

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE EVLİLİK DOYUMU: BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACILIK ROLÜNÜN
DEĞERLENDİRİLMESİ

FATMA USTA GENÇ
22736010

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. SEYDİ AHMET SATICI

İSTANBUL 2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE EVLİLİK DOYUMU: BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACILIK ROLÜNÜN
DEĞERLENDİRİLMESİ

FATMA USTA GENÇ
22736010
ORCID NO: 0000-0002-0827-9256

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. SEYDİ AHMET SATICI

Temmuz 2024

Fatma USTA GENÇ tarafından hazırlanan “Çocukluk Çağı Travmaları ve Evlilik Doyumu: Bilişsel Esneklik ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi” başlıklı çalışma, 17/07/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

.....

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

.....

ÖZET

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE EVLİLİK DOYUMU: BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Fatma Usta Genç
2024

Bu çalışmada evli bireylerin evlilik doyumu, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma 1126'sı kadın ve 206'sı erkek 1332 evli bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı olarak Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sıralı adımlarla gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, çalışma değişkenleri arasındaki ortalamalar, standart sapmalar, çarpıklık, basıklık ve iki değişkenli korelasyonlar incelenmiştir. Evli bireylerin evlilik doyumu, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasındaki ilişkiler ağını ortaya koyabilmek için seri aracılık modeli (Process Macro) gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve evlilik doyumu düzeyleri arasında bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazında tartışılmış ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: *Evlilik Doyumu, Bilişsel Esneklik, Travma, Çocukluk Çağı Yaşantıları, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik*

ABSTRACT

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES AND MARITAL SATISFACTION: AN ASSESMENT OF THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND PERFECTIONISM IN ROMANTIC RELATIONSHIP

Fatma Usta Genç
2024

In this study, the relationships between marital satisfaction, cognitive flexibility, perfectionism in romantic relationships and adverse childhood experiences levels of married individuals were examined. The study was conducted with the participation of 1332 married individuals, 1126 women and 206 men. Childhood Adverse Experiences Scale, Relationship Satisfaction Scale, Cognitive Flexibility Scale and Perfectionism in Romantic Relationships Scale were used as measurement tools. The analyses were carried out in sequential steps. Firstly, the means, standard deviations, skewness, kurtosis and bivariate correlations between the study variables were examined. In order to reveal the network of relationships between marital satisfaction, cognitive flexibility, perfectionism in romantic relationships and negative childhood experiences of married individuals, serial mediation model (Process Macro) was performed. As a result of the study, it was determined that cognitive flexibility and perfectionism in romantic relationships have a mediating role between negative childhood experiences and marital satisfaction levels of married individuals. The findings were discussed in the related literature and suggestions were made for future research.

Anahtar Sözcükler: *Marital Satisfaction, Cognitive Flexibility, Trauma, Childhood Experiences, Perfectionism in Romantic Relationships*

ÖNSÖZ

Yazmak için en heyecan duyduğum kısımlardan biri önsöz kısmıydı. Teşekkür etmeyi beklediğim o kadar insan var ki nereden başlayacağımı bilemiyorum. Üzerimde emeği olan herhangi birini es geçmek istemiyorum. Bu sebeple bu kısmı okuyan herkese şimdiden samimi bir şekilde teşekkür ediyorum.

Ve ilk teşekkürüme hem benim için hem de ailem için çok kıymetli olan, eşimden sonra benim de tez danışmanlığımı yürüten ve bu süreçte her türlü kolaylığı sağlayarak bir kez daha yolumuza ışık tutan, kafamızı kurcalayan her sorun karşısında profesyonelliği ile yüreğimize su serpen, kendisinden eğitim alma fırsatı bulduğumuz için çok şanslı hissettiğim sevgili hocamız Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya çok teşekkür ediyorum. Tez sürecinde anne olmuş biri olarak bu tezi sizin sağladığınız kolaylıklar ve anlayışınız sayesinde tamamlayabildim. Bu sebeple ailemiz adına da size bir kez daha teşekkür etmek ve saygılarımı sunmak istiyorum. Sizin tez öğrenciniz olmak benim için gurur verici ve eşsiz bir deneyimdi.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca ağzından çıkan her bir cümlenin benim için bir ders niteliği taşıdığı, meslek hayatımda çok önemli bir yeri olan Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin hocama da teşekkür etmek istiyorum. Eğitim hayatımın bir noktasında onunla karşılaşmış olmayı, psikolojik danışman olmayı ondan öğrenebilmeyi büyük bir şans olarak görüyor ve söylediği her cümleyi kulağıma küpe etmeye devam ediyorum. Hayatım boyunca unutmayacağım şeyler kattınız bana. Çok teşekkür ediyorum sevgili hocam.

Tez savunma jürimde bulunarak tezime çok kıymetli katkılar sunan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocalarıma da teşekkür ediyorum.

Doğduğum günden bu yana varlığına her gün şükrettiğim sevgili abim, hayata senin varlığıyla başlamaktan daha büyük bir avantajım olmadı şimdiye kadar. Hayatına yönelik attığın her adımda beni de düşündüğün için, doğduğum günden beri elimi bırakmadığın için, beni kendinden ayrı gördüğün tek bir gün olmadığı için, eğitim hayatımın en büyük destekçisi ve mimarı olduğun için sana minnettarım. Bu yüzden en büyük teşekkürüm sana. Seni ve sevgili aileni çok seviyorum. Minik yeğenimi ise dört gözle bekliyorum.

Tabi ki ailem, annem ve babam. Çocuk büyütmenin ne kadar zor olduğunu gördükten sonra size çok daha fazla saygı ve minnet duyuyorum. Hala her türlü durumda evladınız olduğumu hatırlatıp kaç yaşında olursam olayım beni düşünmeyi bırakmıyorsunuz. Elimi ne zaman uzatsam yanımda olacağınızı biliyorum ve bunun için de çok teşekkür ediyorum.

Tez yazma sürecimde desteğini hissettiğim ve tüm kız çocuklarının eğitimi için elinden geleni seve seve yapan sevgili ablam Songül Gündoğan'a da buradan teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca yaşımın yarısından uzun süredir hayatımda olan ve tez sürecimde de yanımda olmayı bırakmayan sevgili dostlarım Kübra Coruk, Esra Keser ve İrem Sultan Özcan'a sevgilerimi gönderiyorum bu vesileyle.

Bilerek sona bıraktığım en önemli teşekkürüm; sevgili eşim Mustafa Nurullah. Anneliğimle birlikte baştan aşağı değişen hayatımın ennnn büyük destekçisi, aynı yolda yürümekten her geçen gün daha da keyif aldığım dostum, bu süreçte çok emek veren ve yorulan hayat arkadaşım :) Bu tezde en büyük teşekkürüm sana. Sen olmasaydın bu önsözü dahi yazabileceğimi sanmıyorum. İyi ki varsın ve bizimlesin. Bu tezi sana ve tez sürecimin bir kısmına karnımda eşlik eden, evimizin neşesi biricik oğlumuz Mustafa Tahir'e ithaf ediyorum. Sizi çok seviyorum. Sizinle bir ömür...



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Sayıtlılar	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	6
2. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Evlilik Doyumu	8
2.2. Travma	24
2.3. Bilişsel Esneklik	40
2.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	49
3. BÖLÜM YÖNTEM.....	62
3.1. Araştırma Modeli.....	62
3.2. Araştırma Grubu	62
3.3. Veri Toplama Araçları	63
3.4. Verilerin Analizi	65
4. BÖLÜM BULGULAR	66
4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları	66
4.2. Değişkenler Arası İlişkiler	69
4.3 Seri Çoklu Aracılığa İlişkin Bulgular	70
5. TARTIŞMA.....	73

5.1. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma.	73
5.2. Evlilik Doyumuna Yönelik Kurgulanan Modele İlişkin Tartışma	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	81
6.1. Sonuç.....	81
6.2. Öneriler	82
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	99



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Cinsiyet ve Algılanan Ekonomik Duruma Göre Dağılımı.....	63
Tablo 2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	66
Tablo 3. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Evlilik Doyumu Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	67
Tablo 4. Evli Bireylerin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Evlilik Doyumu Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	68
Tablo 5. Evli Bireylerin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Evlilik Doyumu Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları	68
Tablo 6. Betimleyici İstatistikler	69
Tablo 7. Değişkenler Arası İlişkiler	70
Tablo 8. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Dolaylı Etkileri	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Seri Çoklu Aracılık Modeli Sonuçları	70
---	----



1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle yaşamı boyunca başkalarına ihtiyaç duyan, başkalarıyla iletişim kurma ihtiyacı olan, sosyal gruplara dahil olarak topluma tutunan bir canlıdır (Salman, 2023). İçinde yetiştiği toplumu oluşturan ve neredeyse tüm toplumlarda ortak olarak görülen, en önemli sosyal grup ise ailedir ve ailenin temelini evlilik oluşturmaktadır (Ketenci, 2023). Bu sebeple bireylerin yaşamlarında evlilik kararı önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Çünkü bireylerin verdikleri bu karar sonucunda evlilikte geçirdikleri süre, yaşam dönemlerinin büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır (Karabacak ve Çiftçi, 2016). İnsan, yaşamının uzun bir döneminde sürdürdüğü bu ilişkiden pek çok yönüyle etkilenmektedir. Bu sebeple ilişkinin sağlıklı bir yapıya sahip olması ve bireylerin iyilik hallerine katkıda bulunabilmesi beklenmektedir. İlişkilerin ve dolayısıyla evliliklerin devamı, bireylerin bu ilişki içindeki iyi oluşları için de evlilikten duyulan memnuniyet ve alınan doyum önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumları da daha yüksektir (Be vd., 2013). Yaşam doyumu ise bireylerin iyilik hali ile ilişkili bir kavramdır. Buna göre bireylerin evliliğinden sağladıkları doyum düzeyi direkt olarak iyi oluşlarını etkilemektedir. Evliliğinde mutlu olan birey yaşama daha umut dolu bakabilmekte, sosyal ilişkilerini daha sorunsuz yürütebilmekte ve yaşanan sorunlar karşısında daha sağlıklı tavırlar sergileyebilmektedir. Diğer yandan bireylerin evlilik doyumu arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda da düşüş olmakta ve bu sayede bireylerin iyi oluşları da artmaktadır (Walker vd., 2013). Yani evlilik doyumu bireylerin ruh sağlığı için de koruyucu bir faktör işlevi görmektedir. South ve Krueger (2013)'e göre evlilikten alınan doyum düzeyinin bireylerin kişisel sağlık durumları üzerinde yadsınamayacak düzeyde bir etkisi bulunmaktadır. Szklo ve ark. (1983) bireylerin yalnızca evli olmalarının yaşanan kalp krizi sonrasında hayatta kalma şansını arttırdığını; King ve ark. (1993) ise evlilikte sosyal desteğin sağlık için destekleyici bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Yani evlilikten alınan doyum bireylerin yalnızca iyilik halleri için değil; fiziksel sağlıkları için de önemli bir faktördür.

Hendrick (1988) ilişkiden alınan doyumu; bireylerin romantik ilişkilerine dair duygu, düşünce ve davranışlarının göstereceğini ifade etmektedir. Buna göre ilişkiden alınan doyum düzeyi öznel bir durumdur ve pek çok faktör ilişki doyumunun düzeyini etkileyebilmektedir. Romantik ilişkilerden sağlanan doyum ve ilişkinin kalitesi; partnerlerin kişilik yapıları (Vater

ve Schröder–Abé; 2015), bağlanma motivasyonu, sosyal etkileşime girme tarzları, duygularını ve düşüncelerini ifade edebilmeleri (Fitzpatrick ve Sollie; 1999), pozitif veya negatif duygu durumları, partnerlerden birinin dışa dönüklüğü (Watson vd., 2000) ile yakından ilişkilidir. Keeley’e (1955) göre evlilik doyumunu etkileyen ve ilişki içinde doyum düzeyini arttıran bazı değerler vardır. Bu değerleri şu şekilde açıklamaktadır; eşlerin arkadaşlık ilişkisi yürütebilmesi, çocuk sahibi olmaları, ilgi görmeleri, cinsel doyum sağlayabilmeleri, eşle ortak ilgi alanlarına sahip olabilmeleri, güvende hissetmeleri, fizyolojik ihtiyaçları karşılayabilmeleri için uygun bir yola sahip olmaları, kök aileden ayrılma ile sahip olunan bağımsızlık ve sorumluluk duygusuna sahip olmaları ve yalnız olmamalarıdır. Keeley’e göre bu 9 değer varlığı ilişkiden sağlanan doyumun artması için önemlidir. Aynı zamanda bireylerin yaşı, eğitim durumları, evlilik süreleri gibi demografik değişkenler de evlilik doyumu üzerinde önemli düzeyde etkilidir (Nouri vd., 2019). Bunlar dışında ilişkiden sağlanan doyumu, partnerlerin birbirine uzun vadede bağlılıklarını ve ilişki kalitesini etkileyen faktörlerden biri romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2012).

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik bireyin romantik ilişki içerisinde hem kendisine hem de partnerine yönelik olarak aşırı yüksek standartlar belirlemesi durumudur (Kurt ve Demir, 2022). Romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçi olan birey ilişkilerinde kendisine yönelik olarak aşırı özeleştirici ve kendisinden hoşnut olmama gibi davranışlar sergilerken partnerine ise otoriter, baskın, suçlayıcı ve istismar edici davranışlar sergileyebilir (Matte ve Lafontaine, 2012). Romantik ilişkide ortaya çıkan bu tarz mükemmeliyetçi davranışlar ilişkiyi kötü etkileyerek ilişki doyumunu ve cinsel doyumu düşürürken çiftler arasında sorunlar ve ayrılıklara sebep olmaktadır. Bununla birlikte romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumların varlığı bireylerin depresif belirtilerini artırarak romantik ilişkilerin sağlıklı devamı için önemli kriterlerden biri olan affedicilik düzeylerini de düşürmektedir (Furman ve diğ., 2017; Mackinnon ve diğ., 2012). Bu sebeple de romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik bireylerin ilişkilerine dair olumsuz durumlardan kurtulmalarını zorlaştırabilmektedir. İlişkide kendileri ve partnerleri için yüksek standartlar belirleyerek romantik ilişkiden duydukları memnuniyeti ve doyumu azaltan mükemmeliyetçiliği yüksek bireyler, katı bir benlik şemasına ve dar bir davranış yelpazesine sahiptir (Hewitt ve diğ., 1995; Neshat ve diğ., 2024). Bu açıdan bakıldığında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin, karşılan durumda eldeki bütün seçenekleri görebilme, alternatif seçenekleri denemeye istekli olma ve uyum sağlama gibi durumlarla ilgili bir kavram olan bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğunu söylemek mümkündür (Martin ve Anderson, 1998). Yani

romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça bireylerin ilişki içinde de karşılaştıkları yeni durumları veya yeni sorunları çözme becerileri azalmaktadır.

Bilişsel esneklik, bireyin bir durum karşısında yaklaşımını, düşünme biçimini değiştirebilme ve yeni koşullara uyum sağlayabilme becerisidir (Asıcı ve İkiz, 2015; Canas ve diğ., 2003). Diğer bir ifade ile bilişsel esneklik, bireyin yaşamda karşılaştığı olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğine sahip olabilmesi, yeni gelişen durumlara bilişsel olarak uyum sağlayabilmesi, farklı bakış açılarına ve fikirlere hoşgörülü yaklaşabilmesi durumudur (Yelpaze ve Yakar, 2019). Bilişsel esneklik bireylerin bir problemle karşılaştığında çözümü bulmasından çok seçenekleri ve alternatifleri görebiliyor olması ile ilgilidir (Martin ve Anderson, 1998). Aynı zamanda bilişsel esneklik gelişen ve öğrenilen bir yapıdır (Stevens, 2009). Buna göre bilişsel esneklik, bireyin deneyimlerini kapsayan bir öğrenme sürecidir ve deneyimler sonucunda kazanılabilecek bir yetenektir (Cannas ve diğ., 2006). Dolayısıyla bireyin geçmiş yaşantılarının, öğrenmelerinin, tecrübe ve deneyimlerinin bilişsel esneklik becerisinin gelişimi açısından önemli olduğu düşünülebilir. Çünkü birey doğduğu ilk andan itibaren çevresiyle etkileşim içine girmekte ve yeni öğrenmeler gerçekleştirmektedir. Diğer yandan bireylerin yaşamlarının ilk yıllarında neler yaşadıkları, ne gibi deneyimler edindikleri ve öğrenmeleri bireyin gelecek yaşamını, yaşadığı toplumu nasıl etkileyeceğini, benlik bütünlüğünü, sosyal becerilerini etkilemektedir (Gue, 2021). Bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları ve öğrendikleri şeyler, onları pek çok yönden etkilemekte ve ilerleyen yaşlarında da davranışlarını etkilemektedir (Wolyn, 2020). Bu açıdan bakıldığında bireyin 18 yaşından önce ebeveynleri akrabaları veya bir başkası tarafından maruz bırakıldığı her türlü ihmal, istismar veya yaşadığı doğal afetler gibi durumlarla ilgili olan ve bireyin temel bütünlüğünü ve uyumunu olumsuz yönde etkileyen olumsuz çocukluk dönemi yaşantılarının bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

On sekiz yaşından önce yaşanan acı verici veya stresli olaylar olumsuz çocukluk çağı yaşantıları olarak adlandırılır (Stout ve ark., 2022). Bu olumsuz yaşantılar, fiziksel, sözlü veya cinsel istismar; duygusal veya fiziksel ihmal; boşanma, uyuşturucu kullanımı veya hane üyelerinden birinin hapse girmesi gibi evdeki işlev bozukluğu gibi çocuk üzerinde zihinsel baskıya neden olabilecek olaylardır (Briere ve Elliot, 2002). Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, çocuğa bakım veren kişilerin veya bir yetişkinin çocuğa zarar verebilecek ve onun sağlığını, gelişimini olumsuz etkileyecek tüm eylemlerini veya eylemsizliğini ifade eden yaşantılardır (Tıraşçı ve Gören, 2007). Tüm bu yaşantılar bireylerin gelecek yaşamında etkili olmaktadır. Bütün bunlardan yola çıkarak evlilik doyumu, romantik ilişkilerde

mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik ve olumsuz çocukluk çağı deneyimleri kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu öngörülebilir. Dolayısıyla yapılan bu çalışma ile evlilik doyumu, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kavramları arasındaki ilişkiler ağını anlama noktasında önemli veriler elde edileceği düşünülmektedir. Ayrıca literatürde daha önce bütün bu kavramların bir arada incelendiği bir çalışmanın mevcut olmaması da yapacağımız çalışmanın literatürdeki önemli bir boşluğu kapatabileceğini göstermektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı çocukluk çağı travmaları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularının yanıtları aranmıştır.

1. Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri cinsiyet ve algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
2. Çocukluk çağı travmaları bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Çocukluk çağı travmaları romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Çocukluk çağı travmaları evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Bilişsel esneklik romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Bilişsel esneklik evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
8. Çocukluk çağı travmaları bilişsel esneklik aracılığıyla evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Çocukluk çağı travmaları romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik aracılığıyla evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. Çocukluk çağı travmaları bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik aracılığıyla evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamında evlilik kendine pek çok kültürde yer bulan, yaşamının çok büyük bir bölümünü kapsayan (Karabacak ve Çiftçi, 2016) ve insanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılayan bir kurumdur. Evlilik kararı ve evlilik süreci bireyler için bir dönüm noktası olabilir. Yaşamda bu denli yer edinen bir olayın da insan yaşamı için önemi aşikardır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2023 yılının verilerine göre; geçmiş yıllarla karşılaştırıldığında bireylerin ilk evlenme yaşlarında artış olduğu görülmüştür. Bu artış her iki cinsiyet için de geçerlidir. Ortalama ilk evlenme yaşı erkeklerde 28,3'e yükselirken, kadınlarda ise 25,7'ye yükselmiştir. Erkekler ve kadınlar arasındaki ilk evlenme yaşı farkı ise 2,6 olarak belirlenmiştir. TÜİK verilerine göre bu yaş her geçen yıl yükselmektedir. Diğer yandan evlenme yaşının artması gibi boşanma oranları da her geçen yıl artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2023 yılında kaba boşanma hızı ise binde 2,01 olarak belirlenmiştir. Bu bilgiler ışığında bireylerin evliliklerinden memnuniyet duymaları ve evlilik doyumlarını etkileyebilecek etmenler önem arz etmektedir.

Bu araştırmada evlilik doyumu kavramı ele alınmıştır. Evlilik doyumu kavramı dünyada akademik ve kişisel alanlarda pek çok araştırmaya konu olmuştur. Ancak bu araştırmada ele alınan ve evlilik doyumuna etki ettiği düşünülen romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumunu nasıl etkilediğini araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçiliklerinin ilişkisini ortaya çıkarmayı hedeflediğinden önem arz etmektedir. Ortaya çıkan sonuçların araştırmacılara ve uygulayıcılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.3. Sayıtlar

- Bu araştırmada evli bireylerin “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “İlişki Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nu içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 1332 evli bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen çocukluk çağı travmaları düzeyi “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen bilişsel esneklik düzeyi “Bilişsel Esneklik Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyi “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen evlilik doyumu düzeyi “İlişki Doyumu Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Evlilik Doyumu: Öz ve Tatar (2020)’a göre evlilik doyumu, bireylerin içinde bulunduğu evlilik ilişkisinin ihtiyaçları ne kadar doyurduğu, karşılıklı olarak kişisel ve sosyal beklentileri ne kadar karşıladığı, eşlerin evlilik öncesi yaşamlarına göre ne gibi farklılıklar olduğuna dair yaptıkları değerlendirme ve memnuniyetleri hakkında vardıkları sonuçtur.

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk çağı travması, bireyin 18 yaşına gelmeden önce ebeveynleri, akrabaları veya bir başkası tarafından maruz bırakıldığı fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismar olabileceği gibi çeşitli doğal afetler yaşama, anne veya babanın kaybı, şiddet görme veya şahit olma, göç etme, anne babanın boşanması gibi durumlar sonucunda ortaya çıkabilen ve bireyin temel bütünlüğünü olumsuz yönde etkileyen olaylardır (Herman, 2016).

Bilişsel Esneklik: Stevens (2009) bilişsel esneklik kavramını; bireylerin çeşitli durumlar karşısında uyum sağlama yeteneği, fikrini değiştirebilme ve karşılaşılan farklı problemlere çeşitli tarzlarda çözüm bulabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik, bireyin yaşamda karşılaştığı olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğine sahip olması, yeni gelişen durumlara kolay bir biçimde bilişsel olarak uyum sağlaması ve farklı bakış açılarına ve fikirlere karşı daha hoşgörülü olması olarak tanımlanmaktadır (Yelpaze ve Yakar, 2019).

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik bireyin ilişki sürecinde hem kendine hem de partnerine yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemesi, bu

beklentilerin çiftler arası yaşanan sorunlar ve ayrılıkların önemli sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkması olarak açıklanmaktadır (Kurt ve Demir, 2022).



2. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik Doyumu

2.1.1. Evlilik Kavramı

Aile kurumunu oluşturan ve geçmişten bu zamana kadar tüm toplumlarda ortak olarak görülen birliktelik türü evlilik olarak adlandırılmaktadır (Ketenci, 2023). Evlilik kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde evliliğe dair pek çok tanım olduğu görülmektedir. Bu tanımlar dinlere, kültürlere ve zamana göre çeşitli farklılıklar da göstermektedir (Tarı, 2022). Evlilik, insanların içinde yaşadıkları toplumun kültürel özelliklerine göre farklılaşan, insanlığın devamını sağlayan, kişilere karşılıklı olarak çeşitli roller ve sorumluluklar vererek birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak sağlayan evrensel bir kurumdur (Körük, 2019). Yani her kültürde farklı nitelikler taşısa da bireylerin yaşamlarında edindiği yer bakımından evrenseldir. Bir diğer tanıma göre evlilik, yetişkin iki bireyin aile oluşturmak amacıyla bir kurum adı altında birleşmeleri ve karşılıklı olarak dünya görüşlerini, değerlerini, hayattan beklentilerini bir araya getirmeleridir (Günay, 2000). Evlilik insanlar için hem bireysel hem de toplumsal anlamda pek çok fayda sağlamakta ve insanların iyilik hallerini arttırmaktadır. Diener (2009)'e göre insanoğlu; var olduğu günden bu yana mutluluğun peşinde koşmuş ve nasıl mutlu alabileceğine dair teoriler üretmiştir. Evliliğin de bu noktada insanlar için önemli olduğu söylenebilir. Çünkü evlilik, insanların kişilik gelişimlerine katkı sağlayan (Glenn; 1991), benliklerinin bir başkasının benliğiyle birleşerek gelişimini gerçekleştiren ve mutlu olmalarını destekleyen (Fowers; 1993) bir birimdir. Gülerce (1996)'ye göre ise evlilik, iki kişinin karşılıklı olarak psikolojik, fizyolojik ve toplumsal anlamdaki ihtiyaçlarını gidermek amacıyla aynı zaman ve mekanda bir araya gelmeleri ve söz konusu ihtiyaçlarının giderileceği ortamı yaratmalarıdır. Yani insanlar için evlilik kavramı, içerisinde ihtiyaç doyumunu da barındırmakta ve bu doyumu sağlamak amacıyla yapılabilmektedir. İnsanların evlenme sebepleri araştırıldığında da, bireylerin cinsellik gibi biyolojik ihtiyaçlarını; aşk, sevmek, sevilme ve güvende hissedebilmek gibi psikolojik ihtiyaçlarını; korunma gibi sosyal ve ekonomik anlamdaki ihtiyaçlarını doyurma isteklerinin önemli bir yeri olduğu görülmektedir ve tüm bu ihtiyaçların doyurulması bireyin iyilik halini ve mutluluğunu da arttırmaktadır

(Salman, 2023). Buna göre çeşitli ihtiyaçlara yönelik doyum sağlamak amacıyla evlilikler yapılabilmekte, sağlanan doyum ise insanların daha mutlu bireyler olmalarını sağlamaktadır.

Diğer yandan evlilik kendi içerisinde ekonomik, sosyal, psikolojik ve yasal bağları barındıran bir kurumdur ve bireyler evlilik yolu ile kurmuş oldukları bu bağ sonucunda, yaşadıkları toplumda yeni bir sosyal role ve statüye sahip olmaktadırlar (Kızıldağ, 2019). Bacanlı (2001)'ya göre evlilik; insanların nesillerini devam ettirmesini sağlamaya yönelik sosyal bir kurum olmakla birlikte, insanların düzenli yaşamalarına ve toplumsal kurallara uyması noktasında itici bir güç elde etmelerine katkı sunmaktadır. Yapılan tanımların sosyal faydaları açısından ortak noktalarına bakıldığında ise; bireylerin toplumsal yaşamda yer edinmelerini desteklediği ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir.

Evlilik ilişkisi; insanların doğdukları ilk andan itibaren ilişki içinde oldukları ebeveynleriyle ilişkilerinden sonra, yaşamları boyunca kurdukları en önemli yakın ilişkileri olarak görülmektedir (Canpolat, 2023). İnsan yaşamı üzerinde bu denli büyük bir öneme sahip olan ve pek çok etkisi bulunan evlilik, beraberinde çeşitli yaşantı ve duyguları getiren ve bireylerin yaşamdan doyum almalarına destek sağlayan sosyal bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Çalık, 2022). Tüm bu duygu ve yaşantılar sonucu bireylerde evliliğe ve ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına dair oluşan algı ise evlilik doyumu olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996).

Cutler ve Radford (1999) evliliği, birbirlerine saygı duyan ve sağlıklı bir denge kurma noktasında destekleyen, birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarını gözeten, olumsuz durumlar karşısında birlikte hareket eden bireylerden oluşan bir sistem olarak tanımlamışlardır.

2.1.2. Evlilik Doyumu Kavramı

Türk dil kurumuna göre doyum kavramı; eldekenden hoşnut olma durumu ve tatmin anlamlarını taşımaktadır. Türk dil kurumunun bu tanımından yola çıkarak evlilik doyumu kavramının tanımı kişinin evliliği ile yetinmesi, evliliğinden memnuniyet duyması ve tatmin olması şeklinde yapılabilir (Polatoğlu, 2022). Uçar (2018)'a göre evlilik doyumu; kişilerin evliliklerini nasıl değerlendirdiği, evliliklerindeki mutluluk ve işlevsellik düzeyinin yansıması olarak açıklanmaktadır. Yani evlilik doyumu kavramı, eşlerin bilişsel olarak o ilişkiyi nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgilidir. Bir başka tanıma göre evlilik doyumu; eşlerin birbirlerine karşı geliştirdiği iletişim tarzı, sevgiyi gösterme biçimi, cinsel tatmin ve evlilikten beklentilerin karşılanmasıyla birlikte bireylerin mutlu olmasıdır (Kılıçarslan ve Parmaksız,

2023). Evlilikten doyum sağlayabilmek evlilik öncesindeki beklentilerin karşılanması ve eşlerin birbirlerine karşı olan davranış biçimleriyle de ilişkilendirilmiştir.

Bir başka tanıma göre evlilik doyumu kavramı, bireylerin içinde bulunduğu evlilik ilişkisinin ihtiyaçları ne kadar doyurduğu, karşılıklı olarak kişisel ve sosyal beklentileri ne kadar karşıladığı, eşlerin evlilik öncesi yaşamlarına göre ne gibi farklılıklar olduğuna dair yaptıkları değerlendirme ve memnuniyetleri hakkında vardıkları sonuçtur (Öz ve Tatar, 2020). Sokolski ve Hendrick (1999) evlilik doyumunu; evlilik birliği içerisinde alınan her türlü sorumluluğun paylaşıldığı, eşit derecede haklara sahip olunan, cinsel tatmininin sağlandığı, açık bir iletişim tarzı kurulan, karşılıklı sevginin gösterildiği ve tüm bu değişkenler aracılığıyla elde edilen psikolojik tatmin olarak tanımlamışlardır. Bu tanımdan yola çıkarak evlilik doyumunu etkileyen pek çok çevresel ve kişisel boyut olduğu görülmektedir. Evlilik birliği içerisinde eşlerin birbirlerine karşı açık ve dürüst bir iletişim tarzı benimsemesi, hak ve sorumlulukları eşit derecede paylaşmaları ve evlilik ilişkisi ile elde edilen ihtiyaç doyumunun sağlanması aynı zamanda evlilik doyumunu da sağlamaktadır. Evlilik, insanın sosyal, fizyolojik, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu sağlayabilmek gibi faydalarının yanı sıra çiftler arasında karşılıklı olarak memnuniyet ve doyumu da sağlamalı, ilişkinin devamlılığı için eşler arasında sağlıklı bir uyum yakalanmalıdır (Kendirci, 2019). Heyman ve ark. (1994), evlilik doyumu ile evlilik uyumu kavramlarını eşdeğer görmüş ve evlilik doyumu kavramını eşler arasında yakalanan uyumun, uyumla birlikte eşlerin elde ettikleri mutluluğun ve evlilik yaşantılarının oluşturduğu bir denge olarak ifade etmiştir.

Kirby (2005) ise evlilik doyumunu eşlerin birbirlerine ve evliliklerine yönelik algısı olarak tanımlamış, doyum sağlanan bir evlilik ilişkisinin bireylere pek çok fayda sağladığını belirterek evlilik doyumunu yaşamdan alınan doyumla da ilişkilendirmiştir. Çünkü kişilerin medeni durumları yaşam stillerini ve kalitelerini de etkilerken yalnızca memnun oldukları bir evlilik birliği içerisinde bulunmak bile kişilerin ruh sağlıklarına olumlu yönde katkıda bulunarak kişilere daha kaliteli bir yaşam sunabilmekteyken, çatışmalı bir evliliğin içerisinde olmak da düşük bir yaşam kalitesini ortaya çıkarabilmektedir (Cotten, 1999).

Rosen-Grandon (1999)'a göre evlilikte üç ana faktör evlilik doyumu düzeyini belirlemektedir;

- 1) Eşlerin karşılıklı olarak yeterli miktarda birbirlerini sevmeleri
- 2) Eşlerin birbirlerine yeterince bağlı olmaları
- 3) Eşlerin inançlar ve çocuk sahibi olmak gibi konularda doyum verici bir ilişki içinde hissetmeleridir.

2.1.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Evlilik doyumu kavram tanımları incelendiğinde; evlilik doyumunun evliliğin bireye kazandırdıklarına ve beklentilerini ne ölçüde karşıladığına dair bir algı ve memnuniyet derecesi olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu kavramıyla, bir evlilik ilişkinin kalitesini değerlendirebilmek mümkün hale gelmektedir. Evlilik ve evlilikle oluşan ilişki; tüm insanlık için çok mühim ve vazgeçilmez bir toplumsal yapıdır (Kılıçarslan ve Parmaksız; 2023). Bu sebeple evlilik ilişkisi ve bu ilişkiden alınan tatmin, bireylerin genel yaşam standartları için de güçlü bir belirleyicidir.

Bireyler yaşamlarının çok uzun bir bölümünü evlilik ilişkisi içerisinde geçirdiğinden, bu ilişkiden doyum sağlaması hayatının da çok önemli bir kısmını etkilemektedir. İnsan yaşamında önemli bir yeri bulunan bu kavram, psikoloji literatüründe de önemli bir yer edinmiş ve evlilik doyumunu etkileyen değişkenler, evlilik doyumunu arttırma gibi başlıklar pek çok araştırmaya konu olmuştur.

Evlilik doyumuna yönelik yapılan çalışmalar sonucunda ise evliliklerinden doyum sağlayabilen çiftlerin birbirleriyle sağlıklı bir arkadaşlık kurduklarını, beraber vakit geçirmekten zevk aldıklarını, birbirlerine kaliteli zaman ayırdıklarını, herhangi bir çatışma durumunda ortak noktada buluşabilen iletişimi güçlü kişiler olduklarını ve dostluk kavramını vurguladıklarını göstermektedir (Canlı, 2007). Evlilik ilişkisi aslında bir dostluk ilişkisi olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple bu ilişkinin devamı ve memnuniyet sağlaması için de iletişim kurabilmenin, çatışma çözme yöntemlerinden faydalanmanın önemi açıktır.

2.1.3.1. Kişiler Arası Değişkenler

Evlilik doyumu için kişilerarası faktörler önemli bir belirleyici olarak görülmekte ve özel olarak şu alt kategorilere ayrılmaktadır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000).

- Evliliğe dair eşlerin düşünce yapısı,
- Duygulanım,
- Fizyoloji,
- Davranış örüntüleri,
- Sosyal destek,
- Şiddet eğilimleri.

Evlilikte işleyen kişilerarası süreçleri oluşturan bu kategorilerden her biri eşlerin davranışları ve dolayısıyla da evlilik doyumları üzerinde etkili görülmektedir. Bireylerin düşünce yapılarında bulunan olumsuz kalıplar (şemalar), evlilik ilişkisi içinde yaşanan olayları da olumsuz değerlendirmelerine sebep olarak eşiyle iletişimini kötü etkilemekte ve sonuç olarak evlilik doyumunu da azaltmaktadır (Çalışkan, 2023). Kişilerarası süreçlerden biri olan düşünce yapısına dair yapılan boylamsal bir çalışmada, eşlerin birbirlerine karşı olan davranış tarzlarına yönelik değerlendirmelerinde düşünce yapılarının da önemli bir yeri olduğu, olumsuz davranışlar karşısında olumsuz yüklemeler yapmanın olası kabul edildiği ifade edilmektedir (Fincham ve Bradbury, 1987). Yani bireylerin düşünce yapıları nasıl davranışlar sergileyecekleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Eşlerin davranışlarına yönelik yaptıkları yüklemeler ve düşünce yapısı üzerine yapılan bir araştırmada yüksek olumsuz yüklemelerin yüksek oranda olumsuz davranışı ortaya çıkardığı bu sebeple de ilişkiye ve eşe dair yapılan yüklemelerin evlilikte problem çözme konusunda temel noktalardan biri olduğu ifade edilmiştir (Bradbury ve ark., 1996).

Margolin ve Wampold (1981), yaptıkları çalışma sonucunda mutlu bir evliliği olan çiftlerin yüksek oranda olumlu davranışlar sergilediğini, problem çözmeye dönük adımlar attıklarını; mutlu bir evliliği olmayan çiftlerin ise yüksek düzeyde negatif bir tepkisellikle davrandıklarını açıklamıştır. Buna göre; bireylerin davranış tarzları, birbirlerine yaklaşımları ve verdikleri tepki çeşitleri de evlilikte mutluluğu ve dolayısıyla da doyum sağlamayı etkilemektedir. Örneğin evlilikte doyumu etkileyen en önemli davranış kalıplarından biri olan talep/çekilme kalıbı, eşlerden birinin diğerini eleştirirken, diğer eşin bu tartışma ve eleştiri ortamından uzaklaşmayı istemesidir ve bu kalıp her iki eş için de daha fazla yüzleşme içerdiği için evlilikten sağlanan doyumu düşürmektedir (Tarı, 2022). Evlilik doyumu üzerinde doğrudan olumlu etkisi bulunan davranışlar eşlerin birbirini kabul etmesi ve davranışlarını onaylaması, fikir birliği sağlayabilmeleri iken; evlilik doyumu üzerinde direkt olarak olumsuz etkisi bulunan davranışlar karşıdakini suçlama, eleştirme ve baskılamaya çalışmadır (Canrl, 2007).

Thomsen ve Gilbert (1998), evliliklerinden doyum sağlayan ve sağlamayan çiftlerle yaptıkları araştırmaları sonucunda, doyum sağlayabilen çiftlerin fizyolojik sistemlerinde doyum sağlayamayan çiftlere göre daha fazla uyum ve denge olduğu sonucuna ulaşmış (evlilikten doyum sağlayabilen çiftlerin kalp atış hızı sistemlerinin daha senkronize olması gibi) ayrıca olumsuz duygulanımın da evlilik doyumuyla ters orantılı olduğunu açıklamışlardır. Bu araştırmaya göre de evlilik doyumunun kişilerarası faktörlerinden biri olan bireylerin

fizyolojileri ve duygu durumları eşlerin evlilik memnuniyetlerinden etkilenmektedir. Ayrıca bireylerin fizyolojisinin takip edildiği araştırmalarla da evlilik yaşantılarının bireylerde kan basıncı gibi fiziksel değişimlere doğrudan yol açtığı açıklanmaktadır. Eşlerden her biri diğerini dinlerken kan basıncı, kalp atış hızları ve deri reaksiyonları değişmektedir. Evlilik içerisinde yaşanan çatışmalar sonucunda (düşmanca tavır görmenin) bireylerin adrenalin ve hipofiz gibi hormonlarında artış olmakta ve bu durum evlilikten sağlanan doyum ile fiziksel sağlık arasındaki bağlantının fizyoloji aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Yani sağlıklı bir evlilik ilişkisi ve doyum; bireylerin ruh sağlığını etkilemenin yanı sıra fiziksel sağlıklarını da olumlu yönde desteklemektedir. Evliliklerinden memnuniyet duyan bireyler yaşamda karşılaştıkları olumsuz deneyimlerle daha iyi başa çıkabilmekte ve daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmektedir.

Şiddet eğilimi de evlilik ilişkisi ve doyum ile yakından bağlantılı bir faktördür. Fiziksel şiddet eşlerden birinin alkol kullanımı gibi faktörlerden etkilenmekte ve evlilikten sağlanan doyum azaltmaktadır (Tarı, 2022). Fiziksel şiddet ve evlilik doyumuyla yönelik yapılan araştırmalarda da fiziksel şiddetin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkileri kanıtlanmıştır (Johnson, 2006; Stith vd., 2008). Eşlerden herhangi birinin fiziksel şiddete başvurusu evlilik doyumu üzerinde direkt olarak azaltıcı bir etkidir (Canel, 2007). Buna ek olarak sözlü şiddetin de aynı şekilde eşlerin memnuniyetini azalttığı ortaya konulmuştur (Lawrence & Bradbury, 2007). Araştırma sonuçlarından da yola çıkarak, evlilikten doyum sağlanması için şiddetin her türünün önlenmesi önem arz etmektedir. Çünkü evlilikte şiddet içeren davranışların olması, depresyon ve evlilik ilişkisini sonlanmasında en önemli nedenlerden biri olarak görülmektedir (Lippitt, 2005). Buna karşılık şiddet eğilimi bulunan eşler, kendi olumsuz davranışlarına haklı nedenler bulma ve mazur gösterme eğilimindedirler (Canel, 2007).

Evlilik doyumunda önemli kategorilerden biri olan destek süreci; evliliğin sağlıklı işlevlerinden biri olarak kabul görmektedir. Çünkü ancak bu şekilde aile içerisinde bireyler sosyal destek ihtiyaçlarını da karşılayabilir (Kabasakal ve Soylu, 2016). Doyum veren bir evliliğin sürdürülebilmesi için eşlerin birbirlerine karşı saygı ve sevgi göstermeleri kadar, birbirlerine karşı duygusal destek, maddi destek ve bilgi desteği sağlamalarıyla da mümkündür (Yıldırım, 2004). İnsanoğlu yaratılışından bu yana başkalarıyla etkileşimde olmaya, destek görmeye ihtiyaç duyan bir varlıktır. Okurcan (2018)'a göre de eşlerin birbirlerine duygusal destek ve motivasyon sağlamaları eşlerden her birini bireysel olarak iyi hissettirecek aynı zamanda da birlikte yaşamalarını da kolaylaştıran bir etken olacaktır. Aynı zamanda bir eş için sosyal desteğe sahip olmak, yaşamındaki büyük stresörlere karşı da koruyucu bir faktör olarak

görülmektedir (Çalık, 2022). Buna göre eşlerin birbirine karşı çeşitli alanlarda destek olması, hem bireysel olarak daha mutlu hissetmelerine, yaşamda karşılaştıkları olumsuz durumlarla başa çıkabilmelerine hem de evlilik ilişkilerinden doyum sağlamalarına katkıda bulunmaktadır.

2.1.3.2. İçsel Değişkenler

Evlilik doyumu için içsel değişkenler olarak adlandırılan faktörler, bireylerin kişilik özellikleridir (Zare ve ark., 2013). Yani bireylerin kişilik özellikleri yaşamlarının pek çok noktasına yön verdiği gibi evlilikten sağladıkları doyumu da etkilemektedir. Bireyin diğerleriyle ilişkilerinde nasıl biri olduğu, davranışları ve olaylara nasıl yaklaştığı gibi konular kişilik özellikleriyle ilgilidir. Bu sebeple evlilik ilişkilerinde de eşine karşı davranışları, olaylara yaklaşımı ve bakış açısı, sorunlar karşısında verdiği tepkiler doğal olarak kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Yani evliliğin kalitesini ve sağlanan doyumu doğrudan etkileyen bir faktördür. Sinirli olmak, dışadönük olmak ve çatışmalar karşısında uzlaşmacı yaklaşım sergilemek, negatif tavırlı biri olmak gibi özellikler doğrudan evlilik doyumu üzerinde etkili olan hatta boşanma sebepleri arasında sayılabilen kişilik özellikleridir (Canel, 2007).

Evlilik ilişkisi devam ettiği sürece eşler birbiriyle çok fazla zaman geçirdiğinden birbirlerinin kişilik özelliklerini bilmeleri ve beklentilerini buna göre belirlemeleri evlilikten doyum sağlayabilmeleri için önem arz etmektedir. Çünkü insanların yaşamları süresince en çok zaman geçirdiği ve yakın ilişki kurduğu kişi eşidir. Birbirlerinin beklentilerini ve kişilik özelliklerini bilen bireyler daha sağlıklı ve açık bir iletişim kurarak ihtiyaçlarını karşılayabilir, partnerinin daha mutlu bir insan olmasına ve evlilikten doyum sağlamasına katkıda bulunabilir.

Fitzpatrick (1988) evliliklerinden doyum sağlayabilen çiftlerin karakteristik özelliklerini ve evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olan özellikleri şu şekilde açıklamıştır;

1. Pozitif jest ve mimik kullanmak,
2. Karşındaki kişinin fikirleriyle ortak bir noktada buluşabilmek ve onayladığını hissettirmek,
3. Yaşanan problemler üzerine olumlu tartışma sürdürebilmek,
4. Çatışma yaşamaktan kaçınmak,
5. Sosyal destek kaynağı olabilmek,
6. Karşılıklı olarak uzlaşmaya varabilmek,
7. Kullanılan jest ve mimiklerde tutarlı olmak,

8. Daha az bir eleştirici tavır takınmak,
9. Memnuniyetin hoşnutsuzluktan çok olması.

Bu sıralamaya göre eşlerin evlilik içerisinde tutarlı davranışlar sergilemeleri, sözsüz mesajlarının da en az sözlü mesajları kadar önemli olduğu, yaşanan herhangi bir çatışma durumunda uzlaşmaya varabilmeleri ve olumlu bir tartışma ortamı oluşturabilmeleri, eleştirel bir dil kullanmadan fikir birliğine varabilmeleri gibi noktaların doyum için önemli olduğu görülmektedir. Evlilik ilişkisinde eşlerden her ikisinin de kişilik özellikleri, doyum sağlayıcı veya boşanmayla sonuçlanan bir evlilik olmasında büyük ölçüde etkilidir (Tarı, 2022).

Çağ ve Yıldırım (2018)'a göre, kişilik özellikleri hem eş seçiminde hem de evlilikten sağlanan doyuma önemlidir ve kişilik özellikleri benzer olan çiftler daha fazla doyum sağlayabilmektedir. Evlilik doyumu ve kişilik özellikleri üzerine yapılan pek çok araştırmada beş faktör kişilik özellikleri kullanılmış ve bu özelliklere göre bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerine göre evliliklerinden ne kadar doyum sağladıkları araştırılmıştır.

Tuzcu (2017), evlilikte yaşanan problemler karşısında çözüm üretmeye çalışan ve empatik davranan eşlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu, nevrotik davranışlar sergileyen eşlerin ise evlilik doyumlarının düşük olduğunu vurgulamaktadır. Beş faktör kişilik özelliklerinden olan sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyumun da yüksek olduğu buna karşın nevrotik davranışlar sergileyen bireylerin evlilik doyumlarının da düşük olduğu ifade edilmektedir (Uçak, 2015). Uyumluluk kişilik özelliği; şefkatli, ilişkilerde çıkarıcı davranmayan, uzlaşmacı, insanlara güvenen ve güven duyulan gibi özellikleri içerisinde barındırmaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). Evlilik içerisinde de uyumluluk kişilik özelliği yüksek olan eşler birbirine daha merhametli ve dostça yaklaştığından birbirlerini daha iyi anlayıp kabullendiğinden, kendilerini daha mutlu hissetmekte ve evlilik doyumları da yüksek olmaktadır.

Hünler ve Gençöz (2003), evlilikte yaşanan problemlerin çözümünde de kişilik özelliklerinin önemini vurgulayarak, boyun eğici davranışlar arttıkça problem çözme becerilerinin düştüğünü; buna karşılık beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk özelliği yüksek kişilerin problemler karşısında da etkin davrandıklarını ve evlilik doyumlarının da yüksek olduğunu ifade etmektedir. Her ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkisinde de zaman zaman problemlerin ortaya çıkması normaldir. Bu problemler sağlıklı bir biçimde çözüme kavuşturulduğunda ilişki en az zararlı devam etmektedir. Bu sebeple sorumluluk kişilik özelliği yüksek olan bireyler evlilikte yaşanan sorunlar karşısında da sorumluluk alarak

çatışmaları çözmekte rol oynamaktadırlar. Bu da ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde yürütülmesine ve memnuniyetin düşmemesine olanak sağlamaktadır.

Deneyime açıklık kişilik özelliği, bireylerin kendini daha iyi ifade edebilmesi, fikirlerini açıkça aktarabilmesi, yeniliklere açık olması ve diğer insanlarla işbirliğine yatkın olmasıyla ilişkilendirilmektedir (Tatlilioğlu, 2013). Yani deneyime açık bireyler insanlarla daha rahat ve açık bir iletişim kurarlar. İstek ve ihtiyaçlarını, fikirlerini paylaşmakta daha az zorluk yaşadıklarından ilişkiden beklentilerini de daha rahat karşılama olanağına sahiptirler. Ayrıca farklılıklara daha açık oluşları sayesinde yaşanan herhangi bir değişimi daha ılımlı karşılamaktadırlar. Aynı şekilde evlilik ilişkilerinde de deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip eşler, ilişki içerisinde düşüncelerini daha rahat açıklayabilir, farklılıklara karşı daha anlayışlıdır ve eşlerine karşı daha hoşgörülü yaklaşabilmektedir. Tüm bunlar bir ilişki için sağlıklı temellerin oluşmasına katkı sunarak evlilikten alınan doyumunu da arttırmaktadır.

2.1.3.3. Sosyo Demografik Değişkenler

Evlilik doyumunu üzerinde etkisi bulunan sosyo demografik değişkenler çocuk sahibi olmak, evlilik süresi ve cinsiyet olarak sınıflandırılmaktadır (Gör, 2021). Buna göre cinsiyet ve yaşa göre eşlerin evlilik doyumlarının nasıl etkilendiğine dair Tufan Çetin (2010)'in araştırmasında cinsiyet ve yaş değişkeni ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir. Aynı şekilde Berk (2009), demografik değişkenler açısından evlilik doyumunun nasıl etkilendiğini inceleyerek ve cinsiyet, yaş, eşlerin birbirini tanıma süreleri ve çocuk sahibi olmalarının evlilik doyumuyla anlamlı bir ilişkisi olmadığını ifade etmektedir. Kadın ve erkek açısından evlilik süreleri ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide; erkeklerin evlilik süresi arttıkça evlilik doyumları da artmaktadır (Taşköprü, 2013). Aynı şekilde Tuzcu (2017)'ya göre de cinsiyet farklılıkları evlilikten alınan doyumunu etkilememektedir. Yani bireyler cinsiyeti ne olursa olsun evlilikten aldıkları doyum noktasında birbirlerine benzer özellikler göstermektedir (Polatoğlu, 2022). Fakat yaş değişkeni evlilik doyumunu üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturabilmekte ve bireyler yaş aldıkça evlilikten aldıkları doyum da azalmaktadır.

Evlilik doyumunu üzerinde etkisi bulunan bir diğer değişken evlilik süresidir. Bireyler evlilik ile yaşamlarının yeni bir dönemine yeni bir insanla birlikte başlangıç yaparlar. Bu sebeple birlikte yaşadığın insanı tanımak, o ilişkinin gidişatı için önemlidir. Yeni evli bireyler zamanla birbirlerini daha iyi tanımaya, birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını anlamaya, ortak noktalarda buluşabilmeye başlarlar. Bu süre zarfında bireylerin davranışları evliliğin geleceğini

de belirlemektedir. Araştırmalar evliliğin ilk yıllarında sağlıklı iletişim kurmanın veya şiddetli çatışmalar yaşamamanın da evlilikten alınan doyumunu etkilediğini göstermektedir. Batık ve Kalkan (2017)'a göre evlilik süresi ve ev ekonomik durum da evlilikten alınan doyumunu etkilemektedir. Ayrıca evlilik süresi beş yıldan az olan evlilerin evlilik doyumlarının, beş yıldan fazla süredir evli olan çiftlerden yüksek olduğu açıklanmıştır. Aynı şekilde Anderson, Russel ve Schumm (1983), evli bireylerin evliliklerinin ilk yıllarında evlilikten sağladıkları doyumun düşük olduğunu, evlilik süresi arttıkça eşlerin evlilikten aldıkları doyumun azaldığını, çocuk sahibi olan bireylerin ise çocukları evden ayırdıktan sonra evlilik doyumlarının yükseldiğini ifade etmektedir. Çiftler ebeveyn olduklarında yeni bir yaşam dönemine geçmektedir. Hayatlarına yeni birinin katılmasıyla yeni bir düzene de alışmak zorunda kalan bireylerin kendilerine veya ilişkilerine ayırdıkları zaman da değişmektedir. Özetle çocuk sahibi olmak eşler için yeni görev ve sorumluluklar, sosyal ilişkilerde yaşanan değişimler ve eşe karşı ayrılan kaliteli zamandaki düşüşü de beraberinde getirerek evlilik doyumunu da etkilemektedir.

Çocuk sahibi olmakla ilgili veya çocuk sayısı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda, her iki değişkenin de evlilik doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi olmayan çiftler birlikte daha çok zaman geçirip daha çok iletişim kurdukları için evliliklerinden de daha fazla doyum sağlarlar buna karşın çocuk sahibi olan çiftler ise çocuk sayısı arttıkça iletişimlerini ve birbirlerine ayırdıkları kaliteli zaman azaldığı için evliliklerinden aldıkları doyum da azalmaktadır (Polatoğlu, 2022). Bu sonuçlardan farklı olarak çocuk sahibi olmakla birlikte çiftlerin evlilik doyumlarının artacağını savunan araştırmalar da mevcuttur. Berk (2009)'a göre bireyler hayatlarına devam etmek istedikleri ve sevgi besledikleri insanlarla evlenir ve çocuk da bireyin eşine karşı duyduğu sevgi ve merhamet sonucu dünyaya gelmektedir. Bu sebeple çocuk sahibi olmak bireyin eşine karşı olumlu duygularını ve evlilik ilişkilerini pekiştirerek evliliklerinden doyum sağlamalarını arttırmaktadır.

2.1.4. Evlilik Doyumunun Etkileri

2.1.4.1. Psikolojik Etkiler

Evlilikle oluşan ilişki, insan yaşamında büyük yer edindiğinden evliliğe dair duyulan memnuniyet de insan yaşamı için bir o kadar önemlidir. Bu sebeple evliliğe dair algıyı ifade eden evlilik doyumunu kavramı da, insanlar için önemli bir ilişkinin temsidir. Daima mutluluğun peşinden koşmuş ve mutlu olmanın yollarını aramış olan insanoğlu için (Diener, 2009) evlilikle kurduğu ilişkinin de mutluluk getirmesi önemlidir. Bu sebeple; doğduğu aile

dışında bilinçli olarak bir aile kurmayı seçerek evlenen insan, bu ilişkiden de kendini mutlu edecek beklentiler içerisinde olmaktadır. Evliliğin insanlar üzerinde psikolojik ve fizyolojik olarak pek çok etkisi bulunmaktadır. Akdağ ve Çankaya (2015)'ya göre evlilik insanların ruh sağlığı ve mutlulukları üzerinde önemli bir rolü bulunan, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına destek olarak psikolojik iyi oluşlarını arttıran bir kurumdur. Bu konuda yapılan çalışmalarla da evli olan insanların evli olmayan insanlardan daha mutlu oldukları, doyum sağlanan bir evliliğin ise insanlara ruhsal açıdan daha sağlıklı ve mutlu olma imkanı sunduğu ortaya konmaktadır. Buna göre evlilik doyumu psikolojik iyi oluşu arttırarak insanların yaşamında olumlu etkiler bırakmaktadır.

Ekşi (2021)'ye göre evliliklerinden doyum sağlayabilen bireylerde depresyon görülme olasılığı, depresyon görülmüşse bile bunun tekrarlanma olasılığı evli olmayan bireylere göre daha düşüktür. Yani evlilik doyumu bireylerde depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir. Aynı şekilde Tuğba ve Tatar (2020)'a göre; evlilik doyumu yüksek olan bireylerde depresyon görülme ihtimali daha azdır. Evli bireylerin evlilik ilişkisinden aldıkları doyum arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmakta, bu da bireylerin depresyona girme ihtimalini azaltmaktadır. Evlilik doyumuyla birlikte artış gösteren psikolojik iyi oluş, bireylerin hem diğer insanlarla iletişimlerini geliştirmelerinde hem de yaşamda karşılaştıkları çeşitli zorlukları aşmalarında destekleyici bir faktördür. Yani evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Akdağ ve Çankaya, 2015). İnsanların iyi oluşlarını ve yaşamdan memnuniyetlerini gösteren bir diğer kavram da yaşam doyumdur. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler, genel olarak hayat şartlarından ve yaşantılarından memnun olan mutlu bireylerdir. Yıldız ve Baytemir (2016)'e göre evlilik doyumu yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılarından biridir ve evliliklerine dair olumlu düşüncelere sahip bireyler yaşamdan daha fazla doyum sağladıkları için daha mutlulardır. Bununla birlikte evlilik doyumu yükseldikçe bireylerin kendilerine bakış açıları da olumlu yönde değişmekte ve benlik saygıları artarak ilişkilerini daha iyi bir noktaya taşımaktadırlar. Yani evlilik doyumunun yüksek olması hem benlik saygısını hem de yaşamdan alınan doyumu arttırmaktadır.

2.1.4.2. Biyolojik Etkiler

Evliliğin psikolojik etkilerinin yanı sıra biyolojik olarak da pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır. İnsan bedeni bir bütündür ve sağlığı da vücutta gelişen her türlü durumdan etkilenebilmektedir. Ruh sağlığındaki olumlu veya olumsuz değişimler de bireyin vücudunda çeşitli etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin evlilik doyumu yüksek olan bireyler;

depresyona girme ihtimallerinin azalmasıyla vücutlarına daha fazla özen gösterir ve yaşam standartlarını koruyarak iyi oluşlarına katkı sunmaya devam ederler. Aynı zamanda yaşam doyumlarının da yükselmesiyle genel psikolojik sağlıkları da yükselecektir (Ümmet, 2017).

Evlilik doyumu ve beden sağlığı ile ilgili Hayward ve Zhang (2006), evliliğin bireylerin yaşamdan doyum sağlamalarına destek olurken aynı zamanda da genel sağlık durumunu iyileştirdiğini açıklamaktadır. Evliler ile evli olmayanlar üzerine yaptıkları bir araştırmada evli olmayan veya boşanmış olan bireylerin kalp damar hastalık riskinin evlilere göre daha yüksek olduğunu açıklamışlardır. Buna göre mutlu bir evlilik bireylerin genel sağlık durumları üzerinde de etkili olmaktadır. Evlilik bireylere büyük bir sosyal destek sunmaktadır. Boşanan bireyler ise daha çok duygusal sıkıntı çekerek genel sağlık durumları da olumsuz yönde etkilenmektedir.

Yapılan başka bir çalışmada Szklo ve ark. (1983) tarafından kalp krizi geçirmiş 1401 hastanın medeni durumları göz önünde bulundurulmuş ve hayatta kalma süreleri takip edilmiştir. Evli erkeklerde ölüm yüzdesi 19,7 bulunmuşken, bekar erkeklerde ölüm oranının yüzde 26,7 olduğu görülmüştür. Aynı şekilde evli kadınların ölüm oranı yüzde 23,3; bekar kadınların ölüm oranı ise yüzde 37,4 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma; evli olan bireylerin hem hastane içi yatış süresinde hem de hastane sonrası yaşamları dikkate alındığında hayatta kalma ve daha uzun yaşama ihtimallerinin olduğunu göstermektedir. Trief ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışma ile evlilik doyumu ile diyabet hastalığı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve evlilik doyumu ile depresyon ve diyabetin ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Depresyon ve diyabet ortaya çıkmasında evlilikte yoğun stres yaşamak yani evlilik doyumunun düşük olması etkilidir. Araştırma sonuçlarına göre evlilik yaşantıları bireylerin tıbbi durumlarını da etkilemektedir. Bookwala (2005)'e göre ise evlilikte eşlerin birbirlerine nasıl davrandıkları önemlidir ve eşler birbirlerinin fiziksel sağlıklarını etkileyebilir. Eşlerden birinin diğerine olumsuz davranışlar göstermesi sonucunda kronik sağlık sorunları, fiziksel olarak engel oluşturabilecek durumlar ve kötüye giden sağlık durumları ortaya çıkabilmektedir. Yani eşin olumsuz davranışları ve düşük evlilik doyumu bireylerin sağlık durumlarının da negatife doğru ilerlemesinde etkin rol oynamaktadır.

2.1.5. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

2.1.5.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili çok geniş çapta araştırmalar yapılmasına rağmen ülkemizde bu konudaki çalışmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Evlilik doyumu konusu hem evli

bireyler için hem de araştırmacılar ve profesyoneller için önemli bir kavramdır. Evlilik doyumu kavramını anlamak ve evlilik doyumuna katkıda bulunabilecek değişkenleri bilmek evlilik doyumu konusunda çalışan profesyoneller için önemli bir hedeftir. Aşağıda evlilik doyumu ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar yer almaktadır.

Yıldırım (1992), evli bireylerle yaptığı araştırmasında, evlilerin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, aile ile ilgili ve sosyo ekonomik olmak üzere 23 değişkeni ele almıştır. Bireysel değişkenlerden olan cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, sağlık durumu ve eşin görünüşünü beğeniyor olmak gibi etmenlerin evlilik doyumu ile önemli düzeyde ilişkili olduğunu, aile ile ilgili faktörlerden evlilik biçimi, eşlerin ev işlerini paylaşımları, eşlerin çocuk eğitimi ve cinsel yaşamlarında uyumlu olmaları, akrabalık dereceleri ve sosyal destek değişkenlerinin uyum düzeylerini etkilediğini ve son olarak sosyo ekonomik değişkenler olan aylık gelirin yeterli olup olmaması, mesleki durumları ve eşlerin aile bütçesine katkılarının da evlilerde memnuniyet düzeyini etkilediğini ifade etmektedir.

Hatipoğlu (1993), kadın ve erkeklerin evlilik doyumları üzerinde yaşanan çatışmaların ve bazı demografik değişkenlerin nasıl bir rolü olduğunu inceleyerek her iki cinsiyet üzerinde etkili olan faktörleri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre evlilikte yaşanan çatışmaların sıklık derecesi her iki cinsiyet üzerinde de evlilik doyumunu etkilerken; eğitim düzeyi yalnızca kadınların evlilik doyumlarını etkilemektedir. Yani evlilikte eşlerin olumsuz ve şikayet edici tavırları birbirlerinin doyumu üzerinde önemli bir etki oluşturmakta ve evlilikte yaşanan sorunları da arttırmaktadır.

Tezer (1994), evlilikte eşler arasındaki çatışmalar ve çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde ne yönde bir etkisi olduğunu araştırmak amacıyla, kadının çalıştığı ve çalışmadığı çiftler üzerinde bir araştırma yürütmüştür. Çiftler arasında yaşanan çatışmaların sıklığı, bu çatışmaların eşler üzerinde yarattığı gerginlik ve çatışmanın sebebi olarak eşini görme eğilimi ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumunu nasıl etkilediğini araştırmış ve sonuç olarak çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik ilişkilerinin birbirinden farklı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre çalışan kadınlar çalışmayan kadınlara göre evliliklerinden daha fazla doyum sağlamaktadır. Aynı zamanda eşi çalışan erkekler de eşi çalışmayan erkeklere oranla daha yüksek bir doyuma sahiptir.

Acar (1998), evlilerle yaptığı çalışmasında eşlerin kişisel özelliklerinin, bireysel sorunların ve evlilikle ilgili çeşitli durumların çiftlerin evlilik doyumlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre eşlerin birbiriyle duygu ve düşüncelerini

paylaşmaları, evliliğe ve eve dair sorumlulukları ortak almaları, eşlerin birbirine saygı ve sevgi gösterdiğine dair davranışlarda bulunmaları, gelirin nasıl harcanacağı kararının birlikte verilmesi, cinsel uyumun bulunması, çatışmaların az olması, ilişkide şiddete maruz kalmama gibi durumların evlilikten alınan doyum ile pozitif yönde ilişkilidir. Yani evlilik doyumu çiftlerin pek çok davranışından, iletişim tarzlarından, duygu ve düşünceleri ifade edebilme gibi becerilerden etkilenmektedir.

Hünler ve Gençöz (2003); boyun eğici davranışların evlilik doyumu üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu ve bu davranışlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide problem çözme becerisinin nasıl bir aracı rolü olduğunu araştırmıştır. Araştırmaya çocuklarından en az biri üniversite öğrencisi olan evli çiftler katılmıştır. Bu araştırmaya göre eşlerde boyun eğici davranışlar arttıkça problem çözme becerileri düşmektedir. Bu ise evlilik doyumunun da düşmesine sebep olmaktadır. Yani boyun eğici davranışların artmasıyla problem çözme becerileri azalmakta, problem çözme becerileri azaldıkça da evlilikten sağlanan doyum azalmaktadır.

Sığırcı (2010), çalışmasında evli bireylerin bağlanma biçimleriyle evliliğe dair inançlarının evlilik doyumları ile nasıl bir ilişkisi olduğunu araştırmıştır. Bu çalışmaya göre bireylerde kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin artması, evliliğe dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklıkları ile evlilik doyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani eşlerden herhangi birinde veya her ikisinde kaygılı veya kaçınmacı bağlanma stilinin bulunmasıyla birlikte evlilikten alınan doyum düzeyi azalmaktadır. Benzer şekilde ilişkilerine dair gerçekçi olmayan inançları ne kadar kullanırlarsa evlilik doyumları aynı oranda azalma eğilimi göstermektedir.

Eskin (2012), aile danışmanlığı hizmeti alan çiftlerin evlilik doyumları üzerine yapmış olduğu çalışmasında terapiden alınan verimin evlilik doyumu ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Eğer çiftler evliliklerinden doyum sağlıyorsa terapiden alacakları sonuç da daha başarılı olacaktır. Evlilik doyumunun yüksek olması erkeklerin terapiden fayda sağlayacaklarına yönelik algılarını arttırırken; aynı zamanda evlilikle ilgili yaşadıkları sorunların sebebi olarak eşlerini görme ihtimallerini de azaltmakta ve evlilikleri için verdikleri çabayı da arttırmaktadır. Yani evlilik doyumu yüksek olan erkek katılımcılar evlilikleri için daha çok çaba sarfetmekte ve eşlerine suç yüklemesi yapmamaktadır. Bununla birlikte evlilikte şiddet olması evlilik doyumunu azaltırken; çocuk sahibi olmak erkeklerde doyumu artıran faktörlerdendir. Kısacası evlilikte şiddet, iletişim tarzı, evlilik sorunlarına yönelik yapılan atıflar, çocuk sahibi olup olmama ve evlenme yaşı gibi faktörler evlilik doyumunu

etkilemektedir. Bunun sonucunda ise terapiden alınan sonuca yönelik algı ve tedavi sürecinde gösterilen çaba miktarı değişmektedir.

Aras (2020); kadınların cinsel yaşam kaliteleri ile bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Bu araştırmaya göre, cinsel yaşamlarından doyum sağlayan kadınlar cinsel doyumu düşük olan kadınlara göre evliliklerinden de daha fazla doyum sağlamaktadır. Yani cinsel yaşam kalitesi evlilik doyumu ile pozitif bir şekilde ilişkilidir. Bununla birlikte kadınların bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyleri arttıkça evlilik doyumları azalmaktadır. Yani evlilik doyumu cinsel yaşam kalitesiyle pozitif yönlü, bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyiyle negatif yönlü ilişki içerisinde. Sosyo demografik değişkenler açısından bakıldığında ise eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan kadınların eğitim düzeyi lise ve altında olan kadınlara göre; flört ederek evlenmiş ve çalışan kadınların görücü usulü evlenip çalışmayan kadınlara göre ve son olarak çocuk sahibi olmayan kadınların da çocuk sahibi olan kadınlara göre evlilik doyumları daha yüksektir.

Polatoğlu (2022), kadınlarda kaygı ve depresyon ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; evlilik doyumu ile kaygı ve depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda kadınların eğitim düzeyleri ile maddi gelirleri arttıkça evliliklerinden aldıkları doyum da artış göstermekte; evlilik sürelerinin artmasıyla evlilikten aldıkları doyum düzeyi de düşmektedir. Yani kadınlarda maddi gelir düzeyi, eğitim düzeyi, kaygı ve depresyon düzeyi evlilikten alınan doyumu etkileyen faktörlerdendir.

Oflazoğlu Güzelşeme (2023), evli kadınlarla yapmış olduğu araştırmasında evlilik doyumunun toplumsal cinsiyet rolleri, kişiler arası bağımlılık düzeyleri ve bazı demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini araştırmış ve evlilik biçiminin evlilik doyumunu etkilediği, severek evlenenlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu, yaş, evlilik sayısı ve evlilik süresi arttıkça da evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

2.1.5.2. Evlilik Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Keeley'e (1955), eşlerin değerleri ile evliliklerinde yaşanan çatışmaların ve ayrılıkların nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamak üzere 237 evli çift ile çalışmıştır. Çalışmasının sonuçlarına göre eşlerin değerlerinin birbirine yakın olması yani ortak bir noktada buluşabilmeleri, evliliklerinden sağladıkları doyum düzeyiyle orta derecede pozitif yönlü bir ilişki içerisinde. Keeley bu araştırma ile evlilik doyumunu arttıracak 9 adet değer olduğunu belirtmiştir. Bu değerler eşlerin arkadaşlık ilişkisi yürütebilmesi, çocuk sahibi olmaları, ilgi görmek, cinsel

doyum sağlamak, eşle ortak ilgi alanlarına sahip olmak, güvende hissetmek, fizyolojik ihtiyaçları karşılayabilmek için uygun bir yola sahip olmak, kök aileden ayrılma ile sahip olunan bağımsızlık ve sorumluluk duygusuna sahip olmak ve yalnız olmamaktır. Bu değerlerin varlığı ilişkiden sağlanan doyumunu da arttırmaktadır.

Szklo ve ark. (1983), kalp krizi geçiren 1401 hasta ile yaptıkları çalışmalarında, hastaların medeni durumunu göz önünde bulundurmuşlar, hastaların hastane içi ve taburcu olduktan sonraki süreçte sağ kaldıkları süreyi izleyerek evli olmanın biyolojik etkilerini izlemişlerdir. Hastaların kalp kriz geçirdikleri sırada evli olup olmaları, hastaneden taburcu olduktan sonraki 10 yıl içerisindeki yaşamları izlenmiştir. Araştırma bulgularına göre evli olan kadın ve erkeklerin yaşam oranlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yani diğer tüm faktörlerden ayrı olarak yalnızca evli olmak bireylerin sağ kalma oranlarını arttırmaktadır. Buna benzer olarak King ve ark. (1993) araştırmalarında, evlilikte sosyal desteğin kalp ameliyatı sonrasındaki iyileşme sürecinde nasıl bir etkisi olduğunu araştırmış ve beş tür sosyal desteğin bu iyileşmeyi desteklediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu beş destek türünden en önemlisinin ise saygı duyma olduğunu ifade ederek acil bir sağlık sorunu yaşayan eşlerden birine sağlanan desteğin sağlık durumunun iyiye gitmesi ile ilişkili olduğunu açıklamışlardır.

King (1993) yaptığı bir diğer araştırmada evlilikte eşlerin duygularını ifade edebilmeleri, ifade etmekte kararsızlık yaşamaları ve evlilikten sağladıkları doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada eşler birbirinin duygusal ifade becerilerini değerlendirmiş ve evlilik doyumlarını ne yönde etkilediklerini tespit etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre kendi duygularını ifade edebilen bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, eşlerin birbirlerinin duygusal ifadelerini doğru anlamlandırması ile de evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Yani evlilik doyumunu düzeyinde duyguları ifade edebilme düzeyi önemli bir rol oynamaktadır.

Kurdek (1995), evlilikte eşlerin kullandığı çatışma çözme yöntemleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çatışma çözme yöntemlerinden üç tanesi üzerinde durarak iki yıl boyunca 155 evli çifti izlemeye devam etmiştir. Üzerinde durulan çatışma çözme yöntemleri; çatışmaya katılma, çatışmadan kaçınma ve uyum gösterme stilleridir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların çatışmaya katılma eğilimli olmaları evlilik doyumunu düşürürken, erkeklerin ise çatışmadan kaçınmaları evlilik doyumlarını düşürmektedir. Eşlerin çatışmayı nasıl çözdükleri ise birbirlerini etkilemekle birlikte, eşin çatışma çözme yönteminden erkeklerde daha yüksek düzeyde bir etkilenme olduğu ifade edilmiştir. Yani eşlerin çatışma çözme yöntemleri evlilik doyumlarını etkilemekte, bunun yanı sıra kadınların çatışmaya

meyilli olması erkeklerin ise çatışmadan kaçınma eğilimi evlilikten alınan doyumunu düşürmektedir. Erkekler eşlerinin çatışmayı nasıl çözümlediğinden daha fazla etkilenmektedir.

Sanford (2003), evlilikte eşlerin problem çözme davranışlarını anlamaya yönelik olarak, kurulan iletişim tarzının tartışılan konunun zorluğundan etkilenip etkilenmediğini araştırmıştır. Çalışmada eşlerin en fazla tartışma yaratan iletişim tarzlarının neler olduğu araştırılarak, belli konularda (zorluk dereceleri farklılaşan) tartışmaları sağlanmış ve kayıt altına alınmıştır. Tartışılan konu zorlaştıkça eşler de iletişim tarzlarını değiştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre ise, tartışılan konu zorlaştıkça ve iletişim davranışları değiştikçe de ilişkiden sağladıkları doyum değişmektedir. Özellikle zor konular üzerinde tartışmak evlilikten sağladıkları doyumunu düşürmektedir.

Kong, Easton ve Zhang (2023), yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve cinsel istismar gibi uzak geçmiş yaşam olaylarının yetişkinlerde cinsellik ve evlilik doyumuyla nasıl bir ilişkisini olduğunu araştırmayı hedeflemişlerdir. Araştırma bulgularına göre çocukluk çağına yaşanan cinsel istismar yetişkin yaşamında düşük cinsel tatmine ve düşük evlilik doyumuna sebep olabilmektedir. Aynı zamanda araştırmada, diğer olumsuz çocukluk çağı yaşantıları evli olmamakla veya fazla sayıda evlilik yapmakla da ilişkilendirilmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kadınlarda evlilik doyumunu daha fazla düşürdüğü ifade edilmiştir. Özetle çocukluk çağına yaşanan cinsel istismar ve diğer olumsuz yaşantılar yetişkin hayatında hem cinsel tatmini hem de evlilikten alınan tatmini etkilemektedir.

2.2. Travma

2.2.1 Travma Kavramı

Travma kavramı dilimizde birbirinden farklı iki anlamı içermektedir. İlk olarak tıp alanında bir organın dokusunu veya yapısını bozabilecek şiddete sahip, bir tepki veya örselenme sonucu oluşan yara iken ruh sağlığı alanında sarsıntı anlamını taşımaktadır (TDK, 2023). APA (2023)'e göre travma kavramı ciddi fiziksel yaralanmaları ifade etmesinin yanında; bireyin tutumlarında, davranışlarında ve işlevselliğinde uzun süre olumsuz etki bırakabilecek kadar yoğun bir korku, çaresizlik ve diğer yıkıcı duyguları yaşatan olumsuz deneyimleri ifade etmektedir. Yaşanan bu travmatik olaylar doğada kendiliğinden oluşabileceği gibi (depremler gibi) insan eliyle de yaratılabilir (savaşlar, endüstriyel kazalar gibi). Travmatik deneyimler sonucunda ise birey, dünyayı güvenli ve öngörülebilir bir yer

olarak göremeyebilir. DSM-IV'e göre travma kavramı, bireyi ruhsal ve fiziksel olarak inciten tüm olayları kapsayan, bireyin ciddi bir ölüm tehdidiyle veya ölümle, kendisinin veya bir başkasının fiziksel bütünlüğüne zarar gelmesi tehlikesiyle karşılaşması, ağır bir yaralanmaya veya örselenmeye maruz kalması (çocukluk döneminde birinin aileden birini kaybetmesi gibi), tanık olması olarak tanımlanmaktadır (Çağatay, 2014). Travma bireyin kontrolünü kaybettiği ve bunun sonucunda da kontrolsüz tepkiler verdiği olağandışı bir durumdur (Özen, 2017). Bireyin dış dünyadaki tehditlerle karşılaşması sonucunda, baş etme mekanizmalarının eksik kaldığı, tehdite karşı kişinin yetersiz olduğu durumlar ruhsal travma olarak adlandırılmaktadır (Şar, 2017).

Özen (2019), travma kavramını bireyi hem ruhsal hem de bedensel olarak sarsan, yaralayan her türlü şey olarak adlandırılmaktadır. Travma kavramının tarihçesine baktığımızda 18. yüzyıldan önce travma yaşayan insanların zihinsel bir hastalıkları veya hastalığa eğilimleri olduğu varsayılmış, bu hastalıkla kendi başlarına mücadele etmeleri beklenmiş ve travmanın insan üzerinde bir etkisi olduğuna inanılmamıştır. Travmanın insan psikolojisi üzerinde etkisi olduğuna dair yapılan ilk çalışmalar ise histeri problemi yaşayan bireylerle yapılmıştır.

Özen (2018)'e göre travmatik yaşantılar genellikle tehlikeli, aniden ortaya çıkan, bireylerde korku ve geri çekilme gibi tepkilere sebep olan ve başa çıkma mekanizmalarını alt üst eden, etkisi bakımından günlerce sürebileceği gibi daha uzun bir zamanı da etkileyebilecek olağanüstü durumlardır. Travmatik bir olay yaşamının bireye en zor geldiği yaşam dönemi ise, bu travmatik olayla sağlıklı bir şekilde baş edebilecek güce neredeyse hiç sahip olunamayan çocukluk çağı dönemidir (Yüksel ve Çifci, 2017). Travmaya sebep olan olayı bireyin yaşaması veya yaşanan travmaya tanıklık etmesi, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde de belirli etkiler ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Süslü, 2020). Bu sebeple çocukluk çağında yaşanan olaylar bireyin yetişkinlik dönemlerinde de etkisini sürdürebilmekte ve bireyin yaşamını etkileyebilmektedir.

2.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları

Travma durumları yalnızca yetişkinlerin yaşadığı bir durum değildir, dünyanın pek çok yerinde pek çok çocuk travmaya maruz kalmaktadır (Ekşi, 2021). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-WHO, 2023) verilerine göre dünyada yaş aralıkları 2 ile 17 arasında değişen yaklaşık 1 milyar çocuk son bir yıl içinde cinsel, duygusal, fiziksel ihmal ve istismara uğramıştır. Türkiye'de 2010 yılında Unicef ve sosyal hizmetler kurumunun ortaklaşa yürüttüğü çalışma sonucunda yaşları 7 ile 18 arasında değişen çocukların duygusal istismara maruz kalma oranları yaklaşık

olarak %50, fiziksel istismara uğrama oranı %43, cinsel istismara uğrama oranı %3, duygusal ihmale uğrama oranı ise %25'dir (Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, 2010). Buna göre ülkemizdeki her iki çocuktan biri duygusal istismara uğrarken, cinsel, fiziksel ve duygusal istismara uğrayan çocuk sayısı da azımsanmayacak kadar fazladır. Brown ve Anderson (1991), 1040 kişiyle yaptıkları çalışmalarında, çocukluk çağında istismara uğramış olma yaygınlığının %18, cinsel istismara uğrama oranının %9, fiziksel istismara uğrama oranının %10 olduğunu, istismar bildiriminin kadınlarda daha çok yapıldığını ve istismara uğramış bireylerde çeşitli psikiyatrik bozukluklar, alkol kullanım sorunu ve birleşik istismar öyküsü bulunan kişilerin %79'unda da intihar eğilimi olduğunu açıklamışlardır. Yani çocukluk çağında yaşanan olaylar bireyin yetişkinlikte çeşitli ruhsal sorunlar yaşamasında büyük rol oynamaktadır. Ayrıca dünya üzerinde her yaştan, cinsiyetten, gruptan, ırktan yetişkin, erken çocuklukta travmaya maruz kalabilir (Sevinç, 2020).

Çocukluk çağında yaşanan travmalarının en yaygın türleri çocukların ihmal ve istismarıdır. 18 yaşından küçük çocuk ve ergenlere karşı yapılan ve kişinin ruhsal, fiziksel ve sosyal gelişimini negatif yönde etkileyen tüm durumlar istismar olarak tanımlanabilir (Süslü, 2020). Çocuk ihmal ve istismarı; çocuğa bakım veren kişiler veya bir başka yetişkin tarafından çocuğa zarar verebilecek, onun sağlıklı gelişimini engelleyecek veya kısıtlayacak olan tüm eylemlerin yanı sıra tüm eylemsizlikleri de kapsamaktadır. Yani yapılan eylem veya eylemsizlik sonucunda çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal veya cinsel açıdan zarar görmesi çocuğun tehlikeli bir durumda kalmasıdır (Tıraşçı ve Gören, 2007). “Uluslararası Çocuk İstismar ve İhmalini Önleme Derneği” 58 farklı ülkenin çocuk istismarına yönelik yaptıkları tanımlarda istismar olarak kabul edilen tutumları inceleyerek istismar tanımına dair ortak noktalar belirlemiş ve şu tanımları yapmışlardır: “Çocuğa karşı yapılan kötü muamele veya çocuk istismarı, çocuğun sağlıklı gelişimini, hayatta kalma durumunu, sağlık durumunu, onurunu negatif anlamda etkileyen veya bu anlamda etkileme potansiyeli olan tüm fiziksel veya duygusal olumsuz davranışlar, cinsel istismar, çocuğu ihmal etme veya istismar davranışında bulunma, çocuğun ticari ya da farklı bir amaçla sömürülmesini içermektedir.” (Yüksel ve Çifci, 2017).

İhmal ve istismar kavramlarını birbirinden ayıracak olursak, ihmal çocuğun sağlıklı gelişimi için bakım verenleri tarafından karşılanması gereken ihtiyaçlarını göz ardı etmek ve çocuk için uygun ortamı sağlamamaktır. İstismar kavramı çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişimini negatif anlamda etkileyebilecek kasıtlı eylemlerin tümünü kapsarken, ihmal kavramında bu kasıtlılık aranmaz (Kara vd., 2004). Yani ihmalde ihtiyaçları karşısında

eylemsizlik ve ihtiyaçları karşılamamak varken istismarda ise çocuğa fiziksel, duygusal, cinsel yönden zarar verebilecek olan davranışlarda bulunmak vardır. Çocukluk döneminde çevresindekilerin çocuğun ihtiyaçlarını görmemeleri, çocuğun ihmal ve istismar durumlarına maruz kalması yetişkinlik döneminde yaşayabileceği ruhsal problemler açısından risk faktörüdür (Çağatay, 2014). Çocukluk ağında ihmal ve istismar öyküsü bulunan yetişkinlerde sosyal ilişkilerde çekingenlik, korkaklık ve anti-sosyal davranış görülme sıklığı gibi ruhsal açıdan risk teşkil eden davranışların ortaya çıkması da olasıdır (Yücel, 2014). (Herman, 2016)'ya göre bireyin yetişkinlikte yaşadığı travma durumları kişiliğinin yapısına zarar verse de çocukluk çağında yaşanmış olan bir travma kişilik oluşmaya devam ettiği için kişiliğin biçimlenmesinde ve arpıtılmasında da rol oynamaktadır. Yani travmatik olaylar bireylerde kişiliğe yönelik bir saldırı olabilir ve kişinin benlik bütünlüğüne, hayata ve kendine bakışına, ilişkilerini biçimlendiren kendilik değerine zarar vererek hafızasında olumsuz kalıcı izler bırakmaktadır. Çünkü tüm bunlar aslında kişiliğin birer parçasıdır ve travma maruziyeti sebebiyle zarar görebilir.

Çocukluk ağı travması, bireyin 18 yaşına gelmeden önce ebeveynleri, akrabaları veya bir başkası tarafından maruz bırakıldığı fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismar olabileceği gibi çeşitli doğal afetler yaşama, anne veya babanın kaybı, şiddet görme veya şahit olma, g etme, anne babanın boşanması gibi durumlar sonucunda da ortaya çıkabilmekte ve bireyin temel bütünlüğünü olumsuz yönde etkilemektedir. (Herman, 2016). Çocukluk ağında yaşanan travma türleri içerisinde ocuk istismarı tanımlama ve tedavi etme açısından en zor travma biçimidir çünkü genel olarak çocuğa yakın bireyler tarafından yapılmakta ve tekrar edilebilebilmektedir (Yalnkaya, 2011).

WHO (2006)'ya göre çocukluk çağında yaşanan istismar 3 kategoride, ihmal ise iki kategoride ele alınmaktadır. Bunlar;

- Fiziksel İstismar
- Duygusal İstismar
- Cinsel İstismar
- İhmal
 - Fiziksel İhmal
 - Duygusal İhmal

2.2.3. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, istismar çeşitleri arasında en çok görülen ve anlaşılması en kolay olan, çocuğa fiziksel açıdan zarar verebilecek şiddet davranışlarını içeren davranışları tanımlamaktadır (Aydın, 2018). WHO (2006)'ya göre fiziksel istismar, çocuğun sağlığına, hayatta kalmasına, fiziksel ve ruhsal gelişimine zarar verebilecek, çocuğu cezalandırmak amacıyla vurmak, dövmek, ısırarak gibi fiziksel güç kullanımını da içeren şiddet türü olarak tanımlanmaktadır. Toplumumuzda genel olarak çocuğu cezalandırma ve çocuk üzerinde otorite kurma amacı taşıyıp dayak olarak isimlendirilen, çocuklarda morarmalara, kesiklere, yanıklara yol açabilen, çocuğun sağlığını olumsuz anlamda etkileyen, çocuklara uygulanan şiddeti fiziksel istismar olarak tanımlayabiliriz (Aydın, 2018).

Çağatay (2014)'a göre fiziksel istismar, çocuğun bakım vereni tarafından bedensel olarak zarar görmesi yanında, bu zararın süresi, çocuğun yaşı gibi faktörlerden de etkilenen ve çocuğun duygusal gelişimini de zedeleyen şiddet türüdür. Fiziksel istismara uğramış olan çocukların ortak noktaları araştırıldığında, ailelerinin etkili anne-baba tutumları, çocuğun sağlıklı gelişimi, yardım alınabilecek kurumlar, stresle nasıl başa çıkılabileceği gibi önemli konularda bilgi eksiklerinin olduğu, kendi ailelerinde de model alabilecekleri sağlıklı ebeveynlerinin olmadığı ve çevreleri tarafından da dışlanmış bireyler oldukları görülmektedir (Süslü, 2020).

Mısır'da 2170 çocukla birlikte yapılan bir çalışmada, fiziksel istismarın ne kadar yaygın olduğu incelenmiş ve %71.21'inin doğrudan şiddete maruz kaldığı, %57.2'sinin çeşitli gereçler (kemer, terlik gibi) kullanılarak yaralandığı, %4.18'inin sigara gibi sıcak gereçlerle yakıldığı ortaya konulmuş ve çocuklarda hayat boyu devam edebilecek kırıklar, yaralanmaların dahi olduğu ifade edilmiştir (Sevinç, 2021). Araştırma sonuçlarına göre ailelerin eğitim düzeyi arttıkça çocuğa uygulanan şiddet oranı düşmekte, alkol ve madde kullanımı gibi sorunlar yaşayan ailelerde fiziksel istismar davranışı da artmaktadır (Sevinç, 2021). Fiziksel istismara uğrama konusunda yapılan bir diğer araştırmada, annelerin çocuklarına uyguladığı fiziksel istismarın yaygınlığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre anneleri % 87.4'ü çocuklarına karşı fiziksel istismar/ihmal uygulamış, % 93'ünün ise çocuklarını duygusal olarak istismar/ihmal ettikleri bulgusuna ulaşmıştır (Güler vd., 2002).

Bu istismar türü yalnızca çocuğun bedenine zarar vermekle kalmayıp, yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabilecek sorunlara sebep olmaktadır. Fiziksel istismara maruz kalmış çocuklarda daha fazla öfke problemi, şiddete başvurma görülürken yetişkinlik dönemlerinde

ise ruhsal travmalarıyla başa çıkabilmek için intihar girişimleri ve alkol kullanımı gibi yollara başvurdukları bildirilmektedir (Canbolat, 2023). Aynı şekilde Muşdal Çelebi (2019)'ye göre; fiziksel istismar yaşamış çocuklar kısa dönemde belli yaralar alırken, uzun dönemde ise umutsuzluk, zayıf benlik algısı, sosyalleşememe, güven hissedememe ve problem çözmede başarısız olma gibi olumsuz yaşam deneyimleri edinmektedir. Buna göre çocuklukta yaşanan fiziksel istismar yaşantıları yalnızca çocuklukta alınan yaralarla kalmayıp yetişkinlik hayatında da olumsuz yaşam deneyimleri yaşama ihtimalini arttırmaktadır.

2.2.4. Duygusal İstismar

İstismar çeşitleri arasında günlük yaşamda çok sık karşımıza çıkmasına rağmen tanımlanması en zor olan, aşağılama, onurunu incitme, hakaret etme, tehdit etme gibi davranışları içeren ve bireyin duygusal ve ruhsal iyi oluşunu olumsuz etkileyen davranışlar duygusal istismar olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2018). Aynı zamanda ile içerisinde uyumsuz ve negatif bir duygulanımın olması, iletişimde çift mesajların sıkça bulunması, tahmin edilemeyen yanıtlar, anne ve babanın çocuklarına karşı sevgi, güven, şefkat gibi olumlu duyguları sağlayamamaları da duygusal istismar davranışları içerisinde (Gümüş-Saçarçelik, 2009). Duygusal istismar; çocukları veya gençleri psikolojik bakımdan etkileyebilecek olan tutum ve davranışlara maruz bırakarak, ihtiyaçları olan sevgi, ilgi ve bakımdan mahrum bırakmaktır (Yalçinkaya, 2011). Çocukları psikolojik açıdan hasara uğratabilecek her türlü tutum ve tavır duygusal istismar çerçevesinde değerlendirilebilir (Kara vd., 2004).

UNICEF'e göre duygusal istismar, "Çocuğa karşı yapılan ya da yapılması gerektiği halde yapılmayan, toplumsal ve bilimsel standartlara göre çocuğa psikolojik olarak zarar verici bulunabilecek davranışlar" olarak açıklanmaktadır (Yücel, 2014). Duygusal istismarın temelinde, çocuk veya ergenin psikolojik olarak yıpranması, yaralanması yer alır ve bu durum iki türlü ortaya çıkabilir; birincisi çocuğun bakım vereni tarafından istismar edilmesi, ikincisi ise çocuğun temel gereksinimleri olan güven, kendini kıymetli biri olarak hissedebiliyor olma, dış dünya ile kurduğu bağı güçlendirme, bir düzen içerisinde olma ve o düzen içerisinde bir rol modele sahip olma, şefkatli dokunuşlara sahip olması ve duygularının paylaşıyor olması gibi olumlu duygulardan ve davranışlardan mahrum bırakılmasıdır (Süslü, 2020).

Taner ve Gökler (2004)'e göre duygusal istismar fiziksel veya cinsel istismarın olmadığı durumlarda olabilirken, fiziksel ve cinsel istismarla da sıkça aynı anda görülebilen, bu sebeple çocukların en fazla maruz kaldığı çok ağır ceza ve tehditleri de içerisinde barındırabilen bir istismar türüyken, tanımlamak için şu ölçütler kullanılabilir;

- Anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkiyi tanımlar.
- Bu ilişki, çocuğun gelişimine zarar verecek ve çocuğun ruh sağlığını-iyi oluşunu da olumsuz etkileyecektir.
- Çocuğun çevresindeki yetişkinler tarafından, çocuğun duygusal gelişimine zarar veren, gelişimini engelleyen, kişilik oluşumunu zedeleyen tüm eylemler veya eylemsizlikler olarak ifade edilmektedir.

Çocukluk çağında maruz kalınan duygusal istismarın da yetişkinlik döneminde belirli etkileri vardır. Duygusal istismara maruz kalmış çocuklar yetişkinliklerinde güvensiz bağlanma geliştirmeye, kendini suçlu görmeye, hayatında çok fazla edilgen davranışa, konuşma bozukluklarına, kurdukları ilişkilerde onay alma ihtiyacı gibi ilişkisel problemlere daha eğilimli bireylerdir (Muşdal Çelebi, 2019). Arslan ve Balkıs (2016)'a göre duygusal istismara maruz kalmış çocuklar, ilerleyen dönemlerde daha fazla içe yönelim sorunu yaşayan, öz-yeterlik inancı ve psikolojik sağlamlıkları düşük ve problem çözme becerileri daha az gelişmiş bireyler olurlar.

2.2.5. Cinsel İstismar

WHO (2006)'ya göre cinsel istismar, çocuğun tam olarak anlamlandıramadığı, rıza göstermediği, gelişimsel açıdan çocuğa uygun olmayan, toplumsal kurallara ve yasalara uymayan, kendinden yaşça büyük çocuklar veya yetişkinler tarafından cinsel bir aktiviteye dahil edilmesi olarak açıklanmaktadır.

Cinsel istismar, kız veya erkek çocukların, yetişkin kişiler tarafından cinsel uyaran olarak algılanması ve yetişkin bireyin cinsel gereksinimlerini karşılamak için çocuğu cinsel aktivitelere maruz bırakmasıdır (Çağatay, 2014). Süslü (2020)'ye göre; cinsel istismar 18 yaşından küçük bireylere karşı kendisinden en az 5 yaş büyük bir yetişkin veya en az 2 yaş büyük bir aile üyesi tarafından yapılan, cinsel gereksinimleri giderme amacı taşıyan ve çocukların gelişimlerini negatif yönde etkileyen cinsel davranışları kapsamaktadır.

Uluslararası Çocuk İstismarı ve İhmalini Önleme Derneği, çocuklara yönelik yapılan cinsel istismarı “ rıza gösterme yaşının altında bir çocuğun, cinsel açıdan yetişkin olan bir başka kişi tarafından cinsel doyum amacıyla bir davranış içine sürüklenmesi veya bu duruma göz yumulması” olarak ifade etmektedir (Yalçınkaya, 2011). Buna göre cinsel istismarın olması için herhangi bir araç kullanılıp kullanılmadığının, temas edilip edilmediğinin, kim tarafından başlatıldığının bir önemi yoktur.

Bora (2019)'ya göre cinsel istismar davranışları, çocuğa temas edilen ve temas edilmeyen cinsel istismar şeklinde iki bölüme ayrılabilir. Temas edilmeyen cinsel istismar davranışları, çocukla cinsel içerikli konuşma, çocuğun bedenini cinsel tatmin amacı güderek izleme ve çocuğa cinsel organını gösterme (teşhircilik) şeklinde tanımlanabilir. Temas edilen cinsel istismar davranışları ise çocuğun bedenine dokunma veya kendi bedenine dokunulmasını isteme, oral veya genital sekse zorlama, cinsel organını çocuğun bedenine sürme gibi davranışları içermektedir (Yücel, 2014).

Dönmez ve arkadaşları (2014) cinsel istismara uğramış çocuklarla yaptıkları araştırmalarında, istismara uğrayan çocuk ve ergenlerin %73'ünün kızlardan %27'sinin erkeklerden oluştuğunu, cinsel istismar vakalarının %89,8'inin temas içerdiğini ve istismarcıların büyük çoğunluğunun tanıdık insanlar tarafından gerçekleştirildiğini açıklamışlardır. Yapılan farklı bir araştırmada ise istismarcıların geçmişlerinde de büyük oranda cinsel istismar öyküsü bulunduğu, ergenlikten önce kız çocuklarının %25'inin, erkeklerin de %15'inin cinsel istismar yaşadığı belirtilmiştir (Çağatay, 2014).

Cinsel istismara maruz kalmış çocuğun yetişkinlik döneminde de yaşayacağı belirli sıkıntılar vardır. Yani istismar bireyleri yaşam boyu etkileyebilmektedir. Bunlar; cinsel istismar öyküsü bulunan bireyler, yetişkinliklerinde yüksek risk barındıran cinsel eylemlerde bulunma, cinsel yaşama erken başlama, ergenlik çağında yaşanan gebelik, topluma açık yerlerde mastürbasyon yapma gibi uygun olmayan cinsel davranışlar sergileme, baştan çıkarıcı davranışlarda bulunma, seks konusuna aşırı ilgili olma gibi davranışlarda bulunmakla birlikte intihar eğilimi, depresyon, anksiyete gibi etkileri de bulunmaktadır (Yalçınkaya, 2011).

2.2.6. İhmal

İhmal kavramı, anne babadan herhangi birinin veya bir aile ferdinin çocuğun sağlığı, güvenliği, eğitimi, beslenmesi, barınması, refahı ve duygusal gelişimi için ihtiyacı olan davranışları yerine getirme gücü olmasına rağmen bu ihtiyaçların giderilmemesi durumunu ifade etmektedir (World Health Organization, 2006).

Çocuk ihmali; çocuğun bakımıyla ilgilenmek zorunda olan bireyin, bu yükümlülüğün gereklerini yerine getirmeyerek çocuğa uygun yaşam koşullarını sağlamaması, temel gereksinimlerinin karşılanmaması, çocuğu fiziksel ve duygusal olarak ihmal etmektir (Yücel, 2014). Yalçınkaya (2011) ihmal kavramını, bir çocuğun sağlıklı olarak büyümesi ve gelişmesi için ihtiyacı olan temel davranışlardan mahrum bırakılması olan ihmalin, istismar türleri içinde sıkça gözden kaçırılan bir tür olduğunu ifade etmektedir. İstismar ile ihmal kavramlarını

birbirinden ayıran nokta, istismarın yaklaşık olarak tüm çeşitlerinde bireyler tarafından gerçekleştirilmiş bir davranış söz konusuysen, ihmalde aslanan yapılması gereken bir davranışın yerine getirilmemesi ve ihtiyaçların giderilmemesidir (Bora, 2019; Bilim, 2012).

Çocuğun bakım vereni veya çocukla ilgilenmesi gereken kişi veya kurumlar tarafından karşılanması gereken ihtiyaçlarının karşılanmaması, çocuğa karşı olan yükümlölükleri yerine getirmemesi ve çocuğun yaşlılarıyla eşit haklara sahip olmasına mani olunması durumu ihmal olarak adlandırılmakta ve bu ihmal durumundan çocuğun ailesi ve çocukla ilgilenmesi gereken kurumlar sorumlu tutulmaktadır (Pişi, 2013). Can ve ark. (2009) ihmal kavramını; çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını fark edememe, bunları karşılamama veya eksik karşılama, bu ihtiyaçları görmezden gelme gibi durumlarla ifade ederken aynı zamanda da ihmal kavramının istismardan daha çok olmasına rağmen görmezden gelindiğini, bu sebeple ölüme kadar varan ciddi yaralanmaların gerçekleştiğini, bu kadar sık karşılaşılmamasına rağmen tanı koymakta yaşanan güçlükler sebebiyle de rapor edilmediğini belirterek ihmale karşı yaklaşımların yetersiz olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Amerika’da her sene 3 milyondan fazla çocuk ihmal ve istismara maruz kalırken, bu sayının belirli bir kısmı ise ölümlle sonuçlanmaktadır.

Akgün ve Kayaarslan (2019) öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında, çocukluk çağında ihmal edilmenin diğler travma yaşantılarına göre çok daha yaygın olduğunu, çocukların duygusal ihmale yoğun olarak maruz kaldıklarını, cinsiyet açısından ise kadınların bu konuda daha dezavantajlı olduğunu ve daha çok ihmal edildiklerini açıklamışlardır.

2.2.6.1. Fiziksel İhmal

Çocuğa ebeveynleri veya diğler yetişkinler tarafından çocuğun ihtiyacı olan tıbbi bakımın verilmemesi, çocuğu evden kovma, yalnız bırakma, beslenme veya giyim gibi temel ihtiyaçlarını karşılamama, güvende hissettirmeme gibi davranışlar fiziksel ihmal olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve ark., 1999). Bunlarla birlikte çocuk için düzenli bir beslenme, uyku, eğitim ve temizlik imkanlarının yeterli düzeyde sunulmuyor olması da fiziksel ihmal olarak değerlendirilmektedir çünkü tüm bu davranışlar çocuğun sağlıklı bedensel ve ruhsal gelişimini engellemektedir (Canbolat, 2023). Örneğin bir annenin hamilelik sürecinde bağımlılık yapıcı maddelerden herhangi birini (sigara, alkol gibi) kullanması fiziksel ihmalin en sık görülen türüdür (Bedir, 2018). Fiziksel ihmalin çocukların sosyal işlevsellik alanında pek çok sorunla karşılaşmasına sebep olmaktadır (Muşdal Çelebi, 2019). Dengizek (2015)’e göre; fiziksel ihmale maruz kalmış çocukların olumlu duygularını ifade etmede güçlük yaşama,

yakın ilişkiler kuramama, istismar içeren ilişkilere meyilli olma ve öfkesini kontrol edememe gibi sorunlar da yaşamaktadırlar.

2.2.6.2. Duygusal İhmal

Duygusal ihmal kavramı çocuğa bakım veren kişiler tarafından, çocuğun ihtiyacı olan yeterli sevgi ve duygusal destekten mahrum bırakılması, duygusal ihtiyaçlarının karşılık bulamaması olarak açıklanmaktadır (Aust ve ark., 2012). Duygusal ihmal; çocuğa yeterince sevgi gösterilmemesi, çocuğun davranışlarına veya ihtiyaçlarına karşı belirgin şekilde ilgisiz davranma, çocuk için endişelenmeme, çocuğu duygusal olarak reddetme, şefkat göstermeme olarak tanımlanmaktadır (Sedlak ve ark., 1996). Aynı şekilde Sedlak ve ark. (2010) bu tanıma ek olarak çocuğun aile içi şiddete tanıklık etmesi, alkol veya madde kullanımının bilinmesine rağmen engellenmemesi, çocuğun duygularında veya davranışlarında herhangi bir problem olduğunda gereken tedavi için adım atılmaması, çocuktan gelişim düzeyi ile uygun olmayan beklentilerin bulunması gibi durumları da duygusal ihmal kavramı içinde değerlendirmişlerdir.

Duygusal ihmal, çocukların sağlıklı gelişimine zarar veren, sosyal ortamlarda çocuğun kendini güçlü hissetmesini zorlaştıran, uyum problemleri yaşamalarına sebebiyet veren, depresyon, madde kullanımı gibi olumsuz deneyimlere girme ihtimalini arttıran bir ihmal türüdür (Aydın, 2018). Annelerin çocuklarına karşı duygusal ihmal ve istismar davranışlarını araştıran bir çalışmada, annelerin %93'ünün çocuklarını sevdiklerini belli, etmeme gibi davranışlarla duygusal olarak ihmal ettiği, duygusal olarak ihmal edilen çocukların ise ilerleyen yaşlarda şiddet eğilimli bireyler oldukları, sorunlarla başa çıkma stratejisi olarak kendilerine veya bir başkasına zarar verme yoluna gittikleri ifade edilmiştir (Güler ve ark., 2002).

Duygusal açıdan ihmal edilmiş olan çocuk ve ergenlerin, gelişim süreçleri sağlıklı ilerleyen çocuklara göre akademik başarılarının daha düşük olduğu, daha fazla antisosyal davranış sergiledikleri, duygusal olaylar karşısında tepkisel davrandıkları, çok yoğun şekilde stres yaşadıkları ve yaşadıkları bu kronik stresin de çocukların fizyolojik gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Aydın, 2018).

2.2.7. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Etkileri

Toplumların sağlam temeller üzerinde kalkınması ve ilerlemesi için sağlıklı nesiller yetiştirmesi, çocukların ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı gelişimlerinin sağlanmasıyla mümkündür (Güneri Yöyen, 2016). Bu sebeple o toplumda büyüyüp yetişen bireylerin

yaşantıları, bu yaşantıların bireyleri ve doğal olarak toplumu da nasıl etkilediği gelişim için önem arz etmektedir. Çocukların yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleri yalnızca kendilerini değil, ailelerini, arkadaşlarını ve temas ettiği tüm insanları da etkileyerek toplumun yapısına yön vermektedir. Süslü (2020)'ye göre çocukluk çağında yaşanan travmaların iki belirgin etkisi bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, çocuk yaşta yaşanan olumsuz yaşam deneyimlerine ve travmalara çocukların karşı koyamaması sonucu suçluluk duygusu hissetmeleri iken; ikinci mühim belirti de çocuk yaşta yaşanan bu deneyimlerin çocukta zihinsel, dilsel, dikkat, odaklanabilme, zeka ve motor beceriler alanında bazı olumsuzluklara yol açmasıdır. Çocukluk çağında yaşanan, çocuğun hasar görmesine sebep olan bu uygunsuz tutum ve davranışlar, çocukların fiziksel, duygusal, cinsel ve fiziksel gelişimlerine ket vurarak çocukların bedensel ve ruhsal sağlıklarının gelişimini engellemektedir (Zeren ve ark., 2012). Yani çocukluk çağında travmaya maruz kalmış bireyler yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde hayati önem içeren pek çok konuda problemlerle karşılaşmaktadır.

Benzer şekilde Çelik ve Hoccoğlu (2018) insanoğlunun çocukluk döneminde travmalara karşı daha duyarlı olduğundan, yetişkinlik döneminde ciddi travmalar yaşayan bireylerin travma yaşantılarının genel olarak çocukluk dönemlerinde ortaya çıktığından, duyguları düzenlemede kronik bir başarısızlığa, bazı vakalarda da sosyal ilişkilerin bozulmasına, kişilik bozuklukları yaşadıklarına, madde kullanımına çok eğilimli olduklarına, intihar davranışı gösterdiklerine, sağlıklı bağlanma ve olumlu bir benlik algısı geliştiremediklerine vurgu yaparak çocukluk çağında yaşanan travmaların hem ruhsal hem de fiziksel açıdan ne denli kalıcı izler bıraktığını belirtmiştir. Buna benzer olarak Herman (2016) da çocukluk çağında travma maruziyeti bulunan çocukların diğer çocuklara göre ilerleyen yaşam dönemlerinde daha fazla uyku ve yeme sorunu yaşadığını, kendilerine karşı acımasız olduklarını ve kendilerini yaralama-intihar gibi davranışları olduğunu, alkol ve madde kullanımı problemi yaşadıklarını ifade etmiştir (Herman, 2016). Travma yaşamış çocukların suça bulaşma oranları da diğer çocuklara göre oldukça yüksek görülmekte, özellikle cinsel ihmal ve istismara uğramış çocukların fuhuş ve diğer insanlara zarar verme eğilimlerinin yüksek olduğu bildirilmektedir (Canbolat, 2023).

Güneri Yöyen (2016)'in çocukluk çağı travmalarının bireylerin benlik algılarını nasıl etkilediğine dair yapmış olduğu araştırmasında, çocukluk çağında travma yaşayan bireylerin ne tür bir travma yaşarlarsa yaşasınlar benlik algılarında düşme olduğu ve her iki cinsiyetten çocuğun da ihmal ve istismar konusunda risk altında olduğu belirtilmiştir. Yaşanan travmalar bireylerin benlik algılarında düşüşe sebep olmakta, bu da hem kendilerine yönelik

değerlendirmelerini hem de yaşamda karşılaştıkları her türlü durumla nasıl başa çıktıklarını etkilemektedir.

Travmatik yaşam deneyimlerinin bireyler üzerinde ne gibi belirtileri olduğunu araştıran Gibson ve arkadaşları (2017) ise; araştırmaları sonucunda travmatik yaşantıları olan insanların daha fazla travma sonrası stres bozukluğu, psikoz ve çeşitli kişilik bozuklukları gibi psikopatolojik rahatsızlıklar yaşayacağını, travma sonrasında sıkça rastlanan kaygı, depresyon ve madde kullanımının da bu psikopatolojik rahatsızlıkların belirtisi olabileceğini ifade etmişlerdir.

Çocukluk çağında travmatik deneyimler yaşamış bireylerde görülebilecek değişimler şunlardır (Herman, 2016).

1. Uzun bir süre boyun eğici davranışlar gösterme
2. Duygulanımı düzenlemede değişimler
 - disfori
 - intihar düşünceleri
 - kendine zarar verme
 - bastırılmış öfke
 - takıntılı cinsellik
3. Bilinçte yaşanan değişimler
 - travmatik yaşantıları unutamama
 - çözülme dönemleri (gelip geçici)
 - travmanın kafada sürekli olarak tekrar tekrar yaşanması
4. Kendilik algılanmasındaki değişimler
 - çaresizlik duygusu yaşama
 - suçlu hissetme ve kendini sorumlu görme
 - kirlenmiş hissetme veya etiketlenmiş hissetme
 - diğer insanlardan tamamen farklı olduğunu düşünme (başka kimsenin ne yaşadığını anlamayacağı duygusu, yalnızlık, insan dışı kimlik duygusu)
5. İstismarcıyı (faili) algılamada değişimler

- faille ilgili zihinsel meşguliyet (intikamla ilgili ayrıntılar içerir)
- faili gerçek dışı bir şekilde çok güçlü görme
- idealleştirme veya yüceltme
- özel ya da doğaüstü ilişki duygusu
- faili rasyonalize etme

6. İnsanlarla olan ilişkideki değişimler

- kendini izole etme veya geri çekilme
- yakın ilişkilerde kopukluk
- sürekli olarak bir kurtarıcı arama
- aşılamayan güvensizlik
- kendini korumada sürekli başarısızlıklar yaşama

7. Anlam sisteminde yaşanan değişimler

- inanç kaybı
- umutsuz hissetme

2.2.8. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar

2.2.8.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Siyez (2003) duygusal istismara maruz kalmış olan ergenler üzerine yaptığı araştırmasında, ergenlerin benlik algılarının, depresyon ve anksiyete düzeylerinin travmalardan ne denli etkilendiğini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal olarak istismara uğramış ergenlerde daha düşük benlik algısı, daha fazla depresyon ve anksiyete görüldüğü ortaya konmaktadır. Yani duygusal istismar yaşantıları olan ergenlerin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarına açık oldukları ve benlik algılarının istismara uğramamış ergenlere kıyasla daha düşük olduğu ifade edilmektedir.

Deniz (2006), ergenlerin bağlanma tarzları ile çocukluk çağında yaşadıkları istismarların suçluluk ve utanç duygularıyla olan ilişkilerini incelediği araştırmasında, çocukluk çağında yaşanan fiziksel, duygusal ve cinsel istismar yaşantılarının her üçünün de bireylerde saplantılı bağlanma tarzının ortaya çıkmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Er (2010) cinsel istismar yaşantısı olan ve olmayan ergenlerle yapmış olduğu

çalışmasında, cinsel istismar maruziyeti bulunan ergenlerin cinsel istismara maruz kalmamış ergenlere kıyasla depresyon ve kaygı puanlarının daha yüksek olduğu, benlik algılarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani cinsel istismara maruz kalıp kalmama durumuna göre iki grup arasında depresyon, kaygı ve benlik saygısı değişkenleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Eroğul-Çeçen ve Türk (2013) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile öfkeyi ifade biçimleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar maruziyeti olan ergenlerin, istismara maruz kalmamış ergenlere oranla öfke kontrolünü daha zor sağladıkları, benlik saygısı ve yaşam doyumu puanlarının ise daha düşük olduğunu açıklamışlardır.

Baydemir vd., (2014) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında çocukluk çağı travma yaşantıları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; çocukluk çağı travma yaşantıları olan kişilerin, travma yaşantısı bulunmayan kişilere göre benlik saygılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani çocukluk çağı travma yaşantıları arttıkça benlik saygısında azalma görülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre erkek öğrenciler kız öğrencilere oranla daha fazla duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismara maruz kaldığı bildirilmektedir.

Çağatay (2014)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, bireylerin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; çocukluk çağı travma yaşantıları olan bireylerin nevrotik savunma mekanizmaları kullanım oranlarının düştüğü buna karşılık olarak olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanma oranlarının arttığı görülmektedir. Çocukluk çağı travma yaşantılarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırıldığında, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla travma yaşadıkları ifade edilmektedir.

Savi-Çakar, İkiz ve Asıcı (2018) psikolojik danışman adayları ile yaptığı çalışmada, bireylerde çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluk düzeyinin psikolojik belirtileri yordama gücünü araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağı yaşanan travmatik deneyimler ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluk ile bedenselleştirme, olumsuz benlik algısı, depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda çocukluk çağı yaşanan travmatik deneyimler bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluğunu

arttırmakta ve çeşitli psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Bal ve Gülgör (2019), evli bireylerde çocukluk çağı travmalarını araştırmış ve travmalar ile evlilik uyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre çocuğu olmayan ailelerde daha çok travma maruziyeti görüldüğü, çocuğu olan ailelerde ise daha fazla duygusal ihmal yaşandığı belirtilmektedir. Ayrıca çocukluk çağında yaşanan travma düzeyi arttıkça eşlerin evlilik uyumları puanlarının da düştüğü belirtilmiştir.

Sancak ve Aktan (2022)'ın üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, sosyal destek ve madde kullanma eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, çocukluk çağında travmatik deneyimler yaşamış olan bireylerin travmatik deneyimi olmayanlara oranla madde kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani çocukluk çağında fiziksel istismar veya fiziksel ihmal, duygusal istismar veya duygusal ihmal ve cinsel istismar yaşantıları olan bireylerde madde kullanım oranı anlamlı düzeyde yüksektir.

2.2.8.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Cicchetti ve Barnett (1991) bakım verenleri tarafından kötü bir yetiştirilme tarzına maruz kalan çocuklarla boylamsal bir çalışma yürütmüş ve bakım verenlerine karşı nasıl bir bağlanma gerçekleştirdiklerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, kötü muamale görmüş çocukların yaşları ne olursa olsun, sağlıklı bir tarzda yetiştirilen çocuklara göre yüksek düzeyde güvensiz bağlanma gerçekleştirdikleri ifade edilmektedir.

Kadın ruh sağlığı uzmanları ile diğer mesleklerde çalışan kadınların çocukluk çağı travmalarını inceleyen bir araştırmada, kadınların aile özellikleri ve hayatlarındaki psikolojik problemler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; ruh sağlığı alanında çalışan kadınların diğer meslek dallarında çalışan kadınlara oranla daha fazla çocukluk çağında fiziksel istismara maruz kaldıkları ve sağlıklı olmayan bir aile yapısına sahip oldukları (ailede alkol kullanımı, ebeveynlerden birinin psikiyatrik tedavi görmesi veya hastaneye yatırılması gibi sebepler) ortaya konmuştur. Bununla birlikte meslek grupları arasında cinsel istismar yönünden bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda ruh sağlığı çalışanları olan kadınların diğer meslek gruplarında çalışan kadınlara oranla daha az kaygı, depresyon ve kişiler arası ilişkilerde bozulma yaşadıkları bildirilmiştir (Elliott ve Guy, 1993).

Jansse ve ark. (2004) tarafından yapılan araştırmada bireylerin çocukluk çağı travmaları ile psikotik deneyimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; çocukluk çağı travmalarına maruz kalmış bireylerde pozitif psikotik belirtilerin olma riski diğerlerine oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani çocukluk çağında travma yaşamış bireylerde

varsanların olması, psikoza yatkınlığı artıran biyolojik ve psikolojik belirtilerin bulunması beklenmektedir.

Brown ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları ile erken ölüm riski arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma için 18 yaş üstü 17.337 yetiştinden veri toplanmış ve bu yetiştinlerin çocuklukta yaşadıkları travmalar; duygusal, fiziksel ve cinsel istismar, aile içi şiddetin varlığı, boşanma, aile üyelerinden birinde ruh sağlığı bozukluğu, madde kullanımına şahit olmak ve aileden birinin hapse girmesi gibi kategorilere ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu kategorilerden maruz kalınan travma sayısı arttıkça çok sayıda sağlıksız davranış ve genel sağlık durumunda bozulma ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Travmatik deneyimlerden altı veya daha fazlasına maruz kalmış yetiştinlerin, travmatik deneyim yaşamayan bireylere göre 20 yıl daha önce öldükleri ifade edilmiştir. Yani birden fazla travmatik deneyime sahip kişilerin, diğer insanlara göre yüksek oranda erken ölüm riski olduğu belirtilmiştir.

Lacelle ve ark. (2012) tarafından Kanada'da yapılan çalışmada ise çocukluk çağında cinsel istismara uğramış kadınların, cinsel istismar öyküsü bulunmayan kadınlara göre cinsel sağlık durumlarının nasıl değiştiği araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağı cinsel istismar öyküsü bulunan kadınların cinsel istismar öyküsü bulunmayan kadınlara göre daha fazla cinsel sorun yaşadıkları, cinsel benlik kavramlarının daha olumsuz olduğu, cinsellik yaşarken daha fazla sorunlu duygu yaşadıkları ve cinsel doyumlarının da daha az olduğu ifade edilmiştir.

Afifi ve ark. (2017) tarafından ABD'de yapılan çalışmada, katı fiziksel ceza, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve duygusal istismar, fiziksel ihmal ve partner şiddeti de dahil olmak üzere çocukluk çağında yaşanan travmalar ile yetiştinlikte ortaya çıkan yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre çocukluk çağında yaşanan herhangi bir travma ile yetiştinlikte ortaya çıkan yeme ile ilgili sorunlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle erkek yetiştinlerde çocukluk çağı cinsel istismar ve fiziksel ihmal yetiştinlikte yeme bozukluklarıyla en çok ilişkiliyken, kadınlarda çocukluk çağı cinsel istismar ve duygusal istismarın yeme bozuklukları ile en yüksek ilişkide olduğu ifade edilmiştir.

2.3. Bilişsel Esneklik

2.3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Bilişsel esneklik kavramı incelenecek olursa; kavramdaki bilişsel kelimesinin bireylerin karşılaştıkları yeni bilgilere kolay bir biçimde alışmasını ve sahip oldukları eski bilgileri de uzun süreli belleklerinden rahatlıkla geri getirebildikleri vurgulanırken, esneklik kelimesinin ise bu yeni bilginin yeni durumlarda rahatlıkla kullanılabilmesini ifade ettiği vurgulanmaktadır (Usluca ve Güler, 2021).

Bilişsel esneklik kavramı, bireylerin bir göreve veya duruma karşı yaklaşımını ya da düşünme biçimini değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Canas ve diğerleri (2003), bilişsel esneklik kavramını değişebilen çevre koşullarına diğerlerine göre daha iyi uyum sağlama kapasitesi olarak nitelendirerek bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin ani gelişen durumlarla daha iyi yüzleşebildiklerini ifade etmektedir. Stevens (2009) bilişsel esneklik kavramını; bireylerin çeşitli durumlar karşısında uyum sağlama yeteneği, fikrini değiştirebilme ve karşılaşılan farklı problemlere çeşitli tarzlarda çözüm bulabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik, bireyin yaşamda karşılaştığı olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğine sahip olması, yeni gelişen durumlara kolay bir biçimde bilişsel olarak uyum sağlaması ve farklı bakış açılarına ve fikirlere karşı daha hoşgörülü olması olarak tanımlanmaktadır (Yelpaze ve Yakar, 2019).

Bireylerin çevresinde aniden gelişen durumlarla yüzleşebilmek için gerekli zihinsel işlemleri kullanabilme yeteneği olan bilişsel esneklik kavramı şu özellikleri içermektedir; (Canas vd., 2006).

- İlk olarak bilişsel esneklik, bireylerin deneyimlerini de kapsayan bir öğrenme sürecidir ve deneyimle kazanılabilecek bir yetenektir. Aynı zamanda deneyimle kazanılmış bilgi, farklı durumlar karşısında değişime açık da olmalıdır.
- İkincisi; bu kavram zihinsel işlem stratejilerinin kullanılmasını ve yeni durumlara adapte edilmesini içermektedir. Yani bilişsel esneklik bireylerin farklı davranışlarındaki değişikliklerden ziyade, karmaşık davranışlarındaki değişimlerini tanımlamaktadır. Yeni olaylar ve durumlara uyum sağlayabilen birey, deneyimle edinmiş olduğu bilgilerini kendi ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak değerlendirip, bilgini işlevsel bir biçimde yeniden yapılandırılmasını sağlamaktadır. Yani bilişsel olarak esnek olabilen bireyler, sahip oldukları bilgileri hızlı bir biçimde

yeniden yapılandırmalarını gerektirmektedir. Bu sebeple de bilişsel esneklik için dikkat gibi bilişsel süreçlerde de bağlıdır.

- Bireylerin belli durumlarda sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, değişen çevresel koşullara uyumunu kolaylaştırmaktadır.

Martin ve Anderson (1998) bireylerin bir problemle karşılaştıklarında çözüm için doğru olan seçenekleri görmekten çok, seçenekleri görebiliyor olmanın önemli olduğunu vurgulayarak bilişsel esnekliğin bireyin yaşamındaki önemini ifade etmiş, bilişsel esnekliğin temelini üç kategoride aktarmıştır. Bunlar;

- Bireyin karşılaştığı çeşitli durumlar karşısında başvurulacak alternatif seçenekleri fark etmesi,
- Bireyin yaşamında esnek olmaya ve karşılaştığı durumlara uyum sağlamaya, yeni alternatifler denemeye istekli olması,
- Bilişsel olarak esnek olabileceğine dair öz-yeterlik inancı bulunmasıdır.

Yani bireyin karşılaştığı yeni durumlar karşısında öncelikle durumun neler gerektirdiğini düşünerek alternatif seçenekleri fark etmesi, durumun gerekliliklerine göre düzenlemeler yapması ve bu gerekliliklere uygun şekilde davranışlarda bulunmaya istekli olması bilişsel olarak esnek olmanın gerekliliklerinden biridir (Yeniçeri, 2021).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireylerin yeni durumlarda sahip olduğu uyumsuz düşünceleri daha uyumlu ve daha dengeli düşüncelerle değiştirebilme yeteneği olarak tanımlayarak bilişsel esnekliğin şu üç yönünün önemini vurgulamıştır;

- Bireyin karşılaştığı yeni ve zor bir durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi,
- Karşılaşılan durumların ve çevresindeki insanların davranışlarının çeşitli alternatifleri olduğunu düşünme eğilimi,
- Zor ve aniden gelişen olayları çözebilmek için birden fazla yol bulabilme yeteneğidir.

Bilişsel olarak esnek olan bireyler, kendi davranışlarını karşılaşılan durumların gerektirdiği şekilde düzenleme, yaratıcı ve çeşitli şekillerde davranmaya uygun düşünme tarzına sahip olma ve yeni durumlarla etkili bir biçimde başa çıkabilme gücüne sahiptirler (Altunkol, 2011).

Ionescu (2012), bilişsel esnekliği yetenek kavramı ile açıklamaktan ziyade bilişsel yapının bir parçası olarak görerek, bireylerin değişen yaşam şartları ve değişen taleplere göre

davranışlarını düzenlemesi, karmaşık problemlere uyarlanabilir çareler bulabilmesi olarak tanımlamıştır. Spiro (1988)'ya göre ise bilişsel esneklik, bireyin yeni karşılaştığı durumlar karşısında anlama ve sağlıklı karar verebilmeyi içeren bilginin seçilerek kullanılması, yani elde edilen bilginin en üst düzeyde uyarlanabilir hale getirilmesidir. Özetle bilişsel esneklik zihinsel süreçlerin alt sistemlerinde (akıl yürütme, dikkat gibi) bulunan, değişebilen, gelişebilen, farklı alanlarda işleyen çok boyutlu bir yapıdır (Balta, 2023).

Canas ve diğerleri (2006), bireyin bilişsel esnekliğe sahip olup olmama durumunu dört kavram ile açıklamışlardır. Bunlar bireylerin bilişsel olarak esnek olmasını engelleyerek tek bir odakta takılı kalmasına sebep olmakta ve çözüme ulaşmasını engellemektedir. Bu dört kavram şunlardır;

Bilişsel/Doğal Blokaj (Abluka): Bu kavram bir şeyi kavrama eğilimi olarak ifade edilmektedir. Birey yeni durumlar karşısında yeni yollar denemesi gerektiğini bilgi halde, dikkatini yapmaya devam ettiği eyleme vermesi ve eylemi devam ettirmekte ısrarcı olması durumudur. Yani bilişsel blokaj bireylerin yeni durumlar karşısında alternatif seçeneklere kendilerini kapatmalarına sebep olmaktadır.

Bilişsel Histerezi: Bu kavram aynı zamanda “tünel görüşü” olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin doğru olmadığını bildiği halde bir kararda ısrarcı olması yani eylem açısından verilen karar olarak da ifade edilen bu terim, bir kararın doğru olmadığı ispatlanmış olmasına rağmen bireyin bu kararda ısrarcı olma durumu olarak açıklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle eyleme yönelik bir karar verdikten sonra durumu tekrar değerlendirmeye almamaktır.

İşlevsel Sabitlik (Fonksiyonel Sabitleme): Kullanım ve işlevsellik açısından geniş fonksiyona sahip olan nesnelerin, yalnızca belli özelliklere sahip olduğuna yönelik katı tutumdur. Bu durum belirli nesnelerin farklı noktalarda işlevsel olarak kullanımını engellemektedir.

İşlevsel Azalma: Bireyin yeni durumlara karşı tek bir etkeni dikkate alarak bağlı kalma ve o noktaya göre hareket etme eğilimidir. Yani birey sorunu yaratan etkenlerden yalnızca birine odaklanarak diğer faktörleri göz ardı etmektedir. Kısacası problemin nedenlerini azaltmak veya görmezden gelmektir.

2.3.2. Bilişsel Esnekliğin Basamakları

Spiro (1988), bilişsel esnekliği yedi basamakta açıklanmaktadır.

1. *Aşırı Basitleştirme ve Düzenlemeden Kaçınma:* Bireyin yeni karşılaştığı durumlarda yüzeysel olarak görünenin ardındaki istisnaları göstermek, duruma özgü

karmaşıklıkları ve düzensizlikleri ortaya çıkarmak, düzenleme ve değerlendirmeyi de bu karmaşıklıklar üzerine yapmasıdır. Yani bireyin durumu detaylandırması, sınırlamalara takılmadan durum değerlendirmesi yapabilmesini ve harekete geçebilmesini içermektedir.

2. *Çoklu Temsiller Kullanma:* Tekli temsiller kullanıyor olmak (tek bir şema veya prototip gibi) belirli durumlardaki karmaşık kavramların mühim taraflarını gözden kaçırmaya sebep olabilmektedir. Bilişsel esneklik kavramı ise karşılaşılan durumlar karşısında alternatif düşünme yollarını kullanabilmektir. Bu sebeple elde edilen bilginin de pek çok şekilde temsil edilmesi ve kullanılması gerekmektedir. Çoklu temsiller kullanma da, bireyin karşılaştığı karmaşık durumlar karşısında tek bir şema veya prototipe bağlı kalmadan, birden fazla bilgi ve yönü değerlendirmeye alarak harekete geçmesini ifade etmektedir. Bu sayede birey karmaşık olarak algılanan durumu farklı açılardan görüp değerlendirmeye alacak ve sağlıklı ve uygun bir tepki geliştirebilecektir.
3. *Durumların Merkeziliği/Tek Bir Noktaya Toplanması:* Yeni karşılaşılan bir durumda, bireyin sahip olduğu bilgileri işlevsel olarak kullanabilmesi için davranış örüntülerini de iyi yapılandırması gerekmektedir. Bireyin eldeki bilgileri nasıl yapılandırması gerektiği ise yalnızca genel kurallardan yola çıkılarak belirlenemez. Çünkü her olay kendi içinde farklı bir yapı barındırır ve hangi stratejilerin kullanılacağı da durumdan duruma değişkenlik göstermektedir. Bu aşamada da birey, sahip olduğu bilgilerin yeni karşılaştığı olaylar karşısında yeterli olamayacağı ihtimalini göz önünde bulundurarak davranışlarını seçmesini içermektedir.
4. *Kavramsal Bilgiyi Uygulamaya Geçirme:* Eğer bir kavramın çeşitli olaylar içerisinde işlevsel olarak nasıl kullanılacağı evrensel olarak belirlenemiyorsa o zaman kavrama dair uygulamada kullanılan bilginin ve kavramın nasıl kullanıldığına dair ayrıntıların önemi de artmaktadır. Bu basamak da bireyin soyut kavramlarla ilgili sahip olduğu bilgileri, karşılaştığı çeşitli durumlarda nasıl kullanacağını bilmesini ifade etmektedir. Yani bu sayede birey, soyut kavramları yeni karşılaştığı durumlarda nasıl kullanacağını ve kavramın kullanımına dair detayların uygulamayı nasıl etkileyeceğini de fark edebilmektedir.
5. *Şema Birleştirme (Katılıktan Esnekliğe):* Bireylerin yaşamlarında karşılaştığı her karmaşık olayda kullanabileceği önceden hazırlanmış bir şema olması mümkün değildir. Bu noktada bireylerin katı bilgi yapılarını, esnek ve çeşitli durumlara

uyarlanabilir bilgi yapılarıyla değiştirmesi gerekmektedir. Bu basamak da bireyin karmaşık durumlarla karşılaştığında katı bilgi yapılarına tutunmak yerine, farklı olaylardan elde ettiği bilgileri değerlendirmesini, sahip olduğu şemaları şekillendirmesini ve uyarlamasını içermektedir. Yani birey yaşamda karşılaştığı her durum için hazır bir şeması olması gerekmeyiğini de görmektedir.

6. *Kavramların ve Durumların Bölümlerine Ayrılmaması (oklu Bağlantılılık):* Karşılaştığımız karmaşık yaşam olayları bazen birbirinden tamamen bağımsız gibi gözüküyor olsa ve birbirinden farklı değerlendirilmesi gerekse de, bunun aksine bazı durumlar ve kavramların da birbiriyle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Yani birbirinden bağımsız görünen olaylar ve durumlar bağlantılar içerebilmektedir. Bu basamak da bireylerin içinde bulunduğu durumları, geçmişte yaşadığı durumlardan tamamen bağımsız görmeyerek geçmişte edindiği bilgi ve kavramları göz önünde bulundurup davranışı gerçekleştirmesini içermektedir. Yani birey bu basamakta içinde bulunduğu durum ile yaşamış olduğu geçmiş durumların birbirinden tamamen kopuk olmadığını fark etmektedir.
7. *Etkin Katılım, ğretici Rehberlik ve Karmaşıklığın Yönetimi İçin Ekstra Destek:* Birey karmaşık süreçleri yönetme, bilgi ve kavramları edinme noktasında desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Bu basamak da bireye uzman rehberler tarafından sunulan çeşitli bilişsel destek süreçlerini ve kavram keşiflerini içermektedir. Bu tür bir yardım sayesinde birey karmaşık süreçleri yönetebilmekte ve bireyin yanlış bir bilgi edinmesinin de önüne geçilmektedir (Spiro, 1988). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ğrencilerinin eğitimleri sırasında aldıkları süpervizyon ile danışma becerilerini öğrenmeleri ve geliştirmeleri, yanlış bilgi edinmelerinin önüne geçiliyor olması bu basamağa örnek olarak verilebilir (Bayram, 2023).

2.3.3. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Bilişsel esnekliğin gelişimini anlayabilmek için ilk olarak insanda bilişsel gelişim sürecini anlamak gerekmektedir çünkü bilişsel esnekliğin gelişimi ancak bilişsel gelişim ve değişimle sağlanabilmektedir. Bireyin doğduğu andan itibaren bulunduğu çevreyi anlamasını ve anlamlandırmasını sağlayan zihinsel işlevleri kazanmasına bilişsel gelişim adı verilmektedir (Bayram, 2023). Bilişsel gelişim kavramını inceleyen önemli kuramcılardan biri olan Piaget, bilişsel gelişimi duyuusal motor dönem, işlem öncesi dönem, somut işlemler dönemi ve soyut işlemler dönemi olarak dört evreye ayırmıştır. Bu evrelerin her birinde birey yeni bilişsel

beceriler kazanmakta ve bilişsel gelişimini bir sonraki evreye taşımaktadır. Bu gelişimsel evrelerin sağlıklı bir şekilde atlatılmasıyla birlikte, bireyin yaşama uyum sağlaması kolaylaşmakta ve değişen yaşam koşullarına adapte olabilme potansiyeli de artmaktadır. Piaget bilişsel gelişim ile ilgili tanımlama yaparken, uyum sağlama, özümleme, uyma ve dengeleme kavramlarını kullanmaktadır. Bu kavramları şu şekilde açıklamaktadır;

İnsanın doğuştan eğilimli olduğu uyum sağlama kavramı, bireyin değişmez bilişsel işlevlerinden biri olarak organizma ile çevre arasındaki iletişimi temsil etmekte, uyum sağlama şekilleri ise organizmadan organizmaya değişkenlik göstermektedir (Ahioglu Lindberg, 2011). Özümleme ve uyma olarak iki süreci içerisinde barındırır. Özümleme bireyin yaşam boyu karşılaştığı durumları, olayları, insanları ve yapıları kendinde var olan düşünce biçimlerine yerleştirdiği süreci ifade ederken, uyma kavramı bireyin düşünce yapılarını yeniden şekillendirmesine yardımcı olan, şemalarında değişim sağlayan, mevcut bilişsel yapının dışarıdaki yeni bilgilerle işlenmesini ifade etmektedir (Nicolopoulou, 1993). Dengeleme kavramı ise bireyin sahip olduğu mevcut düşünce yapıları ile uyumsama arasında işbirliği sağlanmasını (Eroğlu, 2023), bu yollarla da çevreye uyum sağlayarak dengeye ulaşma sürecini tanımlamaktadır (Bayraktar, 2017). Piaget' göre tüm bu sistemlerle birlikte bireyin beyin ve sinir sistemi geliştikçe etrafına uyum sağlama kapasitesi de artacak (Dağgeçen Başsu, 2016) ve tüm bu bilişsel değişimlerle birlikte bireyde bilişsel esnekliğin temeli oluşacaktır.

Yapılan bazı araştırmalar, bireylerin planlama, hareket, dikkat ve bellek ile ilgili becerilerinde bilişsel esnekliklerinin önemli bir faktör olduğunu ve bu becerilerin erken çocukluk dönemlerinden itibaren geliştiğini göstermektedir (Güler, 2009). Araştırmalar incelendiğinde bireylerde bilişsel esnekliğin bebeklik döneminden başlamak üzere belirli bir eğri şeklinde ilerlediği, erken çocuklukta bu gelişimin devam ettiği, ergenlik döneminin bilişsel esneklik için de mühim bir dönem olduğu ve yaş ilerledikçe de bilişsel esneklikte bir düşüş meydana geldiği görülmektedir (Bertiz, 2018). Yani bilişsel esnekliğin gelişimi bireyin yaşamında doğrusal olarak ilerlemez; bu değişim ve gelişim U şeklinde ilerleyen bir süreçtir (Tekin, 2018). Yani çocukluktan itibaren başlayan gelişim, ileriki dönemlerde tekrardan düşmektedir. Buna göre bilişsel esneklik, bilişsel gelişimle birlikte ilerleyen, geliştirilebilen, öğrenilebilen bir süreç olmakla beraber tıpkı bilişsel gelişim, zihinsel gelişim gibi çeşitli dönemlerde hızlanıp yavaşlayan bir özelliktir.

Bilişsel esnekliğin gelişebilen ve öğretilebilir bir özellik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocukluk çağında bireylere bilişsel esneklik özelliğinin kazandırılarak bilişsel yapılarına katkıda bulunmanın ilerleyen yaşam dönemlerinde karşılaştıkları yeni ve ani

durumlar karşısında mevcut bilgilerini kullanma potansiyellerini arttıracak ve sorunlarla daha kolay başa çıkabilecekleri söylenebilir (Stevens, 2009).

2.3.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

2.3.4.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Bilgin (2009)’in 155 öğrenci ile yaptığı çalışmada, bilişsel esnekliği yordayan değişkenlerin neler olduğu araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin problem çözme becerilerinin ve anne baba tutumlarının bilişsel esneklik düzeyine etki eden değişkenler olduğu ifade edilmektedir. Sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerileri yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri de yüksektir. Buna karşın otoriter bir anne baba tutumu ile büyüyen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri düşüktür. Yani otoriter anne baba tutumu ile bilişsel esneklik negatif bir şekilde ilişkili iken, sosyal yetkinlik beklentisi ile problem çözme becerileri pozitif bir şekilde ilişkilidir.

Altunkol (2011), 484 üniversite öğrencisiyle birlikte yapmış olduğu çalışmada, algılanan stres ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani ilgili araştırmaya göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan stres düzeyleri düşüktür. Ayrıca çalışmada bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kızların bilişsel esneklik düzeylerinden yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yani bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Laçın ve Yalçın (2018)’in 549 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, bireylerin öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ulaşılan diğer bir bulgu da, bilişsel esnekliğin bireylerin özgüveni, boyun eğici tutumları ve sosyal destek aramaya meyilli olmalarından etkilenmesidir.

Asıcı ve İkiz’in (2015) 275 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani bireylerde bilişsel esneklik düzeyleri yükselirken mutluluk düzeyleri de yükselmektedir. Aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi ile

yaş ve eğitim görülen alan arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, cinsiyet değişkenine göre ise erkek bireylerin kadınlara göre bilişsel olarak daha esnek oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldız (2018)'ın 554 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada, ergenlik çağındaki bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik iyilik halleri arasındaki ilişki, ve bu ilişki üzerinde duygu düzenleme becerisinin rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça, depresyon eğilimi, somatik belirtiler yaşama, kaygı düzeyi ve olumsuz benlik algısında artış görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler negatif bir şekilde ilişkilidir. Öte yandan bilişsel esneklik düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da negatif yönlü bir ilişki mevcuttur. Özet olarak bireylerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça depresyon, kaygı, somatizasyon ve olumsuz benlik algısı gibi faktörler ve duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.

Toksöz ve Kolburan (2018)'ın 140 evli birey ile yapmış oldukları araştırmalarında, bilişsel esneklik düzeyinin evlilikteki ilişki doyumunu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, evli erkeklerin bilişsel esneklik yönünden evli kadınlara göre daha esnek oldukları ve olayları daha pozitif yönden değerlendirdikleri görülmüştür. Yani bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Daha esnek olabilmeleri ve olayları daha olumlu değerlendirmeleri erkeklerin evlilik ilişkisinden daha fazla doyum sağlamasına da katkı sağlamaktadır. Bu durum ilişkiden alınan doyum üzerinde de cinsiyet açısından bir farklılık oluşturmaktadır. Yani evlilikten alınan doyum üzerinde de cinsiyetin ve evlilik biçiminin önemli olduğu ifade edilmiştir. Son olarak aile içindeki olumlu iletişim ve sağlıklı bir yaşam tarzı üzerinde bilişsel esnekliğin önemli olduğu bulgusu önemle vurgulanmıştır.

Bertiz (2018)'in farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip olan öğrencilerle yaptığı araştırmada, öğrencilerin uzaktan eğitime karşı olan motivasyonları araştırılmıştır. Yani bilişsel esneklik düzeyinin uzaktan eğitime karşı olan motivasyonu ne yönde etkilediği merak edilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin uzaktan eğitim motivasyonlarının da diğer öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca uzaktan eğitim öğrencilerinin motivasyonları veya bilişsel esneklik düzeyleri ile yaş, cinsiyet gibi değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir.

Akkuş-Çutuk (2020)'un 375 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi ile çok boyutlu mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik arttıkça

bilişsel esneklik düzeylerinde düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin, bilişsel esneklik üzerinde negatif bir etkisi bulunmaktadır.

Şimşek (2021)'in 200 evli bireyle yapmış olduğu çalışmada, bilişsel esnekliğin ve affediciliğin evlilik uyumunu nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; affedicilik ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan veli bireylerin, evlilik uyumlarının da yüksek olduğu, bilişsel esneklik ve affedicilik özelliklerinin evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaya, Eken ve Ümmet (2021), 248 yetişkinle yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma bulgularına göre, araştırmanın iki değişkeni olan bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış, bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Yani bireylerde bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır.

Gürkan (2022), 449 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırma ile psikolojik dayanıklılık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ve üniversite öğrencilerindeki bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu yani cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi erkeklerde kadınlara göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta ve erkekler kadınlara göre daha yüksek bilişsel esneklik becerisi ortaya koyabilmektedir. Bununla birlikte bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani psikolojik dayanıklılık arttıkça bilişsel esneklik de artmaktadır. Ulaşılan bir diğer sonuç ise bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğudur. Bu sonuca göre katılımcılarda bilişsel esneklik arttıkça, psikolojik dayanıklılığın arttığı ifade edilebilmektedir.

2.3.4.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Moore ve Malinowski (2009)'nin düzenli bir şekilde bilinçli farkındalık meditasyonu yapan ve yapmayan 25'er kişiyle yürüttükleri çalışmada; meditasyon, öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile diğer dikkat işlevleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre; bireylerin dikkatleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile meditasyon yapmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meditasyonun bireylerin dikkatleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu ifade edilmiş ve araştırma

sonuçlarında da meditasyon yapan bireylerin dikkat ölçümlerinin hepsinde yapmayanlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları belirtilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyinin de bilişsel esneklik düzeyini geliştirdiği ifade edilmektedir.

Risk altında bulunan çocuklarla (düşük maddi gelir düzeyi olan ailelerden seçilen) yapılan bir araştırmada, bilişsel esneklik düzeyleri ve problem çözme yetenekleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan çocukların sosyal becerilerinin de yüksek olduğu, daha az düzeyde dışsallatırıcı davranış sergiledikleri ve sosyal problem çözme becerilerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Stevens, 2009).

Spann ve arkadaşları (2012)'nın 30 ergen ile yaptıkları çalışmada, çocukluk çağında yaşanan travmaların bilişsel esneklik ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada travmanın alt boyutları olarak fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmal ve kötü muamele bulunmaktadır. Araştırma bulgularına göre fiziksel ihmal ve fiziksel istismarın ergenlerde bilişsel esneklik düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani çocukluk çağında yaşanan fiziksel ihmal ve istismar arttıkça bilişsel esneklik düzeyinde düşüş meydana gelmektedir.

Entezari, Dehkordi ve Sahaf (2018) yaşlılarda fiziksel egzersiz yapmanın mükemmeliyetçilik ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre fiziksel egzersiz yapma oranı yüksek olan yaşlılarda, fiziksel egzersiz oranı daha düşük olan yaşlılara göre bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyi de daha yüksektir. Yani fiziksel egzersiz yapma oranı arttıkça yaşlıların bilişsel esneklikleri de artmaktadır.

Thompson ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada bireylerin bağışlama eğilimleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler durumlara, kendilerine ve diğer insanlara karşı daha affedicidirler. Yani bilişsel esnekliği yüksek bireylerin affediciliği de yüksektir.

2.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

2.4.1. Romantik İlişkiler

Yaşamda yakın ilişkiler kurmak, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarından biridir (Deci ve Ryan; 2014) ve bireylerin en önemli ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Çünkü yakın ilişkiler kurmak insanların gelişiminde çok temel bir rol oynamakta (Noam ve Fischer; 1996) ve bireylerin bilişsel, duygusal yönlerini, kişilik gelişimlerini etkilemektedir (Noam ve Fischer; 1996; Fitness, 2006). Diğer yandan yakın ilişkiler kurmak duygusal olarak yaralanmalara da

yol açabilecek güçtedir (Fincham ve Witvliet, 2009). Bu sebeple yakın ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesini etkileyen faktörler (bağlanma, yakınlık, eş seçimi gibi) de önem arz etmektedir (Fitness, 2006).

Hatfield (1985) bireylerin birbirleriyle yakın ilişki kurma sürecini bireyin karşısındaki bireyle ortak veya farklı olan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını keşfetme süreci olarak tanımlamaktadır. Romantik ilişki kavramını ise iki kişinin karşılıklı olarak yoğun bir bağlılık, aitlik ve sevgi hissettiği, çeşitli bileşenleri (bilişsel, duygusal ve davranışsal) barındıran yakın bir ilişki olarak açıklamaktadır (Hatfield, 1985). Bilişsel bileşen; ilişkide çiftlerin birbirleri ile özel bilgilerini paylaşabilmelerini, paylaşımda bulunurken kendini olduğu gibi yansıtabilmesini yani bireylerin partnerlerine karşı kendini saydam şekilde açabilmesini ifade etmektedir. Bu sayede bireyler birbirlerinin güçlü ve zayıf yönlerini, yaşam değerlerini, geleceğe bakışlarını ve geçmiş yaşamları gibi pek çok konuda derin bilgi sahibi olmaktadır. Duygusal bileşen; ilişkide bireylerin birbirlerini önemsiyor olmasını ve yaşamındaki diğer insanlardan daha fazla seviyor olmasını ifade etmektedir. Bunun yanında kıskanma, yalnızlık, kızgınlık gibi olumsuz duyguları da beraberinde getiren ve karşısındaki canını yakabilme gücünü beraberinde getiren bileşendir. Davranışsal bileşen boyutu ise bireylerin birbirine fiziksel olarak yakınlığını ifade etmektedir. Bu bileşeni partnerlerin birbirlerine dokunmaları, bakışmaları ve yakın durma istekleri oluşturmaktadır. Bu bileşene göre çiftler birbirine yaklaştığında rahat hissetmektedirler. Yani romantik ilişki bünyesinde pek çok duyguyu, davranışı ve düşünceyi barındıran, karmaşık olduğu kadar bireyler için rahatlatıcı da olan bir ilişki türüdür.

Romantik ilişkiler yaşam boyu kurduğumuz diğer ilişkilerden bazı yönleriyle farklılıklar göstermektedir. Günlük ilişkilerimizden farklı olarak romantik ilişkilerde bireyler birbirlerinin çıkarlarını gözetmekte, birbirlerini mutlu etmek çaba sarf etmektedir ve diğer ilişkilerden ayıran en temel özellik romantik ilişkilerde çiftler arasında bulunan mahremiyettir (Bozburun, 2022). Örneğin arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilere göre romantik ilişkilerde daha fazla yoğunluk, duygusal ve fiziksel olarak daha fazla yakınlık ve çeşitli cinsel davranışlar vardır (Özteke, 2015). Romantik ilişki, bireylerin çift olma düşüncesini ve bağına destekleyen, Homo sapiens'in evriminde önemli bir yeri olan araçlardan biridir (Fletcher vd., 2015). Critelli, Myers ve Loos (1986) romantik ilişkilerin bileşeni olarak şu beş maddeyi sıralamışlardır:

1. Romantik bağlılığın bulunması
2. İletişimsel anlamda yakınlık

3. Fiziksel uyarılma
4. Karşılıklı saygı duyma ve
5. Romantik uyumluluktur.

Hazan ve Shaver (1987) ise romantik ilişkiyi birbirine ilgi duyan iki yetişkin arasında, tıpkı bebekler ve bakım verenleri arasında oluşan bağ gibi duygusal bir bağın ve bağlanmanın oluşması şeklinde açıklamıştır. Romantik ilişkilerin önemli özelliklerinden biri karşılıklı güven içermesidir ve ilişkideki bu güven duygusu, ilişkinin niteliği ve bireylerin birbirine bağlılığı noktasında kritik öneme sahiptir (Couch ve Jones, 1997).

Sternberg (1986) göre romantik ilişkiyi kadın ve erkek arasında duygusal, psikolojik ve cinsel boyutlarda bağlılık içeren bir yakınlık olarak tanımlamış ve romantik ilişkilere dair üçgen aşk kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre romantik ilişkilerin yakınlık, bağlılık ve tutku olmak üzere üç boyutu vardır. Yakınlık boyutunda kasıt hem fiziksel yakınlık hem de sevgi dolu bir ilişkideki bağlılığı kapsayan yakınlıktır. Yani ilişkide romantizmin, bağlılığın ve samimiyetin bulunması gibi bileşenleri ifade etmektedir. Tutku boyutu, bireylerin birbirlerini cinsel olarak arzulamalarını, bireylerin fiziksel olarak birbirine çekici gelmelerini, bağlılık boyutu ise bireylerin kendini ilişkiye adamalarını ve ilişkinin sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için gösterdikleri çabayı, bir nevi sevgiyi sürdürme taahhüdünü ifade etmektedir. Bireylerin romantik ilişki deneyimlerinde hissettikleri sevginin miktarının, bu üç bileşenin ne kadar güçlü olduğu ile ilgili olduğunu ileri süren bir kuramdır.

Tüm bu tanımlara göre romantik ilişkiler, ilişkide bulunan bireylerin karşılıklı olarak bilişsel ve duygusal anlamda rahatça paylaşımda bulunduğu, paylaşımda bulunurken kendini güvende hissettiği, bağlılık ve karşılıklı güven duygusu içeren, fiziksel ve cinsel anlamda yakınlık duygusunun olduğu bir ilişki sürecidir.

2.4.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Sözlükteki karşılığına bakıldığında mükemmeliyetçilik “Mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme ve mükemmeli isteme” olarak tanımlanırken; mükemmeliyetçi birey ise mükemmeli yakalayabilmek için aşırı çaba sarf eden kişi olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr).

Frost ve diğerlerine göre (1990) mükemmeliyetçilik; bireyin hata yapma noktasında çok fazla endişe yaşaması, kendi için yüksek standartlar belirlemesi, çevresine ve kendi davranışlarına eleştirel yaklaşması, kusursuzu arama ve kusursuzluğu sağlamak adına çaba

göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler sorumluluklarına çok fazla önem verirler ve yaptıkları tüm işlerin daha iyisini yapmaları gerektiğine inanmaktadırlar (Frost ve Marten, 1990). Tarihsel açıdan bakıldığında ise mükemmeliyetçilik kavramının önemine ve özellikle de mükemmeliyetçiliğe götüren ana kavramlara odaklanma gereksinimi ilk olarak Alfred Adler ve Karen Horney'in çalışmalarında ortaya konmuştur (Hewitt vd., 2017).

Adler, bireylerin hayata bir aşağılık duygusuyla başladığını, yaşam boyu üstünlük çabası içerisinde olduğunu ve bireyin çevresine üstün gelmeye dair gayretinin kusursuzluk çabası olarak adlandırılabilirliğini söyler (Özteke, 2015). Adler'e göre birey; yaşamındaki pek çok şeyi karşılaştığı engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve bu sayede aşağılık duygusundan kurtulmak amacıyla yapar ve edinilen başarılar bireyi aşağılık duygusundan bir adım uzaklaştırır (Bozburun, 2022). Yani Adler'e göre insan doğuştan getirdiği üstünlük çabası ve aşağılık duygusu ile yaşamı boyunca mükemmele ulaşmaya ve aşağılık duygusundan kurtulmaya çalışmaktadır. Her iki kavram da bireyi ayrı ayrı mükemmele ulaşmaya motive etmektedir.

Alfred Adler mükemmeliyetçiliği, bireyin nevrotik bir telafi yöntemi olarak adlandırmış, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini devamlı olarak ulaşamaz olan mükemmellik düşüncesiyle kıyasladığını, her daim bir aşağılık duygusunun olduğunu ve bu duygunun da bireyleri mükemmele ulaşma yönünde motive ettiğini belirtmektedir (Adler, 1938; Akt. Smith vd., 2019). Yani Adler'e göre bireylerin yaşamında mükemmellik çabası olmazsa olmaz bir kavramdır ve bu çaba bireyi aşağılık duygularından kurtulmaya, bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma getirmeye teşvik etmektedir. Bu yönüyle mükemmeliyetçilik Adler'in kuramında bireylerin gelişimini destekleyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Horney ise mükemmeliyetçiliği, kuramında belirttiği on nevrotik ihtiyaç kapsamında değerlendirmiştir. Horney'e göre bireyin mükemmelliğe karşı duyduğu ihtiyaç nevrotik bir eğilimdir ve bu eğilime sahip bireyler hata yapmaktan ve bir başkası tarafından eleştirilmekten fazlasıyla çekinen, kendini de sıkça eleştiren veya suçlayan bireyler olup, mükemmel olma güdüsüne sahiptirler (Pekin, 2023). Horney'e göre nevrozlu bireyler yaşamda kaygı veren durumlardan kaçabilmek için üç strateji geliştirmiştir. Bunlar; insanlara dönük olma, insanlara karşı olma ve insanlardan uzak olma (Bozburun, 2022). Bu üç stratejinin ortak noktası ise üç stratejide de bireylerin yetersiz ve güvensiz hissetmeleri, benimsedikleri stratejinin içerisinde sıkışıp kalmalarıdır. İnsanlara karşı olma stratejisini kullanan bireyler, insanlara üstünlük kurmaya çalışarak, kendilerine yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşmak

için çaba sarf ederek, yaşamı kontrol etmeye ve kendilerini güvende hissetmeye çalışırlar (Pekin, 2023). Mükemmeliyetçi bireyler de bu gruba girmektedir. Bu bireyler için yaşamın kusursuz olması, belirledikleri standartlara ulaşmak her şeyden daha önceliklidir.

2.4.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik kavramı; başarısız olma ve hata yapma konularında bireylerin aşırı kaygılandığı, kendilerine ve hayata karşı ulaşılamaz standartlar belirledikleri, eleştiri, endişe, şüphe gibi duyguları içeren çok boyutlu bir yapıdır (Frost vd., 1990). Pek çok araştırmacı mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içerisinde barındıran bir kavram olduğu noktasında ortak bir görüşe sahiptir (Matte ve Lafontaine, 2012).

Hamachek (1978); mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere ikiye ayırdığı çalışmasında normal mükemmeliyetçi olan kişilerin yaşamlarında kendileri için ulaşılabilir standartlar belirlediğini, durumlara çok keskin yaklaşımadıklarını ve işlerini özenle yapmaktan keyif aldıklarını belirtmektedir. Bunun aksine nevrotik mükemmeliyetçilerin ulaşılamaz hedefler belirlediklerini, belirledikleri standartları esnetme konusunda başarısız olduklarını ve gösterdikleri çabanın yetersiz olduğunu düşündüklerini ifade etmektedir.

Hewitt ve Flett (1991)'e göre mükemmeliyetçilik kavramı içerisinde hem kişisel hem de sosyal faktörleri içeren çok boyutlu bir yapıdır ve bireylerde psikopatoloji ile ilişkilidir. Bu modele göre mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır.

Slade ve Owens (1998) mükemmeliyetçiliği, ikili süreç modeliyle olumlu (normal/sağlıklı) ve olumsuz (patolojik) mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmaktadır. Bu modele göre olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçi bireyler benzer davranış örüntülerine sahip olabilmektedir fakat bu örüntülere karşılık gelen duygusal süreçleri, motivasyon kaynakları ve bilişsel durumları birbirinden farklılık göstermektedir (Bergman vd., 2007). Olumsuz mükemmeliyetçilik Skinner'in kuramında olumsuz pekiştirme olarak karşılığını bulurken, olumlu mükemmeliyetçiliğin karşılığı ise olumlu pekiştirmeyle ilişkili bir kavramdır (Slade ve Owens, 1998). Slade ve Owens'e göre; olumlu pekiştirme geçmişi, olumlu mükemmeliyetçilerin mükemmellik arzusunu sürdürmede etkiliyken olumsuz pekiştirme geçmişi de olumsuz mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Bergman vd., 2007). Buna göre olumlu mükemmeliyetçi olan kişiler bireysel galibiyet, başkaları tarafından onaylanma gibi ödüller kazanarak öz saygılarına katkıda bulunur ve olumlu mükemmeliyetçi

bireyler kendileri için ulaşılabilir hedefler belirtmektedirler. Tam tersine olumsuz mükemmeliyetçiler ise kendileri için ulaşılabilir hedefler koyarak başarısız olmaktan da kaçınmaktadırlar. Slade ve Owens (1988)'e göre mükemmeliyetçiliğin bu boyutları arasındaki fark bireylerin bilişsel ve duygusal farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Yani olumlu mükemmeliyetçiler başarısızlıktan kaçmaya çalışmadıkları için yaşamlarında daha iyimser ve başarı potansiyelleri daha yüksek olan bireylerdir. Başarısızlık durumunda ise başarıya ulaşma motivasyonlarını koruyarak duygusal bütünlüklerini sağlamaktadırlar. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise başarısızlıktan öylesine korkmaktadır ki; gelecek kaygısıyla sürekli olarak baş etmek durumunda kalmaktadır. Yani iki boyut arasındaki temel noktalardan biri yaşamda başarısızlığa karşı nasıl baktıkları ve yükledikleri anlamın ne olduğudur.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar göstermiştir ki olumsuz mükemmeliyetçilik bireylerde duygularını bastırma, bilişsel işlev bozuklukları, depresyon, pişmanlık (Bergman vd., 2007), yoğun duygusal sıkıntı (Egan vd., 2007), sınav kaygısı (Bieling vd., 2004) ile ilişkiliyken; olumlu mükemmeliyetçilik yaşam doyumunun artmasıyla (Bergman vd., 2007), daha düşük düzeyde olumsuz duygulanımla (Egan vd., 2007) ilişkilidir.

Olumsuz mükemmeliyetçi insanlar genellikle stres verici olaylar karşısında uyumsuz bir başa çıkma tepkisi geliştirirken; olumlu mükemmeliyetçiler karşılaştıkları sorunlarla yapıcı bir bakış açısı geliştirerek ilgilenmekte ve sorunun çözümünde de aktif rol oynamaktadır (Burns ve Fedewa, 2005). Bunun yanı sıra olumlu mükemmeliyetçilerin yaşam doyumuna da olumlu anlamda etkilenmekte; olumsuz mükemmeliyetçiler ise genç veya yaşlı fark etmeksizin olumsuz bir ruh haline sahip olmaktadır (Chang, 2000).

Son olarak mükemmeliyetçiliğin insan yaşamındaki pek çok alanı etkilediğini belirten ve bu alanlardan birinin de romantik ilişkiler olduğunu vurgulayan Stoeber (2012), romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin iki temel yönünü ön plana çıkarmaktadır. Bunlardan biri partner odaklı mükemmeliyetçilik iken diğeri ise partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliktir. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik; bireyin partnerine karşı yüksek standartlar belirmesi iken (Bozburun, 2022), partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ise kişinin partnerinden kendisine karşı algıladığı mükemmeliyetçi tutumları ifade etmektedir.

2.4.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Romantik ilişkiler bağlamında mükemmeliyetçilik kavramı incelendiğinde; bireyin ilişki sürecinde hem kendine hem de partnerine yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemesi, bu beklentilerin çiftler arası yaşanan sorunlar ve ayrılıkların önemli sebeplerinden biri olarak

karşımıza çıkması olarak açıklanmaktadır (Kurt ve Demir, 2022).

Hewitt, Flett ve Mikail (1995) romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği de geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik çerçevesinde ele almışlardır. Bu modele göre mükemmeliyetçilik kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutludur (Hewitt ve Flett, 1991). Bu üç boyutu birbirinden ayıran nokta ise mükemmeliyetçi davranışın ve beklentilerin kime yönlendirildiği yani mükemmeliyetçiliğin hedefinde kimin olduğudur (Furman vd., 2017). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler çevresinde bulunan insanlara çeşitli standartlar yüklenmesi, gerçekçi olmayan düzeyde performans beklentisine girmektir. Aynı şekilde burada da hedeflere ulaşamayan diğerleri katı bir biçimde eleştirilmektedir (Furman vd., 2017). Sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik ise kişinin önem verdiği insanlar tarafından kendisi için belirlenen standartlara ulaşmaya yönelik algısıdır ve mükemmel olmayı başaramadığı takdirde katı bir şekilde eleştirilme ve baskılanmaya dair inançlarının varlığını içermektedir (Furman vd., 2017). Yani sosyal mükemmeliyetçi olan kişiler, çevresi tarafından belirlenmiş standartlara ulaşmaya dair bir ihtiyaç hissetmektedir. Bu ihtiyacı ne kadar karşıladıkları ise kendilerine yönelik algılarını etkilemektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bireylerin kendisi için sosyal olarak ulaşılabilir hedefler belirlenmesi iken sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik bireyin kendini çok sık değerlendirmesiyle ilişkilidir ve her ikisi de sosyal kaygıyla ilişkili bulunmuştur (Alden vd., 1994). Sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik boyutu; bireyin romantik ilişkilerinde kendisi için önemli kişiler tarafından atanmış olan ulaşılabilir beklentileri karşılayamadığı için kendini yetersiz hissetmesine sebep olmaktadır. Bu da bireyin romantik ilişkilerinde de kendini yetersiz hissetmesine, partnerine öfkelenmesine ve ilişkiden doyum sağlayamamasına sebep olabilmektedir (Özteke, 2015). Yani sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişiler, sevdikleri tarafından kendine atanan yüksek beklentileri karşılayamadığında romantik ilişkilerinden duydukları memnuniyet de azalmaktadır (Hewitt vd., 1995).

Matte ve Lafontaine (2012), romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmışlardır. Buna göre bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, romantik ilişki içerisinde kendinden beklediği aşırı yüksek standartları ifade ederken; partnere yönelik mükemmeliyetçiliği romantik ilişki içerisinde karşısındakine karşı belirlemiş olduğu yüksek standartları ifade etmektedir. Birey kendine yönelik mükemmeliyetçi iken belirlediği standartlara ulaşabilmek için kendini aşırı şekilde motive etmeye çalışır ve romantik ilişkisinin sağlıklı ilerleyişinin buna

bağlı olduğunu düşünmektedir (Bozburun, 2022). Partnere yönelik mükemmeliyetçi iken; partneri adına belirlediği yüksek standartlar belirlemesidir ve bu beklentisi karşılanmadığında ilişkide çeşitli sorunlar (ilişkide doyum sağlayamama, çatışma ve öfke gibi) ortaya çıkabilmektedir (Özteke, 2015). Ayrıca romantik ilişkide partnerlerden birinin mükemmeliyetçilik algısına sahipse bu diğer partnerin de aynı şekilde partnerine karşı mükemmeliyetçilik algısına sahip olduğu görülmektedir (Satıcı, 2019).

Matte ve Lafontaine (2012)'e göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kendine yönelik ise bu durum ilişkide fazla eleştirme ve alaycı davranışlar sergileme gibi ilişkiyi kötü etkileyecek davranışlarla ilişkilirken; mükemmeliyetçilik partnere karşı olduğunda otoriterlik, dominant kişilik, narsizm, düşük cinsel doyum, karşıdakini suçlama meyli ve istismar ile ilişkilidir.

Mükemmeliyetçi bireylerin sahip olduğu otomatik düşünceler; aşırı yüksek standartlara ulaşmayı mecburi kılan bir benlik şeması tarafından kontrol edilmektedir (Neshat vd., 2024). Aynı şekilde Özteke (2015)'e göre partnerine karşı mükemmeliyetçi olan bireyler işlevsel olmayan şemalara sahip olduklarından kurdukları yakın ilişkilerde de mükemmel olmaları gerektiğine inanmaktadırlar. Yani diğer insanlarla yakın bir ilişki kurabilmeyi ancak mükemmel olmakla sağlayacaklarını düşünmektedirler ve bu düşünce mükemmeliyetçiliği ortaya çıkaran sebeplerden biri olabilmektedir. Diğer yandan romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik (kendine veya partnere karşı) ilişkiyi yıpratmakta ve sonuç olarak bireylerin ilişkiden sağladıkları doyum seviyelerini negatif yönde etkileyerek memnuniyet düzeylerini düşürmektedir (Kurt ve Demir, 2022). Çünkü bireyin kendisinin veya partnerinin beklediği mükemmel standartlara sahip olması mümkün olmayan bir beklentidir. Bu sebeple bireylerin ilişkiden beklentileri karşılanmamakta ve ilişkiden doyum sağlayamama, çatışmalar yaşama ve kırgınlık gibi problemler ortaya çıkabilmektedir (Özteke, 2015). Mackinnon ve diğerleri (2012)'ne göre, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçi kaygılar partnerler arası çatışmalara yol açarak bireylerin depresif belirtilerini arttırmaktadır. Bu çatışmalar ise partnerlerin affedicilik düzeylerini negatif yönde etkilemektedir (Furman vd., 2017). Tüm bu çatışmalar bireylerde sosyal kopukluklara sebep olmakta (Mackinnon vd., 2012), artan sosyal kopukluk veya olumsuzluklar ise bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Mackinnon vd., 2017).

2.4.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

2.4.5.1. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Özteke (2015) romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma tarzları, eş seçimlerindeki sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre; romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile bağlanma, eş seçimindeki sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin bağlanması ve seçimlerindeki sınırlandırıcı inançları romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin boyutlarından biri olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile önemli düzeyde ilişkilidir.

Evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada evlilik uyumunu düzeyinin mükemmeliyetçiliğe göre nasıl değiştiği araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre evlilik uyumu yüksek ve düşük olan bireylerin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır (Kaydemir, Selışık Sun ve Tezer, 2005).

Bilge ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin çok boyutlu ilişkilerini etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bireylerde ilişkiye girişkenlik ve içsel kontrol ile, mükemmeliyetçilik beklentisi dışsal ilişki kontrolü ile, başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin ilişki kaygısı ile, son olarak başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin de ilişki doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre bireylerin ilişkide olup olmayışı dikkate alınmaksızın mükemmeliyetçiliğin bireyin ilişkisini etkilediği ifade edilmektedir.

İlişki doyumunun güven ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkilerinden sağladıkları doyumun pozitif bir şekilde ilişkili olduğu aynı zamanda başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkiden sağlanan doyum da negatif bir şekilde anlamlı ilişkilidir. İlişki doyumu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik romantik ilişkilerdeki güven duygusuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir. Başka bir ifadeyle ilişkiden sağlanan doyum partnerlerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinden ve karşılıklı birbirlerine güven algılarından pozitif yönde etkilenmektedir. Bunun aksine partnerlerin başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilikleri ise ilişkiden sağlanan doyumunu düşürmektedir (Şensoy vd., 2019).

Satıcı (2018) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sürecinde iki farklı çalışma yapılmıştır. çalışmanın ilk kısmında ilişki doyumunun cinsiyet faktörüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeyi birbirlerine yakındır. İkinci kısımda romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlara göre genç yetişkinlerde romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalık kısmi aracılık rolü üstlenmektedir. Yani mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça hem romantik ilişkilerden sağlanan doyum hem de bilinçli farkındalık ve duygusal zeka düzeyi olumsuz anlamda etkilenmektedir. Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik arttıkça duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri düşmekte bu da romantik ilişkilerdeki doyum düzeyinin düşmesine sebep olmaktadır.

Satıcı (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve bireylerin iyilik hali arasındaki ilişkide romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçi tutumlar sergilemeleri de daha olasıdır. Bir diğer araştırma sonucuna göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik bireylerde iyilik hali düzeyini düşürmektedir. Yani romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin iyilik halleri düzeyi de düşmektedir. Başka bir ifadeyle aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sosyal medya bağımlılığı ile iyilik hali arasındaki ilişkide aracılık rolünü yaptığı ifade edilmektedir.

Bozburun (2022) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin ortaya konması hedeflenmiştir. Araştırma bulgularına göre; bireylerin romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçilikleri ile alektisimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Yani romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça alektisimi artmakta, bilinçli farkındalık düzeyi

ise azalmaktadır.

Kol (2020) çalışmasında bireylerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; bireylerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile ilişkiden aldıkları doyum düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Yani bireylerde olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arttığında ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeyinde düşüş meydana gelmektedir. Kol (2020) tarafından yapılan araştırmada olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile negatif bir şekilde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

2.4.5.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Mackinon ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile çatışma ve depresyon arasındaki ilişki boylamsal olarak incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik; yaşanan çatışmalar ve depresif belirtiler üzerinde etkili olmaktadır. Mükemmeliyetçi kaygılar bireylerde depresif belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olurken, bu depresif belirtiler ise ikili ilişkilerde daha fazla çatışma yaşanmasına sebep olmaktadır. Araştırma sonuçlarından bir diğeri mükemmeliyetçiliğin nevrotikliği ve ikili çatışma yaşanma ihtimalini arttırmaktadır. Yani romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik faktörü, hem o ilişkide çatışmalar yaşanma ihtimalini arttırmakta hem de partnerlerin depresif belirtilerini arttırarak duygu durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Hewitt, Flett ve Mikail (1995) ağrı çeken hasta bireylerin eşlerinde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre hasta bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile eşlerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçi tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek düzeyde olan hasta bireyler ise eşlerinin kendilerine daha az destek olduklarına inanmaktadırlar. Araştırma sonuçlarından bir diğeri göre sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan hastaların romantik ilişkilerinin yanı sıra aile ilişkilerinden de aldıkları doyumun düşük olduğu ve bu hastaların ilişki doyumlarının da eşlerinin diğerlerine karşı mükemmeliyetçi tutumlarıyla ilişki olduğudur. Yani romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik hasta bireylerde de daha az destek gördüğüne inanmaya ve ilişkiden sağladıkları doyumun düşmesine sebep olmaktadır.

Stoeber (2012) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerdeki

mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ve ilişkide uzun dönem bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin iki ana yönüne odaklanılmıştır. Bunlar partnere yönelik mükemmeliyetçilik (kişinin partnerine karşı olan mükemmeliyetçi beklentileri) ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliktir (kişinin partnerinden algıladığı yüksek standartlar). Araştırma sonuçlarına göre bireylerin partner odaklı mükemmeliyetçiliği üzerinde partnerlerinden algıladıkları mükemmeliyetçiliğin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Yani partner odaklı mükemmeliyetçilik ile partnerden algılanan mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun aksine partner odaklı mükemmeliyetçilik ile partnerden algılanan mükemmeliyetçilik bireylerin ilişkiden sağladıkları doyumu ve uzun dönem bağlılıkları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Yani romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumlar partner üzerinde kaygıya yol açtığından ilişki doyumunu ve bağlılığın sağladığı ilişki kalitesini negatif yönde etkilemektedir.

Sherry ve diğerleri (2014), sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik düzeyinin romantik ilişkileri ve romantik ilişkiler içindeki çatışmaları nasıl etkilediğini 14 günlük bir çalışma ile araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; erkekler için partnere özgü sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik ile ilişki içerisinde günlük çatışmaların pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani romantik ilişkilerdeki sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça çatışma davranışları da artış göstermektedir. Kadınlar için yalnızca partnere yönelik sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik ile partnerle çatışma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliği yüksek olan erkekler, beklenen yüksek standartlar karşısında baskı altında hissederek çatışmalı davranışlarda bulunurken; sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliği yüksek olan kadınlar bu baskı karşısında çatışmaya girmeden de yanıt verebilmektedir. Kısacası bu araştırmaya göre sosyal olarak tanımlanmış mükemmeliyetçilik romantik ilişkilerde olumsuz etkilere ve doyumun azalmasına sebep olmaktadır.

Furman ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiyi nasıl etkilediği ve altta yatan etmenlerin neler olduğu araştırılmıştır. Araştırmada partner odaklı ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki içerisindeki davranışları yorumlama üzerindeki etkisini ve mükemmeliyetçilerin affetme istekliliğini görebilmek için iki çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hem partner odaklı hem de partner tarafından belirlenmiş olan mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki içerisinde çatışmaları tetiklemektedir. Ayrıca

mükemmeliyetçilik ile affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Yani romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik arttıkça hem çatışma durumları artmakta hem de affetme düzeyleri azalmaktadır.

Aynı şekilde Petersen (2017) bireylerin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikleri ile ilikiden sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; sosyal anlamda mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin, mükemmeliyetçi olmayan kişilere oranla ilişki içinde daha sık çatışma yaşadığı ve daha az doyum sağladığı ifade edilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin bireylerin ilişki durumu ile ilgili olup olmadığını ve ilişkiliyse mükemmeliyetçiliğin hangi boyutu ile ilgili olduğunu araştıran bir çalışmada hem bekarlarla hem de romantik ilişkisi olan bireylerle çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre partnerden algılanan mükemmeliyetçilik bireylerin romantik ilişkisinin olmamasıyla ilişkilidir. Yani partnerden algılanan mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça bireylerin bekar olma olasılıkları da artmaktadır. Aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile romantik ilişkiler arasında da yakın bir ilişki söz konusudur (Vacca vd., 2020).

3. BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma evli bireylerin çocukluk çağı travmaları, bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmadır. Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri belirlemek amaçlandığı için PROCESS Makro, Model 6 analizi kullanılacaktır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 yılında farklı şehirlerde yaşayan; basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 1332 evli birey oluşturmaktadır. Yaşları 19 ile 75 arasında değişen araştırma grubunun yaş ortalaması 31.55 olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubunun cinsiyet ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre dağılımı Tablo 1’de görülmektedir. 1332 evli bireyin %84.5’ini (n=1126) kadınların ve %15.5’ini (n=206) erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Bu katılımcıların kendilerini ekonomik olarak nasıl algıladıklarına yönelik dağılım ise %14.3 (n=191) düşük, %53.7 (n=715) orta ve %32 (n=426) iyi şeklinde olmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Cinsiyet ve Algılanan Ekonomik Duruma Göre Dağılımı

Özellik	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	1126	84.5
	Erkek	206	15.5
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	191	14.3
	Orta	715	53.7
	İyi	426	32
Toplam		1332	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kapsamında katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeylerini belirlemek için “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği”, bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, evliliklerinden sağladıkları doyum düzeylerini belirlemek için “İlişki Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ACE-TR): Permanente tarafından 1997 yılında geliştirilen Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, insan yaşamının ilk 18 yılında gerçekleşen aile içi duygusal şiddet, kötüye kullanılma, ihmal edilme gibi durumların varlığını sorgulamak amacıyla geliştirilmiştir. “Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu?” gibi soruları içeren 10 maddeden oluşmakta ve evet-hayır şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 2018 yılında Gündüz vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 0-10 arasında değişmektedir ve iç tutarlılığı belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa değeri 0.74 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik değeri .70 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 2014 yılında Çelikkaleli tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 11 maddeden oluşmakta ve “Yeni ve alışık olmadığım durumlardan kaçınıyorum.” gibi soruları içermektedir. 6’lı Likert tipi bir ölçme aracı olan Bilişsel Esneklik Ölçeği 1 “kesinlikle katılmıyorum” 6 “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevaplandırılmaktadır. 2, 3, 6 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Herkes için toplam bir puan alınmaktadır. Puanların yükselmesi bilişsel esnekliğin yüksekliği anlamına gelmektedir. Üç farklı örneklem üzerinde yapılmış olan güvenirlik çalışmaları sonucunda belirlenen Cronbach alfa değerleri .74, .73 ve .75 olarak bulunmuştur (Çelikkaleli, 2014). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Matte ve LaFontaine (2012) geliştirmiş olduğu, bireylerin romantik ilişkilerinde hem kendilerine yönelik hem de partnerlerine yönelik olan mükemmeliyetçi tutum ve inançlarını ölçmeyi hedefleyen 14 maddelik bir ölçektir. “Sevgilimin istediği gibi davranmazsam kendimi başarısız hissederim.”, “Benimle ilişki yaşamayı hak etmesi için, sevgilim beklentilerime karşılık vermelidir.” gibi soruları içermektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. İki alt boyuttan oluşan ölçek 7’li likert tipi 1 (Hiç katılmıyorum)’den 7 (Tamamen katılıyorum)’ye derecelendirilen bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özteke, Büyükbayraktar ve Kesici (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları için güvenirlik puanları; kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda erkekler için .73 iken kadınlar için .84 olarak bulunmuştur. Diğer bir alt boyutu olan partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin güvenirlik puanları her iki cinsiyet için de .77 olarak bulunmuştur (Özteke, Büyükbayraktar, ve Kesici, 2015). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik değeri .59 olarak hesaplanmıştır.

İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ): Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ilişki doyum ölçeği 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerinden sağladıkları doyum seviyesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yedili likert tipinde olan ölçek katılımcılar tarafından 1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. 4. ve 7. maddeler ters puanlanmıştır. Alınan puanlar arttıkça ilişkiden sağlanan doyumun da arttığı anlaşılmaktadır. Orijinal ölçeğin iç geçerliğine dair Chronbach alfa katsayısı .91 iken Türkçe formuna dair iç geçerliği .86 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi sürecinde ilk olarak, çalışma değişkenlerinin arasındaki ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri ve değişkenler arası korelasyonlar incelenmiştir. İkinci olarak, evli bireylerde çocukluk çağı travmaları, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek adına önerilen modeli test etmek için bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile bir seri aracılık modeli (PROCESS makro, model 6; Hayes, 2018) yürütülmüştür. Bu model iki aracı içerdüğinden, üç spesifik dolaylı etkiyi incelemek için 5000 bootstrap örneği kullanılarak %95 güven aralıkları (CI) oluşturulmuştur. Seri aracılık modeline ilişkin yapılan analizler IBM SPSS programı ile gerçekleştirilmiştir.



4. BÖLÜM BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmaya katılan bireylerden ölçekler ve kişisel bilgi formu yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ortaya konacaktır.

4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları

4.1.1 Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada öncelikle evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin betimlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik olarak evli bireylerin İlişki Doyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ve bunlara istatistiki veriler Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Kadın	1126	38.60	8.14	5.65	1330	.001
	Erkek	206	34.03	11.03			

Cinsiyet değişkeni açısından evli bireylerin, evlilik doyumu düzeylerine dair ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 2’de görülmektedir. Tabloyu incelediğimizde, kadın ve erkek bireylerin evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{0.05; 1330}=5.65$, $p<.05$). Bu farklılık kadınların evlilik doyumu puan ortalamalarının ($x= 38.60$, $ss= 8.14$), erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamalarından ($x= 34.03$, $ss= 11.03$) anlamlı düzeyde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklerin evlilik doyumu düzeyinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

4.1.2. Evli Bireylerin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin algılanan ekonomik durumlarına göre evlilik doyumu düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların algılanan ekonomik durumunu belirleyebilmek için kişisel bilgi formunda “Çok Düşük, Düşük, Orta, İyi ve Çok İyi” şeklinde gruplar oluşturulmuştur. Fakat, “Çok Düşük” ve “Çok İyi” grubundaki kişilerin sayısı yetersiz olduğundan “Çok Düşük” grubu “Düşük” grubu ile “Çok İyi” grubu “İyi” grubu ile birleştirilmiştir. Bu grupların puan ortalamaları Tablo 3’de belirtilmiştir. Katılımcıların algılanan ekonomik duruma göre evlilik doyumu puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4’de belirtilmiştir.

Tablo 3. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Evlilik Doyumu Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Algılanan Ekonomik Durum	N	X	ss
Düşük	191	31.86	10.52
Orta	715	37.89	8.49
İyi	426	40.59	6.96
Toplam	1332	37.89	8.80

Tablo 3’e göre algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları en yüksek iken ($x = 40.59$, $ss = 6.96$), algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları en düşük düzeydedir ($x = 31.86$, $ss = 10.52$).

Tablo 4. Evli Bireylerin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Evlilik Doyumu Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	10061.335	2	5030.667	71.750	.001
Grup içi	93180.366	1329	70.113		
Toplam	103241.702	1331			

Tablo 4’den anlaşılacağı gibi evli bireylerin algılanan ekonomik durumlarına göre evlilik doyumu puanlarının anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, bu bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları arasında gruplar arası farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu görülmüştür ($F_{2-1329} = 71.750, p < .05$).

Yapılan Levene homojenlik testi sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür ($Levene_{2-1329} = 27.015, p < .05$). Varyansın homojen olmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch testi açısından da evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği saptanmıştır ($Welch_{2-1329} = 59.022, p < .05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojenliği sayılıştısını dikkate almayan post-hoc testlerinden Dunnett C çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Evli Bireylerin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Evlilik Doyumu Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	İyi
Düşük	-	-6.034028*	-8.734717*
Orta	6.034028*	-	-2.700689*
İyi	8.734717*	2.700689*	-

* $p < .05$

Tablo 5’de görüldüğü gibi gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Dunnett’s C çoklu karşılaştırma testine göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” ($x=31.86, ss=10.52$) olarak belirten evli bireyler ile “orta” ($x=37.89$,

ss=8.49) olarak belirten evli bireyler ve algılanan ekonomik durumunu “orta” olarak belirten ve “iyi” ($x = 40.59$, $ss = 6.96$) olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu ölçeğinden aldığı ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Dahası, algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten evli bireyler ile “iyi” olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu ölçeğinden aldıkları ortalama puanların da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten evli bireylerin, algılanan ekonomik durumunu “orta” ve “iyi” olarak belirten evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük evlilik doyumu düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Son olarak algılanan ekonomik durumunu “orta” olarak belirten evli bireylerin de algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten evli bireylere göre daha anlamlı şekilde daha düşük evlilik doyumu düzeyine sahip olduğu ifade edilebilir.

4.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu değişkenlerinin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bilgiler tablo 6’da, bu değişkenlere ilişkin korelasyon değerleri tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6. Betimleyici İstatistikler

Değişken	Ortalama (ss)	Çarpıklık	Basıklık	Güvenirlilik Katsayısı (α)
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar	11.65 (1.88)	1.122	.705	.70
Bilişsel Esneklik	53.37 (8.75)	-.457	.615	.80
Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	58.71 (9.59)	.314	.027	.59
Evlilik Doyumu	37.89 (8.80)	-1.037	.835	.90

Tablo 7 incelendiğinde; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.214$, $p < .001$). Diğer taraftan çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bilişsel esneklik ile negatif yönde ($r = -.082$, $p < .001$), romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ise pozitif yönde ($r = .150$, $p < .001$) anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Bilişsel esneklik ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik arasında ise negatif

yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.139, p < .001$). Ayrıca evlilik doyumunun bilişsel esneklik ile pozitif yönde ($r = .410, p < .001$) ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ($r = -.335, p < .001$) anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Değişkenler Arası İlişkiler

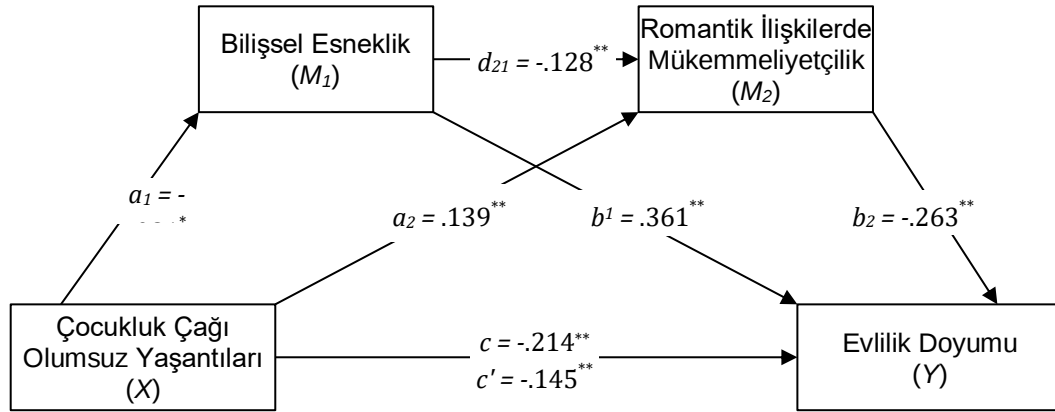
Değişken	1	2	3	4
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar	-			
Bilişsel Esneklik	-.082**	-		
Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	.150**	-.139**	-	
Evlilik Doyumu	-.214**	.410**	-.335**	-

** $p < .001$.

4.3 Seri Çoklu Aracılığa İlişkin Bulgular

Değişkenler arasında seri çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Tamamen standardize edilmiş bir etki kullanılmış ve etki büyüklüğü ölçüsü olarak aşağıda raporlanmıştır. Sonuçlara göre (Şekil 1) çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esnekliği ($B = -.081, p < .01$) ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ($B = 0.139, p < .001$) yordamaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ($B = -.128, p < .001$) yordadığı da tespit edilmiştir. Ek olarak hem bilişsel esnekliğin hem de romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumunu anlamlı yordadığı görülmüştür: Bilişsel esneklik için $B = 0.361, p < .001$ ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik için $B = -.263, p < .001$. Dahası, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki toplam etkilerinin de anlamlı olduğu bulunmuştur ($B = -.214, p < .001$). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki direkt etkisi, bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin etkileri kontrol edildikten sonra da ortaya çıkmaya devam etmiştir, $B = -.145, p < .001$.

Şekil 1. Seri Çoklu Aracılık Modeli Sonuçları



* $p < .01$, ** $p < .001$. Gösterilen değerler standardize edilmemiş katsayılarıdır.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolüne ilişkin bulgulara bakıldığında ise bilişsel esnekliğin ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir; bilişsel esneklik için $B = -.138$, $SE = .05$, $95\% \text{ CI} = [-.030, -.256]$ ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik için $B = -.172$, $SE = .03$, $95\% \text{ CI} = [-.102, -.251]$. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik yoluyla evlilik doyumunu yordadığı da saptanmıştır (seri aracılık etkisi) $B = -.012$, $SE = .00$, $95\% \text{ CI} = [-.024, -.003]$. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumu üzerinde dolaylı etkisi tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Dolaylı Etkileri

Yol	Katsayı	95% Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları → Bilişsel Esneklik→ Evlilik Doyumu	-.138	-.256	-.030
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları → Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik→ Evlilik Doyumu	-.172	-.251	-.102
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları → Bilişsel Esneklik→ Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik → Evlilik Doyumu	-.012	-.024	-.003
Toplam Dolaylı Etki	-.323	-.457	-.198

5. TARTIŞMA

5.1. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri birtakım demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla alanyazındaki ilgili yayınlar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda araştırma sonuçları çalışma bulgularımızın aksine evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (Aylıkcı, 2018; Çatal ve Kalkan, 2019; Çıtışlı-Turgut, 2018; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kaya ve Buğa, 2021; Taşköprü, 2013; Tuzcu, 2017; Uçar, 2018). Evlilik doyumu, kişilerin evliliklerini nasıl değerlendirdiği ve evliliklerindeki mutluluk ve işlevsellik düzeyinin yansımasıdır (Uçar, 2018). Bu açıdan bakıldığında evlilikten alınan doyumun düzeyi öznel süreçler sonucunda belirlenmektedir. Tuzcu (2017) ise evlilikte yaşanan problemler karşısında çözüm odaklı ve empatik yaklaşan eşlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın kadınların evlilik doyumunun erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olması bulgusunu değerlendirecek olursak kadınların evliliklerini daha işlevsel ve olumlu değerlendirdikleri ve sonuç olarak daha yüksek düzeyde evlilik doyumu yaşamadıkları ifade edilebilir.

Evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının algılanan ekonomik durumlarına göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise algılanan ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının bütün gruplar arasında anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Farklılaşmanın kaynağına bakıldığında ise algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten evli bireylerin algılanan ekonomik durumunu orta ve iyi olarak belirten evli bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük evlilik doyumu puanlarına sahip olduğu ve algılanan ekonomik durumunu orta olarak belirten evli bireylerin de algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten evli bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük evlilik doyumu

puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın bu bulgusuna göre algılanan ekonomik durumu iyileştikçe evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür. Literatüre baktığımızda Taşköprü (2013) gelir düzeyi düşük olan evli bireyler ile gelir düzeyi orta ve yüksek olan evli bireyler arasında evlilik doyumu açısından anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada aile gelir düzeyi aile gider düzeyinden yüksek olan annelerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Durualp ve diğ., 2017). Ayrıca Uçar (2018) tarafından yapılan bir çalışmada gelir düzeyi daha yüksek olan evli bireylerin evlilik doyumunun da yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumu, bireylerin içinde bulunduğu evlilik ilişkisinin ihtiyaçları ne kadar doyurduğu, karşılıklı olarak kişisel ve sosyal beklentileri ne kadar karşıladığı, eşlerin evlilik öncesi yaşamlarına göre ne gibi farklılıklar olduğuna dair yaptıkları değerlendirme ve memnuniyetleri hakkında vardıkları sonuçtur (Öz ve Tatar, 2020). Evlilik doyumunun algılanan ekonomik duruma göre farklılaşması bulgusunu değerlendirecek olursak bireylerin evlilik hayatında daha iyi ekonomik şartlara, yeterli imkanlara ve refaha sahip olmaları durumunun evlilerin ihtiyaçlarını ve beklentilerini rahatlıkla karşılayabilmelerini, ekonomik kaygılardan uzaklaşabilmelerini ve sonuç olarak evliliklerini olumlu değerlendirmelerini ve memnun olmalarını sağlayacağı düşünülebilir.

5.2. Evlilik Doyumuna Yönelik Kurgulanan Modele İlişkin Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler ağı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla alanyazındaki ilgili yayınlar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel esnekliği anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esnekliği önemli ölçüde yordarken çocukluk çağı olumsuz yaşantıları düzeyi ne kadar yüksekse bilişsel esneklik düzeylerinin o kadar düşük olduğu gözlemlenmiştir. Literatüre baktığımızda Kalia ve diğ. (2021) çocukluk çağına yaşanan olumsuzlukların bilişsel esnekliği azaltacağını belirtmiştir. Benzer şekilde Kütük ve diğ. (2024)

çocukluk çağındaki psikolojik kötü muamelenin, bilişsel esnekliği negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığını ifade etmiştir. Ek olarak olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının hem direkt hem de kronik stres aracılığıyla bilişsel esnekliği yordadığını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Kalia ve Knauff, 2020). Bütün bu sonuçlar araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Bilişsel esneklik, aslında bir öğrenme süreci ve deneyimle kazanılabilecek bir yetenektir ve deneyimlerle elde edilmiş bilgi ve adaptasyon becerilerini içerir (Canas vd., 2006). Bireylerin çocukken yaşadığı fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismar durumları bireyin temel bütünlüğünü ve gelişimini olumsuz yönde etkiler (Herman, 2016). Burdan yola çıkarak bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuzluklar, onların verimli bir öğrenme süreci geçirmeleri, yaşamlarına ışık tutacak deneyimler kazanmaları ve bütün bunların sonucunda bir uyum sağlama ve adaptasyon becerisi olan bilişsel esnekliklerini geliştirmelerini engellediğini ifade etmek mümkündür. Bilişsel esnekliğin gelişen ve öğrenilen bir yapı olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Stevens, 2009), çocukluk çağında zorluklara ve kötü muameleye maruz kalmak, bireylerin bilişsel gelişim, başa çıkma becerileri ve bilişsel esnekliklerini azaltmaktadır.

Araştırmanın diğer bir bulgusu evli bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları olumsuz yaşantılar ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı yordadığıdır bulgusudur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, evli bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik seviyelerini önemli ölçüde yordarken çocuklukta yaşanan olumsuzlukların düzeyi ne kadar yükseğe romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyinin de o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre baktığımızda mükemmeliyetçilik ve çocukluk çağı travmalarının birlikte incelendiği araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür (Oeffinger, 2023). Iseman (2020), çocukluk çağında meydana gelen ihmal ve istismarın kişilerarası ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Miller ve Vaillancourt (2007), çocukluk çağında yaşanan mağduriyetlerin yetişkinlik döneminde ortaya çıkan mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evli bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyini yordaması bulgusu beklenen bir sonuçtur. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam olayları bireylerin yetişkinlik hayatlarında duygu düzenleme güçlüğü, sosyal ilişkilerde problemler, bağlanma sorunları ve olumsuz benlik algısı geliştirme gibi birçok

soruna yol açmaktadır (Çelik ve Hocaoglu, 2018). Bilişsel ve sosyal gelişim açısından önemli bir dönem olan çocukluk döneminde meydana gelen olumsuz olaylar bireylerin romantik ilişki süreçlerini de etkilemektedir. Woodfin ve diğ. (2021), çocuklukta yaşanan travmaların bireylerin yetişkinlik hayatında diğerleri ile nasıl bağ kuracağı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çocuklukta yaşanan olumsuz yaşantılar bireylerin yetişkinlik hayatında romantik ilişkilerdeki bağlanma şekillerini de yordamaktadır (Glass, 2021). Bütün bunlardan yola çıkarak çocuklukta olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin, güvenli ve sağlıklı bir ilişki kurmak için gereken sosyal beceriye sahip olmaması gibi durumların bu bireylerin sağlıklı bir ilişki tarzı benimsemesi, hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemesi, romantik ilişkilerde sağlıklı olan eleştirel, alaycı, otoriter veya suçlayıcı tarzları benimsemesine yol açarak daha fazla romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik sergilemelerine yol açmaktadır (Matte ve Lafontaine, 2012; Kurt ve Demir, 2022).

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise evli bireylerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile evlilik doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının evlilik doyumunu anlamlı yordadığı bulgusudur. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini önemli ölçüde yordarken olumsuz çocukluk çağı yaşantıları düzeyi ne kadar yüksekse evlilik doyumu düzeylerinin de o kadar düşük olduğu görülmüştür. Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının evlilik doyumunu anlamlı yordadığı bulgusu literatürdeki bu konuyla ilgili gerçekleştirilen diğer araştırmalar ile aynı doğrultudadır (Acar, 2022; Canbolat, 2023; Çelebi ve Polat, 2019; Ekşi, 2021; Muşdal-Çelebi, 2019).

Evlilik doyumu Sokolski ve Hendrick (1999) tarafından evlilik içerisinde sorumlulukların paylaşıldığı, eşit derecede haklara sahip olunan, cinsel tatmininin sağlandığı, açık bir iletişimin kullanıldığı, sevginin ifade edildiği ortamda yaşanan psikolojik tatmin olarak tanımlanmışlardır. Bu açıdan bakıldığında evlilik doyumunun sadece bir duygu değil çiftlerin birlikte belli şartları sağlayarak oluşturdukları bir olgu olduğu düşünülebilir. Çocukluk döneminde ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantıları olan bireylerin kendini izole etme, yakın ilişkilerde kopukluk yaşama, güvensizlik, kendini koruyamama gibi insanlarla ilişkilerinde yaşadıkları travma kaynaklı bozulmalar ve inanç kaybı, umutsuzluk, bastırılmış öfke, takıntılı cinsellik gibi anlam sistemindeki değişiklikler (Herman, 2016) bu bireylerin evlilik doyumu yaşamaları için gereken şartları sağlamakta yetersiz kalmalarına sebep olabilir. Çocuklukta

yaşadıkları travmatik olaylar sonucunda gereken açık iletişimi, sevgi dilini ve sağlıklı ortamı oluşturamayan bu bireylerin evlilikten aldıkları doyumun da azalması muhtemeldir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı yordadığı bulgusunu incelediğimizde ise, evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeylerini önemli ölçüde yordadığı ve evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ne kadar yüksekse romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeylerinin de o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre baktığımızda doğrudan bilişsel esneklik ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyini inceleyen bir çalışma olmadığı için araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek veya araştırma bulgumuz ile çelişen herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Benzer araştırmalara baktığımızda ise Kurt (2019) bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları yordadığını tespit etmiştir. Başka bir araştırmada ise bilişsel esneklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Akın ve Bilgin, 2023). Diğer bir çalışmada ise bilişsel esneklik ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır (Akkuş-Çutuk, 2020).

Bilişsel esneklik ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelediğimizde; bilişsel esneklik, bireyin bir durumla karşılaştığında doğru karşılığı vermesinden çok mevcut seçenekleri görebilmesi, karşılaştığı durumlara uyum sağlayabilmesi ve alternatif seçenekleri denemeye istekli olması ile ilgilidir (Martin ve Anderson, 1998). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ise bireyin romantik ilişki içerisinde kendisine ve partnerine yönelik olarak yüksek, katı ve değişmez standartlar belirlemesi ile ilgilidir (Matte ve Lafontaine, 2012). Bilişsel esnekliği düşük bireyler, sahip olduğu katı otomatik düşünceler dolayısıyla romantik ilişkilerde kendilerine yönelik sabit standartlar ve partnerlerine yönelik aşırı yüksek beklentiler oluşturmayı mecburi kılan bir benlik şemasına sahiptir (Neshat ve diğ., 2024). Dolayısıyla bilişsel esnekliği yüksek bireylerin ilişkilerde daha fazla mükemmeliyetçi tutum sergilemeleri kaçınılmazdır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise evli bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri ile evlilik doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumunu anlamlı yordadığı bulgusudur. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, evlilik doyumunu önemli ölçüde yordarken evli bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyi ne kadar yüksekse evlilik doyumları düzeylerinin o kadar düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde

Şensoy ve diğ. (2019) tarafından yapılan bir çalışma partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu yordadığını göstermiştir. Benzer şekilde Kol (2020), mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile negatif bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Satıcı (2019) ise romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin iyilik halini azalttığını ifade etmiştir. Stoeber (2012) tarafından yapılan diğer bir çalışma ise katılımcıların romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçiliğin partner üzerinde baskı oluşturduğunu ve ilişkinin kalitesine dair algıyı olumsuz etkileyerek ilişki doyumunu ve partnere bağlılığı azalttığını göstermiştir. Diğer bir çalışmada ise mükemmeliyetçiliğin evli çiftlerin cinsel doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur (Habke ve diğ., 1999). Ayrıca bir başka çalışmada romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumların partnerlerin depresif semptomlar göstermesi yoluyla günlük ikili çatışmalara yol açtığı tespit edilmiştir (Mackinnon ve diğ., 2012). Konuyla ilgili gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin iletişim, güven, destek gibi konularda güçlü ilişki inançlarına sahip olduğu ve bu bireylerin partnerini terk etme, ihmal etme, duyarsız davranma, uyumsuzluk, saplantılı meşguliyetler, partnere bağımlılık gibi olumsuz davranışlar sergileme eğilimleri olduğu görülmüştür (Flett ve diğ., 2018). Son olarak bir çalışmada ise olumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin romantik ilişkilerde sergilediği kaçınma, onaylanma ihtiyacı ve iletişime kapalı olma gibi davranışların ilişki doyumunun azalmasının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür (Phillips ve diğ., 2022).

Romantik ilişkilerde bireyler partnerlerini olduğu gibi kabul etmek yerine, onların olduklarından daha iyi ve istedik yönde olmaları gerektiğine dair beklentiler içerisinde olmaları ve bu beklentilerin de karşılanmaması durumunda romantik ilişkilerinden mutsuz oldukları ve doyum alamadıkları görülmüştür (Şensoy ve diğ., 2019). Evlilik doyumu, partnerle ortak noktada buluşabilmek, problemler üzerinde olumlu bir şekilde tartışabilmek, çatışmaya meyilli olmamak, sosyal destek kaynağı sağlamak, eleştirel tavır takınmamak gibi durumlarla ilgiliyken romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik tam tersi bir şekilde partnere karşı takınılan katı, sert ve değişmez bir tavır ve ilişkide belirlenen yüksek standartlar ile ilgilidir (Fitzpatrick, 1988; Slade ve Owens, 1998). Burdan yola çıkarak romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin sağlıklı ve doyum sağlayıcı bir romantik ilişki için esansiyel olan esnek ve anlayışlı ortamı kendilerine ve partnerlerine sağlayamadıkları için evlilikten aldıkları doyumun önemli ölçüde azaldığı söylenebilir.

Ek olarak bu araştırmada evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve bilişsel esnekliğin evlilik

doyumunu anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur. Bilişsel esneklik, evlilik doyumunu önemli ölçüde yordarken evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ne kadar yüksekse evlilik doyum düzeylerinin o kadar yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatüre baktığımızda Toksöz ve Kolburan (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde evlilik doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Nar ve diğ., (2022) de bilişsel esnekliği yüksek ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları düşük bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Son olarak Shareh ve Sani (2019) tarafından yapılan çalışma bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu yordadığını saptamıştır.

Bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu yordaması sonucunun bilişsel esnekliğin belli yönleri ile evlilik doyumunu yüksek çiftlerin karakteristik özellikleri arasındaki kısmı örtüşmeden kaynaklandığı düşünülebilir. Bireylerin yeni durumlarda sahip olduğu uyumsuz düşünceleri daha uyumlu ve daha dengeli düşüncelerle değiştirebilme yeteneği olan bilişsel esneklik bireyin karşılaştığı yeni ve zor bir durumları kontrol edilebilir olarak algılaması, alternatifler olduğuna inanması ve gelişen olaylar karşısında birden fazla yol bulabilmesi durumları ile ilgilidir. (Dennis ve Vander Wal, 2010). Evlilik doyumunu yüksek bireylerin karakteristik özellikleri ise ortak bir noktada buluşabilmek, sorunları çatışmadan çözmeye çalışmak, çözüm odaklı olmak ve hoşnutsuzluktansa memnun olmaya çalışmaktır (Fitzpatrick, 1988). Bütün bunları değerlendirdiğimizde bilişsel esnekliği yüksek bireylerin evlilikte karşılaştığı sorunlarda, krizlerde ve çatışmalarda partnerini ve kendisini olumsuz etkileyecek davranışlar sergilemektense çözüm yolları aramak, alternatifleri değerlendirmek, problemi çözmek için eldeki kaynaklardan yararlanmak gibi yapıcı yollara yöneleceği ve bu sağlıklı iklimin evlilik doyumunu arttıracacağı düşünülebilir.

Son olarak bu araştırmada yapılan analizler sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumunu değişkenleri arasında sıralı aracılık ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve evlilik doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguyu değerlendirecek olursak; bireylerin çocuklukta yaşadıkları ve öğrendikleri onları pek çok yönden etkilemekte ve ilerleyen yaşlarında da davranışlarını etkilemektedir (Wolyn, 2020). Çocuklukta tecrübe edilen olumsuz yaşam olayları bireylerin yeni bir durum karşısında yaklaşımını ya da düşünce biçimini değiştirme becerisi olan bilişsel esnekliklerini azaltarak inisiyatif ve risk almaktansa güvenli alternatiflere ve alışılmış davranış

kalıplarına yönelmesine sebep olabilir (Asıcı ve İkiz, 2015). Yeni durumlara uyum sağlama ve yeni alternatifleri denemeye istekli olma süreci olan bilişsel esnekliklerinin düşmesi ile bireylerin romantik ilişkilerde esnek bir şekilde uyum sağlamayı başaramaması ve ilişki sürecinde hem kendisine hem de partnerine yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bu beklentilerin de nihai olarak evlilik doyumunu azaltması muhtemeldir (Kurt ve Demir, 2022).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyet ve ekonomik duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kadınların evlilik doyumu puan ortalamalarının erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca evlilik doyumu düzeyinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılaştığı ve ekonomik durumunu düşük olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının ekonomik durumunu orta ve iyi olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Ek olarak ekonomik durumunu orta olarak belirten evli bireylerin de evlilik doyumu puan ortalamaları ekonomik durumunu iyi olarak belirten evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel esnekliği anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile evlilik doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumunu anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği anlamlı yordadığı bulunmuştur.

Son olarak araştırma sonucunda evlilik doyumu, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında sıralı aracılık ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları düzeyi ile evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

- Bu çalışmada evli bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik gibi evlilik doyumunu azaltabilecek ve bilişsel esneklik gibi evlilik doyumunu artırabilecek değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda evli bireylerin evlilik doyumunu artırabilecek, koruyabilecek ve azaltabilecek değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma kapsamında ele alınan değişkenler ilk kez bir arada incelenmiştir. Dolayısıyla çalışmada önerilen modelin genellenebilirliğini sağlamak için benzer kavramların bir arada olduğu çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma kapsamında kullanılan çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu kavramlarını daha iyi anlayabilmek adına boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma kapsamında kullanılan çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu kavramlarını daha iyi anlayabilmek adına dyadik çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumunu negatif yordadığı tespit edilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda olumsuz çocukluk çağı deneyimleri açısından önleyici çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu pozitif yordadığı tespit edilmiştir. Gelecekte evlilik doyumuna katkı sağlamak adına bilişsel esnekliği artıracak çalışmalar ve psikoeğitimler gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. (2022). *Kadınlarda duygusal yeme düzeyi ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Afifi, T. O., Sareen, J., Fortier, J., Taillieu, T., Turner, S., Cheung, K., & Henriksen, C. A. (2017). Child maltreatment and eating disorders among men and women in adulthood: Results from a nationally representative United States sample. *International journal of eating disorders*, 50(11), 1281-1296.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akdağ, F. ve Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akgün, R., & Kayaarslan, S. (2019). Sosyal Hizmet Lisans ve Ön Lisans Okuyan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Çocukluk Dönemi Örselenmişliklerinin Belirlenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(25), 1579-1599.
- Akın, G., & Bilgin, O. (2023). Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 103-119.
- Akkuş-Çutuk, Z. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1263-1274. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6090>
- Alden, L., Bieling, P., & Wallace, S. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297-316. <https://doi.org/10.1007/BF02357507>.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 127-139.
- Aras, E. N. (2020). *Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- Arslan, G., & BALKIS, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 5(3), 225.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 2 (15) , 7-16 .
- Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Batık, V. M., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Baydemir, C., Açıkgöz, A., Derince, D., Kaya, Y., Ongun, E., & Kök, H. (2014). The effect of childhood trauma life on self-esteem in school of health students in a province of Western Turkey. *Life Sci J*, 11, 749-757.
- Bayraktar, M. M. (2017). *Jean Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına yöneltilen eleştiriler bağlamında Türkiye'de yapılan din eğitimi çalışmalarının değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bayram, S. (2023). *Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Üniversitesi, Erzincan.
- Be, D., Whisman, M., & Uebelacker, L. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 728-739. <https://doi.org/10.1111/PERE.12011>.
- Bedir, E. (2018). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal İhmal ve İstismar Konusundaki Bilgi ve Farkındalıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and individual differences*, 43(2), 389-399.
- Bergman, A., Nyland, J., & Burns, L. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43, 389-399. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2006.12.007>.
- Berk, M. (2009). *Evli öğretmenlerin yükleme tarzları ve evlilik doyum algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Bieling, P., Israeli, A., & Antony, M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6).
- Bilge, F., Doğan, N., Gençtanırım, D., Arıcıoğlu, A., Yalçın, G., Baydan, Y., & Sarı, T. (2010). A study on multidimensional relationships. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 10(41), 37-53.
- Bilgin, M., (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of aging and health*, 17(1), 85-104.
- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bradbury, T. N., Beach, S. R. H., Fincham, F. D., & Nelson, G. (1996). Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 569-576.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Briere, J., & Elliott, D. M. (2003). Prevalence and psychological sequelae of self-reported childhood physical and sexual abuse in a general population sample of men and women. *Child Abuse & Neglect*, 27(10), 1205-1222.
- Brown, D. W., Anda, R. F., Tiemeier, H., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Croft, J. B., & Giles, W. H. (2009). Adverse childhood experiences and the risk of premature mortality. *American Journal Of Preventive Medicine*, 37(5), 389-396.
- Brown, G. R., & Anderson, B. (1991). Psychiatric morbidity in adult inpatients with childhood histories of sexual and physical abuse. *American journal of Psychiatry*, 148(1), 55-61.
- Burns, L., & Fedewa, B. (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.03.012>.
- Can, M., Tırtıl, L., Dokgöz, H. (2009). *Çocuk İstismarı Olgularında Hekim Sorumluluğu, Birinci Basamakta Adli Tıp*, Ed. S. Koç ve M. Can (Ed.) 2. Baskı, İstanbul Tabip Odası.
- Canas, J. J., Inmaculada, F., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-300. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Canbolat, P. (2023). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sinanması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Chang, E. (2000). Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 18-26. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.18>.
- Cicchetti, D., & Barnett, D. (1991). Attachment organization in maltreated preschoolers. *Development and psychopathology*, 3(4), 397-411.
- Cotten, S., R. (1999). Marital Status and Mental Health Revisited: Examining The Importance of Risk Factors And Resources. *Family Relations*, 48(3): 225-234
- Couch, L., & Jones, W. (1997). Measuring Levels of Trust. *Journal of Research in Personality*, 31, 319-336. <https://doi.org/10.1006/JRPE.1997.2186>.
- Critelli, J., Myers, E., & Loos, V. (1986). The components of love: Romantic attraction and sex role orientation. *Journal of Personality*, 54, 354-370. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1986.TB00399.X>.
- Cutler, H. A., & Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. *The Family Journal*, 7(2), 148-153. <https://doi.org/10.1177/1066480799072007>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67) 1027-1042. doi: 10.17755/esosder.341296
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çalık, A. K. (2022). *Evlilik doyumunun değerler, iletişim becerileri ve sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyum ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikolojisi Derneği*, 3(6), 179-186.
- Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumuna üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Çelik, F. G. H., & Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39 (176), 339-346.
- Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumuna arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.

- Çutuk, Z. A. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1263-1274.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications*, 53-73.
- Dengizek N. (2015). *Çocukluk döneminde travmaya maruz kalmış kişilerin yetişkinlik döneminde sergiledikleri ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (22).
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- Durualp, E., Kaytez, N., & Girgin, B. A. (2017). Evlilik doyumu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2).
- Egan, S., Piek, J., Dyck, M., & Rees, C. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1813-22 . <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2007.02.002>.
- Ekşi, H. (2021). *Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Elliott, D. M., & Guy, J. D. (1993). Mental health professionals versus non-mental-health professionals: Childhood trauma and adult functioning. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(1), 83.
- Entezari, M., Shamsipour Dehkordi, P., & Sahaf, R. (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(4), 402-413.
- Er, T. (2010). *Cinsel istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin anksiyete, depresyon ve benlik algısı açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Eroğlu, M. (2023). Çocukluk Döneminde Bilişsel Gelişim: Piaget ve Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramlarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 6(1), 69-77.
- Eroğlu, A. R. Ç., & Türk, S. B. (2013). An investigation of the relationship between childhood trauma experience of adolescents and the anger expression styles, self-esteem, life satisfaction Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.

- Fincham, F. D., ve Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510–517.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? In M. Mikulincer & P. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (s. 347–365). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fitness, J. (2006). Emotion and cognition in close relationships. Ğçinde P. Noller ve J.A. Feeney (Eds.), *Close relationships: functions, forms and processess*. (pp. 285-303). NY: Psychology Press
- Fitzpatrick, J., & Sollie, D. (1999). Influence of individual and interpersonal factors on satisfaction and stability in romantic relationships. *Personal Relationships*, 6, 337-350. <https://doi.org/10.1111/J.1475-6811.1999.TB00196.X>
- Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands & wives: Communication in marriage*. Sage Publications, Inc.
- Fletcher, G., Simpson, J., Campbell, L., & Overall, N. (2015). Pair-Bonding, Romantic Love, and Evolution. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 20-36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2018). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. In *Love, Romance, Sexual Interaction* (s. 31-60). Routledge.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. C. 13, SS. 124-136.
- Frost, R., & Marten, P. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572. <https://doi.org/10.1007/BF01173364>.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.
- Furman, C., Luo, S., & Pond, R. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.01.052>.
- Furman, C., Luo, S., & Pond, R. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.01.052>.
- Gibson, L. E., Cooper, S., Reeves, L. E., Anglin, D. M., Ellman, L. M. (2017). The association between traumatic life events and psychological symptoms from a conservative, transdiagnostic perspective. *Psychiatry Research*, 252, 70-74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.047>.
- Glass, J. (2021). *Do Childhood Attachment and Adverse Childhood Experiences Predict Adulthood Attachment?* Master Thesis, University of South Carolina Aiken, USA.

- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*. C.53, SS. 261-270.
- Gör, N. (2021). *Ayrılma-bireyleşme sorunları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sosyoduygusal ve oyuna yönelik değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gu, E. (2021). Movement. *Textual Practice*, 35, 719 - 720. <https://doi.org/10.1080/0950236x.2021.1920227>.
- Güler, A. S. (2009). *Tourette Sendromu Olan Çocuk Ve Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ve Sosyal Karışıklılık*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gülgör, F. Bal. F. (2022). Evli bireylerde çocukluk çağı travmanın incelenmesi. *Social mentality and researcher thinkers journal (smart journal)*, 5(16), 304-313.
- Gümüş-Saçarçelik, G. (2009). *Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergen ve Genç Erişkin Hastalarda Çocukluk Çağı Travmaları*. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Birimi.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güneri Yöyen, E. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü*. Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi.
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 307-322.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Hatfield, E. (1985). Passionate and companionate love. In R., J., Sternberg, and M., L., Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 192-217). London: Yale University Press.
- Hatipoğlu, Z. (1993) *The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hayward, M & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family* 68:639-657.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52 3, 511-24 . <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>.
- Hendrick, Susan. S. 1988. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve İyileşme Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. 7. Basım. T. Tosun. (çev.), İstanbul: Literatür Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 1992).
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335- 347. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-70 . <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2003), “Boyuneğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200.
- Iseman, H. (2020). *The Relationships among Negative Mood Regulation Expectancies, Perfectionism, Childhood Maltreatment, Self-Injury and Depression*. California State University, Fullerton.
- Janssen, I., Krabbendam, L., Bak, M., Hanssen, M., Vollebergh, W., de Graaf, R., & van Os, J. (2004). Childhood abuse as a risk factor for psychotic experiences. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(1), 38-45.
- Johnson, M. P. (2006). Conflict and control: Gender symmetry and asymmetry in domestic violence. *Violence Against Women*, 12(11), 1003-1018. <https://doi.org/10.1177/1077801206293328>
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kalia, V., & Knaft, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PloS one*, 15(6), e0235412.
- Kalia, V., Knaft, K., & Hayatbini, N. (2021). Adverse childhood experiences (ACEs) associated with reduced cognitive flexibility in both college and community samples. *PLoS One*, 16(12), e0260822.
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and

- neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222.
- Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.
- Karabacak, A., & Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 25-43.
- Kaya, A. G., & Buğa, A. (2021). Anne babaların ebeveyn davranışlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(51), 371-410.
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Kaydemir S., Selişik Sun Z., Tezer E. (2005). Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65 - 75.
- Keeley, B. J. (1955). Value convergence and marital relations. *Marriage and Family Living*, 17(4), 342-345. doi:10.2307/346946
- Kendirci, A. (2019). *Pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Ketenci, H. (2023). *Evlilik doyumunun evlilikte güç algısı ve bağışlayıcılık açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2023). The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. *Computers in Human Behavior*, 147, 107863.
- Kızıldağ, S. (2019). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler içinde* (s. 2-34). Pegem Akademi.
- King, K. B., Reis, H. T., Porter, L. A., & Norsen, L. H. (1993). Social support and long-term recovery from coronary artery surgery: effects on patients and spouses. *Health psychology*, 12(1), 56.
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607.
- Kirby, J. S. (2005). *A Study Of The Marital Satisfaction Levels Of Participants In A Marriage Education Course*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Louisiana Monroe, USA.
- Kol, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kong, J., Easton, S. D. ve Zhang, Y. (2023). Sexual and marital satisfaction in older adulthood: effects of childhood and adulthood violence exposure. *The Gerontologist*, 63(2), 285-296. doi: 10.1093/geront/gnac126. PMID: 35976151.
- Körük, S. (2019). Evlilik ve Çift İlişkisi. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler içinde* (s. 38-55). Pegem Akademi.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 153-164.

- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Kurt, K., & Demir, M. (2022). Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 6(1), 61-76.
- Lacelle, C., Hébert, M., Lavoie, F., Vitaro, F., & Tremblay, R. E. (2012). Sexual health in women reporting a history of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 36(3), 247-259.
- Laçın, B. G. D., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2007). Trajectories of change in physical aggression and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 236-247. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.236>
- Lippitt, D. N. (2005). *An examination of the relationship between differentiation, adult attachment style, and marital satisfaction: A multi-dimensional approach*. Doctoral dissertation, Capella University, USA.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 1-11.
- Mackinnon, S., Kehayes, I., Leonard, K., Fraser, R., & Stewart, S. (2017). Perfectionistic Concerns, Social Negativity, and Subjective Well-Being: A Test of the Social Disconnection Model. *Journal of Personality*, 85(3), 326-340 . <https://doi.org/10.1111/jopy.12243>.
- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 554-567.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Matte, M. ve Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism psychometric properties of the romantic relationship perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 113- 132.
- Miller, J. L., & Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic? *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(3), 230-241.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Muşdal-Çelebi, B. (2019). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları, yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi.

- Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-28.
- Neshat, Z., Farah Bijari, A., & Dehshiri, G. (2024). The relationship between perfectionism and interpersonal sensitivity with self-compassion in university students: the mediation of repetitive negative thinking. *Cognitive Processing*, 25(1), 107-120.
- Nicolopoulou, A. (1993). Play, cognitive development, and the social world: Piaget, Vygotsky, and beyond. *Human Development*, 36(1), 1-23.
- Noam, G., & Fischer, K. (1996). *Development and vulnerability in close relationships*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203773406>.
- Nouri, M., Kebria, M., Ahmadianfar, F., Khosravi, A., & Amiri, M. (2019). Marital Satisfaction and Related Factors among Married Women. *International Journal of Health Studies*, 4(4), 11-15. <https://doi.org/10.22100/IJHS.V4I4.480>.
- Oeffinger, J. L. (2023). *Exploring Self-compassion among Adults with Childhood Trauma and Perfectionism*. Doctoral dissertation, Sam Houston State University.
- Oflazoğlu Güzelşeme, H. (2023). *Evli kadınların evlilik doyumlarının toplumsal cinsiyet rolleri, kişilerarası bağımlılık düzeyleri ve demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Okurcan, M. (2018). *Evlilikte çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyum ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Öz, T., Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 18-31.
- Özen, Y. (2017). Travma sonrası gelişim, büyüme, kimlik gelişimi ve sosyal ilişkiler. *Researcher*, 5(4), 858-872.
- Özen, Y. (2018). Psikolojik travmalardan korunma ve tedavi. *Kesit Akademi Dergisi*, (14), 216-230.
- Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 362-375.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Pekin, Z., (2023). *Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine şefkat gösterme korkusunun aracı rolü*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Petersen, M. (2017). *The impact of perfectionism in couple conflict and relationship satisfaction: an exploration of the mediating influence of perfectionism in gottman's conflict model*. Doctoral dissertation, Azusa Pacific University, USA.
- Phillips, N., Carpenter, R., Mangan, E., & Burns, L. (2022). Predictors of Relationship Satisfaction: What's Perfection got to do with it. *Journal of Psychology*, 10(1), 39-56.
- Pişi, D. (2013). *İstismar ve ihmale uğrayan çocukların psiko-sosyal özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda evlilik doyumu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Rosen-Grandon, J. R. (1999). *The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Process And Marital Satisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation, Greensboro: North Carolina Üniversitesi, USA.
- Salman, N. (2023). *Eğitimde Evlilik*. Pegem Akademi Yayıncılık. ISBN: 9786256890237 2023 1. Baskı
- Sancak, İ. ve Aktan, E. A. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, sosyal destek ve madde kullanma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*. 4(2). 226-235.
- Sanford, K. (2003), "Problem Solving Conversation in Marriage: Does it Matter What Topics Couples Discuss?", *Personel Relationships*, 10(1), 97-112.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 699-727.
- Savi-Çakar, F., İkiz, F. E. ve Asıcı, E. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. 5(14). 85-100
- Sedlak, A. J., Mettenburg, J., Basena, M., Peta, I., McPherson, K., Greene, A., & Li, S. (2010). Fourth national incidence study of child abuse and neglect (NIS-4). *Washington, DC: US Department of Health and Human Services*, 9, 2010.
- Sedlak, AJ ve Broadhurst, DD (1996). Çocuk istismarı ve ihmalinin ulusal insidans çalışması. *Washington DC. ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı*.
- Sevinç, P. (2021). *Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- Shareh, H., & Sani, M. E. (2019). Predictive Role of Morningness-Eveningness Personality, Cognitive Flexibility and Cognitive Emotion Regulation in Marital Satisfaction in Middle-Aged Women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384-398.
- Sıgırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. ,
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J. and Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. doi:10.1177/1088868318814973

- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39. <https://psycnet.apa.org/record/1999-13611-004>
- South, S., & Krueger, R. (2013). Marital Satisfaction and Physical Health. *Psychological Science*, 24, 373 - 378. <https://doi.org/10.1177/0956797612453116>.
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Blumberg, H. P. (2012). Childhood Abuse And Neglect And Cognitive Flexibility İn Adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182–189.
- Spiro, R. J. (1988). Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. *A Reading Research And Education Center Report*, No. 441.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and individual differences*, 53(3), 300-305.
- Stout, M. E., Tsotsoros, C. E., & Hawkins, M. A. (2022). Does Loneliness Mediate the Relationship Between Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Pain Catastrophizing Among Women? *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(4), 1137-1143. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00442-9>
- Süslü, G. (2020). *Bireylerin çocukluk çağı travmalarının duygusal zeka düzeyleri ve kişiler arası iletişim tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Szklo, M., Chandra, V., Goldberg, R., Tonascia, J. (1983). The Impact of Marital Status on Survival after an Acute Myocardial Infarction: A Population-Based Study. *American Journal of Epidemiology*, 117(3), 320-325.
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 33, 114-120.
- Şensoy, G., Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 230-249.
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Affedicilik Ve Bilişsel Esnekliğin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karatay Üniversitesi, Konya.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Tatlilioğlu, K. (2013). Beş faktör kişilik kurami bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (BUSBED)*, 3(6), 128-146.
- Tekin, I. (2018). *Savunmacı kötümserliğin akademik başarı, bilişsel esneklik, kaygı ve kişilik açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Tezer, E. (1994), “Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar ile Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadının Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerine Bir Çalışma”. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* 2(3), 209-217.
- Tezer, E. (1996). Conflict-handling behavior toward spouses and supervisors. *The Journal Of Psychology*, 130(3), 281-292. doi: 10.1080/00223980.1996.9915009
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Thomsen, D. G., & Gilbert, D. G. (1998). Factors characterizing marital conflict states and traits: Physiological, affective, behavioral, and neurotic variable contributions to marital conflict and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 25, 833–855.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Trief, P. M., Morin, P. C., Izquierdo, R., Teresi, J., Starren, J., Shea, S., & Weinstock, R. S. (2006). Marital quality and diabetes outcomes: The IDEATel Project. *Families, Systems, & Health*, 24(3), 318.
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tuğba, Ö. Z., & Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Uçak, D. (2015). *Evli çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Usluca, M., & Güler, K. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 7(13), 640-661.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Vacca, M., Terrasi, M., Esposito, R., & Lombardo, C. (2020). To be or not to be in a couple: Perfectionism as a predictor. *Current Psychology*, 41, 3165-3172. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00846-6>.
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the Link between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201 - 215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>.
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K., & Luszcz, M. (2013). Marital Satisfaction among Older Couples: The Role of Satisfaction with Social Networks and Psychological Well-Being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76, 123 - 139. <https://doi.org/10.2190/AG.76.2.b>.

- Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: evidence from self- and partner-ratings. *Journal of personality*, 68 3, 413-49 . <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00102>.
- Wolynn, M. (2020). *It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*. (transl. to English by. E. Tsvetkovoy. K. 101 p). Sola Unitas Academy.
- Woodfin, V., Hjeltnes, A., & Binder, P. E. (2021). Perfectionistic individuals' understanding of how painful experiences have shaped their relationship to others. *Frontiers in Psychology*, 12, 619018.
- World Health Organization. (2006). Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence.
- World Health Organization. (Kasım, 2023). *Violence against children*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>
- Yalçınkaya, A. (2011) *Kartal İlçesinde Çocukta Cinsel İstismar Olgularının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yeniçeri, İ. (2021). *Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması*. Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi.
- Yıldırım, İ. (1992). “Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), 19-26.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Yıldız, M. A. ve Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yücel, D. (2014). *Çocukluk çağı istismar yaşantılarının genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçleri, psikopatolojik semptomlar, ilişki yeterlilikleri ve aşk tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, M., & Çiftçi, E. G. (2017). Yetişkin hükümlülerin çocukluk çağı travma düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (30), 57-86.
- 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.

Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Ayşegül, A. R. I. K., & Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536-541.



EKLER

EK-1 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Örnek Maddeler

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

		Evet	Hayır
1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu?		
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor? Ya da aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz?		
7	Anneniz ya da üvey anneniz sıklıkla ya da çok sıklıkla itilip tartaklandı mı, tokatlandı mı ya da ona bir şey fırlatıldı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmelendi mi, dövüldü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle ona vuruldu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde ona vuruldu mu ya da silahla ya da bıçakla tehdit edildi mi?		
10	Ev halkından biri hapse girdi mi?		

EK-2 Evlilik Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Biraz Katılmıyorum (3)	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum (4)	Çok Az Katılmıyorum (5)	Katılmıyorum (6)	Kesinlikle Katılmıyorum (7)
1	Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
4	Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı diliyorsunuz?							
7	İlişkinizde ne kadar problem var?							

EK-3 Bilişsel Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz. sssssssssssssssssssss

		Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Katılıyorum (5)	Kesinlikle Katılıyorum (6)
1	Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.						
5	Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.						
7	Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9	Herhangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.						

EK-4 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Hiçbir Şekilde Katılmıyorum (1)	Kesinlikle Katılmıyorum (2)	Katılmıyorum (3)	Fikrim Yok (4)	Katılıyorum (5)	Kesinlikle Katılıyorum (6)	Tamamen Katılıyorum (7)
1	Partnerimle sohbet ederken bütün gerçekleri söylemek benim için önemlidir.							
4	Partnerime yanlış bir şey söylediğimde kendimi hayal kırıklığına uğratmış olurum.							
7	Partnerimin istediği gibi davranmazsam kendimi başarısız hissederim.							