumeysa Er

30 Ağu 2022 Sal 11:30 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: Tayfun ▾

Çok teşekkür ederim Tayfun Hocam, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Tayfun Dogan <tayfundogan@biruni.edu.tr>, 30 Ağu 2022 Sal, 07:29 tarihinde şunu yazdı:

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
29/12/2022	16	2022-257

KARAR NO: 2022-257

Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR'un "Evlilikteki Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı: Psikolojik Sağlamlık ve Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR'un "Evlilikteki Akılcı Olmayan İnançlar, İlişki Değerlendirme ve Evlilik İstikrarsızlığı: Psikolojik Sağlamlık ve Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ	
Adı Soyadı	Rumeysa ER
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0000-0002-4966-5703
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10509117
Lise	Mehmet Refik Güven Anadolu Lisesi
Lisans	Ordu Üniversitesi
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi
Mesleki Deneyim	Başakşehir TOKİ Osmangazi Anaokulu'nda okul psikolojik danışmanı (19/09/2022- Devam ediyor)
Akademik Çalışmalar	“Ergenlerde Siber Mağduriyet Ve Siber Zorbalık İle Duygusal Okuryazarlık İlişkisinin İncelenmesi” ICONTE 2022, 13. Uluslararası Yeni Yönelimler Kongresi 2022 Bildiri Sunumu