

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ BİREYLERDE TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE DÜZEYİ, EVLİLİK
UYUMU VE BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Başak ÇİFTÇİOĞLU GÜLÇE

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

ARALIK 2021

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ BİREYLERDE TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE DÜZEYİ, EVLİLİK
UYUMU VE BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Başak ÇİFTÇİOĞLU GÜLÇE
(191287028)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

ARALIK 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287028 numaralı öğrencisi Başak Çiftçioğlu GÜLÇE'nin "Evli Bireylerde Tekrarlayıcı Düşünce Düzeyi, Evlilik Uyumunu ve Bazı Demografik Özelliklerin İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 24/12/2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇARSLAN ÇELİKKOL

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde Tekrarlayıcı Düşünce Düzeyi, Evlilik Uyumu Ve Bazı Demografik Özelliklerin İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.(24/12/2021)

Başak ÇİFTÇİOĞLU GÜLÇE





Eşime ve aileme

ÖNSÖZ

Bu çalışmada bana desteklerini esirgemeyen anneme, babama, eşime ve kıymetli tez danışmanım Nurgül YAVUZER hocama teşekkürü borç bilirim.

Tez çalışmamda özellikle istatistiksel analizlerin yapılması noktasında bilgisinden çok fazla yararlandığım istatistik hocam Öğr. Gör. Ahmet TEKE'ye teşekkür ederim.

Aralık 2021

Başak ÇİFTÇİOĞLU GÜLÇE

Psikolog



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Sayıtlar	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Tanımlar	5
1.6. Hipotezler	6
2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Evlilik Uyumu	7
2.1.1. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler	9
2.1.2. Sağlıklı evlilik ilişkileri	10
2.1.3. Evlilikte yaşanan sorunlar ve çözümleri.....	12
2.1.3.1. Evlilikte sorun alanları	12
2.1.3.2. Etkili iletişim.....	13
2.2. Tekrarlayıcı Düşünce.....	15
2.2.1. Tekrarlayıcı düşünce ile ilgili kavramlar	15
2.2.1.1. Olumsuz otomatik düşünce	15
2.2.1.2. Kendilik bilinci ve kendine odaklanma.....	16
2.2.1.3. Endişe	16
2.2.1.4. Girici düşünceler	17
2.2.1.5. Obsesyon ve nörotizim.....	17
2.2.1.6. Duygu düzenleme ve baş etme.....	18
2.2.2. Tepki tarzları kuramı	18
2.2.3. Kendini düzenleyici yönetici işlevler kuramı	20
2.2.4. Amaca ilerleme kuramı.....	20
2.2.5. Evlilik ilişkisinde tekrarlayıcı düşünme	21
2.3. İlgili Araştırmalar	22
2.3.1. Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalar.....	22
2.3.2. Tekrarlayıcı düşünce ile ilgili araştırmalar	24
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Kişisel bilgi formu	29

3.3.2. Tekrarlayıcı düşünceler ölçeği.....	30
3.3.3. Evlilikte uyum ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	30
3.5. Verilerin Analizi.....	31
4. BULGULAR.....	32
4.1. Güvenilirlik Analizi.....	32
4.2. Normallik Analizleri.....	33
4.3. Tanımlayıcı İstatistikler.....	36
4.4. Korelasyon Analizi.....	38
4.5. Regresyon Analizi.....	39
4.6. Demografik Değişkenlerin Tekrarlayıcı Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	40
4.6.1. Cinsiyete göre tekrarlayıcı düşünceler.....	41
4.6.2. Yaşa göre tekrarlayıcı düşünceler.....	41
4.6.3. Eğitim düzeyine göre tekrarlayıcı düşünceler.....	42
4.6.4. Ekonomik düzeye göre tekrarlayıcı düşünceler.....	42
4.6.5. Evlilik süresine göre tekrarlayıcı düşünceler.....	43
4.6.6. Çocuk sayısına göre tekrarlayıcı düşünceler.....	43
4.7. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	44
4.7.1. Cinsiyete göre evlilik uyumları.....	44
4.7.2. Yaşa göre evlilik uyumları.....	45
4.7.3. Eğitim düzeyine göre evlilik uyumları.....	46
4.7.4. Ekonomik düzeye göre evlilik uyumları.....	46
4.7.5. Evlilik süresine göre evlilik uyumları.....	47
4.7.6. Çocuk sayısına göre evlilik uyumları.....	48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	49
5.1. Tartışma.....	49
5.2. Sonuç.....	54
KAYNAKLAR.....	58
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	74

KISALTMALAR VE SİMGELER

%	: Yüzde
\bar{X}	: Ortalama
f	: Frekans
Max.	: Maksimum
Min.	: Minimum
n	: Örneklem Sayısı
p	: Anlamlılık Katsayısı
r	: Korelasyon Katsayısı
S.S.	: Standart Sapma
Sig.	: Significance
SPSS	: Statistical Package for the Social Science
TDY	: Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu
TOD	: Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Değişkenlere Ait Cronbach Alfa Katsayıları.....	32
Çizelge 4.2: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	33
Çizelge 4.3: Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği Maddesel Tanımlayıcı İstatistikleri.....	36
Çizelge 4.4: Evlilik Uyumu Ölçeği Maddesel Tanımlayıcı İstatistikleri	37
Çizelge 4.5: Değişkenlere Ait Bütünsel Tanımlayıcı İstatistikler	38
Çizelge 4.6: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Çizelge 4.7: Regresyon Analiz Sonuçları.....	39
Çizelge 4.8: Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler).....	41
Çizelge 4.9: Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler).....	41
Çizelge 4.10: Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)	42
Çizelge 4.11: Ekonomik Düzeye Göre T Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler).....	43
Çizelge 4.12: Evlilik Süresine Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)	43
Çizelge 4.13: Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)	44
Çizelge 4.14: Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)	45
Çizelge 4.15: Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)	45
Çizelge 4.16: Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları).....	46
Çizelge 4.17: Ekonomik Düzeye Göre T Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)	47
Çizelge 4.18: Evlilik Süresine Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)	47
Çizelge 4.19: Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)	48

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırma Modeli	28
Şekil 4.1: Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği Q-Q Plot Grafiği.....	34
Şekil 4.2: Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme Boyutu Q-Q Plot Grafiği.....	34
Şekil 4.3: Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu Boyutu Q-Q Plot Grafiği	35
Şekil 4.4: Evlilik Uyumu Ölçeği Q-Q Plot Grafiği	35



EVLİ BİREYLERDE TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE DÜZEYİ, EVLİLİK UYUMU VEBAZİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce ve evlilik uyumlarının, katılımcıların demografik profilleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu, İstanbul ilinde ikamet eden, gönüllü olarak katılım sağlayan 22-60 yaşlar arasındaki evli çiftlerden seçilen 200 kadın ve 150 erkek oluşturmaktadır. Araştırma deseni açısından ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Katılımcıların demografik profillerine yönelik kişisel bilgi formu tasarlanmış ve uygulanmıştır. Ayrıca evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerini ölçmek için “Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği”, evlilik uyumlarını ölçmek için ise “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların tekrarlayıcı düşünme düzeylerinin evlilik uyumları ile ilişkisini tespit edebilme amacıyla korelasyon ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, tekrarlayıcı düşünceler ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür ($r = -0,43$; $p < 0,01$). Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce ve evlilik uyumlarının, katılımcıların demografik profilleri ile aralarındaki anlamlılığı belirleyebilmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. Araştırmanın sonucunda tekrarlayıcı düşünce ile yaş, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilik uyumu ile yalnızca cinsiyet ve ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık görülmezken; yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Evlilik Uyumu, Tekrarlayıcı Düşünce, Evlilik, Çift*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF REPEATING THOUGHT LEVEL, MARITAL ADAPTATION AND SOME DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS IN MARRIED INDIVIDUALS

ABSTRACT

This research was carried out to determine the relationship between the levels of repeating thoughts and marital adaptation of married individuals. Within the scope of the research, it was also examined whether the repeating thoughts and marital adaptation of married individuals differed significantly in terms of gender, age, education level, economic level, duration of marriage and number of children. The sample group of the research consists of 200 women and 150 men, selected from married couples between the ages of 22-60, residing in Istanbul and participating voluntarily. The research was carried out with the relational survey model, one of the general screening models. Within the scope of the research, the personal information form created by the researcher was used in order to reach the demographic information of married individuals. In addition, the "Repeating Thoughts Scale" was used to measure the repetitive thinking levels of married individuals, and the "Marriage Adaptation Scale" was used to measure their marital adaptation. Correlation and regression analysis were performed in order to determine the relationship between the repetitive thinking levels of the participants and their marital adaptation. As a result of the analysis, it was seen that there was a moderate and negative significant relationship between repetitive thoughts and marital adaptation ($r = -0.43$; $p < 0.01$). Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether repeating thoughts and marital adaptation of married individuals differ significantly in terms of gender, age, education level, economic level, duration of marriage and number of children. As a result of the research, there was no significant difference between repetitive thoughts and age, economic level, duration of marriage and number of children. However, a significant difference was found in terms of gender and education level variables. While there is no significant difference between marital adaptation and only gender and economic level variables; It was observed that there was a significant difference in terms of age, education level, duration of marriage and number of children.

Keywords: *Marriage Adaptation, Repeating Thought, Marriage, Couple*

1. GİRİŞ

Evlilik; aile kurma amacıyla bir kadın ve bir erkek arasında gerçekleştirilen bu yasal bir ilişki anlaşmasıdır. Bu ilişki anlaşmasıyla devlet otoritesi bağlamında çocuğun doğumuna statü sağlanır (Özgüven, 2000). Evlilik olgusunun bu normatif tanımına karşın Özüğurlu (2013) evlilik olgusunu birbirinden farklı istek ve ihtiyaçları olan kişilerin birlikte yaşayabilmek amacıyla kurdukları bir yapı olarak tanımlar.

Evlilik sürecinin incelenmesi, sağlıklı ve kaliteli evliliklerin nasıl olduğunu belirlemek için değerlidir. Evliliklerin geleceğine yönelik olumlu öneriler oluşturabilmek için evlilik içi iletişim ve etkileşimin sağlıklı yürütülebilmesinde etkili olan faktörlerin ne olduğunun araştırılması oldukça önemlidir. Kaliteli ve istikrarlı evliliği açıklayan çeşitli etkenleri incelemek için pek çok araştırma yapılmıştır (Woszidlo ve Segrin, 2013). Mutluluk, doyum, uyum gibi kavramlarla kaliteli evlilik ilişkisinin doğası incelenmektedir (James, 2012; Knapp ve Lott, 2010; Kurt, 2018).

Evlilikte yaşanan olumsuz durumlar pek çok nedene dayanmaktadır. Kavalcı (2001)'e göre çatışmaların nedeni olarak bireyler arası farklılıkların olduğunu belirtmekte ve bu farklılıkları şu şekilde sıralamaktadır; inanç, iletişim becerileri, düşünce, gereksinimler, sosyal konumlar, değerler ve ilgiler. Farklılıkların evlilik ilişkisinde benimsenememesi, kişilerin birbirlerine karşı tolerans seviyesinin düşmesi ve ilişkinin geleceğinin görülememesi durumlarda ortaya çıkan sonuç ise boşanmadır. Boşanma, kadın ve erkeğin yasal bir hükümlerle birlikte evliliklerine son vermesi ve bireylerin başkalarıyla evlenme yolunun açık olmasıdır (Yıldırım, 2004). Evliliklerin bitiş nedenleri arasında, ebeveynlikle ilgili ve iş hayatıyla yükümlülükleri yerine getirme gibi durumlarda eşlerin stres düzeylerinin artması, eğitim seviyesinin yüksek olmaması, küçük yaşta evlenmek gibi faktörler sayılabilmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma nedenleri her toplum ve zamana göre değişiklik göstermektedir. TÜİK'in 2019 yılı verilerine bakıldığında Türkiye'de evlenme oranlarında azalma, boşanma oranlarında ise artış olduğu görülmektedir. İstatistiksel verilere göre, 2019 yılında evlenen çiftlerin oranı

2018 yılına göre %2,3 (541424 kişi) azalmış, boşanma oranıysa %8 (155047 kişi) artmıştır (TÜİK, 2019).

Boşanmaların olmadığı ve sorunların giderilemediği mutsuz evliliklerde ise bireylerin yaşamı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Bunun sonucunda da bu bireyler doğrudan çevresine mutsuzluğu yansıtarak bir domino taşı gibi çevresindeki insanların da bu durumdan olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu noktada süreğen ve mutlu evliliklerdeki ana faktörlerden biri olan, evlilik uyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçları karşılama derecesindeki algısı, evlilik uyumudur (Tezer, 1996). Evlilik uyumu, eşlerin birbirleriyle iletişim biçimleri, sevgi, cinsel doyum gibi kişisel boyutlardaki ve eşlerin ilişkideki eşitliği, mutluluğun ve sorunların paylaşımı gibi çevresel boyutlardaki psikolojik tatminleri olarak da açıklanır (Çağ, 2011; Sokolsky ve Hendrik, 1999).

Başarılı ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi bireylerin uyumlu olması, birbirlerini sevmesi, birbirlerine saygı duyması ve paylaşımında bulunmalarıyla mümkün olur. Evliliğin uzun sürmesi eşlerin sorumluluklarını bilmesi, birlikte yaşamaya istekli olmaları ve bunun için çaba harcamaları ile sağlanabilir (Özgüven, 1997). Evlilik uyumu, evliliğin ve ailenin işlevsiz niteliklerini tespit etmek adına oldukça önemlidir (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Evlilik uyumuna etkisi olduğu düşünülen değişkenlerden bir tanesi tekrarlayıcı düşüncelerdir. Tekrarlayıcı düşünce, bireyin kendi hakkında ya da çevresi hakkında tekrarlı ve dikkatli bir şekilde yoğun olarak ve sıklıkla düşünmesi şeklinde açıklanmaktadır (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003). Diğer düşünce biçimleri ile tekrarlayıcı düşünceyi ayıran temel nokta ise düşüncenin kapsamında yatmaktadır. Bir düşüncenin tekrarlayıcı düşünce şeklinde kabul edilmesi için düşüncenin bir dönemliğine de olsa tekrarlı ve ısrarcı olması gerekmektedir. Aynı zamanda düşüncelerin ardından geçen sürenin de kısa olması gerekmektedir (Göztepe Gümüş, 2015).

Evlilik ilişkisinde görülen olumsuz yaşam olaylarına yönelik tepkilerin önemi noktasında bu olaylara yönelik geliştirilen tekrarlayıcı düşüncelerin de evlilik ilişkisi için önemli etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada, tekrarlayıcı düşüncenin inciten bireyden öç alma durumu ile bağlantılı olduğu ortaya

konulmuştur. Bu bulgudan hareketle öç alma davranışının ilişki içerisindeki stresin devam etmesine neden olabileceği açıktır. Bununla birlikte yine aynı araştırmada, tekrarlayıcı düşüncenin, girici düşünceleri oluşturduğu, olumsuz duyguların sürmesine yol açtığı ve bu doğrultuda da affetme ve unutma sürecini engellediği belirtilmiştir. Bu gibi durumlar da evlilik ilişkisinde ortaya çıkan sorunların devam etmesine yol açmaktadır (McCullough ve ark., 1998).

Evlilik ilişkisinde de olumsuz yaşantılar söz konusu olduğunda, tekrarlayıcı düşünmenin, olumsuz duyguların sürmesine sebep olabileceği dolayısıyla da ilişki içerisindeki sorunların devam etmesine yol açabileceği ifade edilmektedir (McCullough ve ark., 1998). Yapılan araştırmalarda daha az tekrarlayıcı düşünceye sahip olan çiftlerin evlilik doyumlarının, evlilik kalitelerinin ve evlilik uyumlarının daha iyi olduğu görülmüştür (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005; Paleari, Regelia ve Fincham, 2005).

Bununla birlikte tekrarlayıcı düşünceler bireylerin olaylara bakış açıları üzerinde de etkili olmaktadır. Bu noktada eşlerin olaylara yönelik bakış açılarının evlilik uyumları üzerinde etkili olduğu da ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar, çiftlerin birbirlerinin bakış açılarına sahip olmalarının evlilikteki sorunları azaltacağını göstermektedir (Franzoi ve ark., 1985). Ancak tekrarlayıcı düşünceler bu bakış açısına sahip olmayı engellemektedir.

Evlilik ilişkisi sürekli değişen ve toplumsal gelişmelerle beklentilerin sürekli olarak farklılaştığı bir alandır. Bu doğrultuda evlilik uyumunu inceleyen güncel araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. İlgili alan yazın taramasından hareketle, tekrarlayıcı düşünceler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerinin ve evlilik uyumlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından farklılaşım farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerde, evlilik uyumu demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik, önemli ve en temel bireylerarası ilişkilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilikte çiftler arasındaki uyum hem çiftler hem de çocuklar üzerinde etkili olan en temel faktör. Çünkü evlilik uyumu evlilik doyumunu ve mutluluğu beraberinde getirmektedir. Evlilik ilişkisinde çiftlerin yaşanan olumsuz yaşam olaylarına yönelik geliştirdikleri tekrarlayıcı düşünceler hem kişilerin bir birey olarak mutluluklarında hem de evlilik ilişkisinin mutlu ve sağlıklı bir şekilde devam etmesinde oldukça önemlidir. Ancak literatürde bu ilişkinin ele alındığı teorik ve görgül araştırma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyinin, evlilik uyumu ve bazı demografik özelliklerin ilişkisinin incelenmesinin mevcut çalışmalara katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada çiftlerin evlilik uyumu genel uyum, olası anlaşma alanları, çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen sorulardan üzerinden ele alınırken; tekrarlayıcı düşünceler eğilimi tekrarlayıcı olumsuz düşünme ve tekrarlayıcı düşünme yokluğu alt boyutları üzerinden ele alınmaktadır. Bu durumun çalışmanın öznel yanını ortaya koyduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan araştırma sonucunda elde edilen bulguların sonraki araştırmacılar için veri oluşturması bakımından da önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Sayıtlar

Çalışmanın sayıtları aşağıda belirtilmektedir.

- Katılımcıların ölçek sorularına samimi ve içten yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
- Örneklem grubun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Ölme araçlarının araştırmanın temel problemini ölçecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
- Evlilik uyumu ve tekrarlayıcı düşünceler eğiliminin ölçülebilir olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmada zaman ve verilerden kaynaklı sınırlılıklar aşağıda belirtilmektedir.

- Araştırma 22-60 yaşlar arasındaki evli çiftler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 150 çift (kadın ve erkek), toplam 300 kişi ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma İstanbul ilinde ikamet eden gönüllü katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmada incelenen tekrarlayıcı düşünceler Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği'nin ölçtüğü değerlerle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmada incelenen evlilik uyumu Evlilikte Uyum Ölçeği'nin ölçtüğü değerlerle sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

Evlilik: Evlilik, kadın ve erkeği karı-koca bağıyla birbirine bağlayan, doğacak olan çocuklar için belirli bir statü sağlayan, toplumsal açıdan devletin yetki, hak ve kontrolünde olan; aile olmanın ilk basamağı olarak tanımlanan yasal bir ilişkidir (Özgüven, 2014).

Evlilik Uyumu: Çiftlerin uyumlu birliktelikleri sonucunda evlilik hayatından duydukları memnuniyeti ve mutluluğu ifade etmektedir (Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Tekrarlayıcı Düşünceler: Bireyin kendisi ve dünyası ile ilgili tekrarlı ve dikkatli bir şekilde ve sıklıkla yoğun olarak düşünmesidir (Segerstrom ve ark., 2003).

1.6. Hipotezler

Araştırma kapsamında incelenecek olan hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H₁: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir.

H_{1a}: Evli bireylerde tekrarlayıcı olumsuz düşünme, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir.

H_{1b}: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünme yokluğu, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir.

H₂: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₃: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H₄: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₅: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi ekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır.

H₆: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmaktadır.

H₇: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.

H₈: Evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₉: Evli bireylerin evlilik uyumları yaşa göre farklılaşmaktadır.

H₁₀: Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₁₁: Evli bireylerin evlilik uyumları ekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır.

H₁₂: Evli bireylerin evlilik uyumları evlilik süresine göre farklılaşmaktadır.

H₁₃: Evli bireylerin evlilik uyumları çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde araştırmada incelenecek olan değişkenlerin alan yazı ışığında açıklamaları yer almaktadır. İlk olarak evlilik uyumu ile ilgili açıklamalar bulunmakta sonrasında ise tekrarlayıcı düşünce hakkında bilgi verilmektedir. Son olarak bu iki konu hakkında daha önce yapılmış çalışmalar açıklanarak bölüm sonlandırılmaktadır.

2.1. Evlilik Uyumu

Evlilik, kadın ve erkeği karı-koca bağıyla birbirine bağlayan, doğacak olan çocuklar için belirli bir statü sağlayan, toplumsal açıdan devletin yetki, hak ve kontrolünde olan; aile olmanın ilk basamağı olarak tanımlanan yasal bir ilişkidir (Özgüven, 2014). Özügürlü (2013)'ya göre ise evlilik değişik ihtiyaç ve istekleri bulunan iki farklı kişinin birlikte kurmuş olduğu; yaşamı paylaşmak, birlikte yaşamak, dünyaya bir çocuk getirmek ve onu büyütmek gibi amaçlara yönelik gerçekleştirilen bir yapıdır.

Evlilikte yaşanan olumsuz durumlar pek çok nedene dayanmaktadır. Kavalcı (2001)'e göre çatışmaların nedeni olarak bireyler arası farklılıkların olduğunu belirtmekte ve bu farklılıkları şu şekilde sıralamaktadır; inanç, iletişim becerileri, düşünce, gereksinimler, sosyal konumlar, değerler ve ilgiler. Farklılıkların evlilik ilişkisinde benimsenememesi, kişilerin birbirlerine karşı tolerans seviyesinin düşmesi ve ilişkinin geleceğinin görülememesi durumlarda ortaya çıkan sonuç ise boşanmadır. Boşanma, kadın ve erkeğin yasal bir hükümlerle birlikte evliliklerine son vermesi ve bireylerin başkalarıyla evlenme yolunun açık olmasıdır (Yıldırım, 2004). Evliliklerin bitiş nedenleri arasında, ebeveynlikle ilgili ve iş hayatıyla yükümlülükleri yerine getirme gibi durumlarda eşlerin stres düzeylerinin artması, eğitim seviyesinin yüksek olmaması, küçük yaşta evlenmek gibi faktörler sayılabilmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma nedenleri her toplum ve zamana göre değişiklik göstermektedir. TÜİK'in 2019 yılı verilerine bakıldığında Türkiye'de evlenme oranlarında azalma, boşanma oranlarında ise artış

olduğu görülmektedir. İstatistiksel verilere göre, 2019 yılında evlenen çiftlerin oranı 2018 yılına göre %2,3 (541424 kişi) azalmış, boşanma oranıysa %8 (155047 kişi) artmıştır (TÜİK, 2019).

Boşanmaların olmadığı ve sorunların giderilemediği mutsuz evliliklerde ise bireylerin yaşamı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Bunun sonucunda da bu bireyler doğrudan çevresine mutsuzluğu yansıtarak bir domino taşı gibi çevresindeki insanların da bu durumdan olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu noktada süregelen ve mutlu evliliklerdeki ana faktörlerden biri olan, evlilik uyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Toplumlar ve bireyler açısından sağlıklı evlilik ilişkileri oldukça önemlidir. Sağlıklı evlilik ilişkisi ile ilgili faktörler alan yazında oldukça fazla incelenen bir konu haline gelmiştir. Bu faktörlerin belirlenmesinde evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik mutluluğu gibi konularda yapılan araştırmaların oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpan, 2005; Spainer, 1979). Mutlu ve sağlıklı evlilik ilişkilerinin devamı konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde evlilik uyumunun en fazla ele alınan kavramlardan bir tanesi olduğu görülmektedir (Erişti, 2010). Evlilik sürecini etkileyen ve sürecin mutlu ve sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlayan en önemli değişkenlerden bir tanesi evlilik uyumudur (Erus, 2019; Fincham ve Beach, 2010).

Evlilik uyumu, eşlerin birbirleriyle belli başlı an ve konularda uyumlu olmalarıdır. Bu noktada uyum, duyguları ifade etme, aile bütçesi, toplumsal ve kültürel kurallar, hayata bakış açısı, birbirlerinin akrabalarına yaklaşım biçimi, arkadaşlık ilişkileri, cinsellik, birbirine güven, boş zaman aktiviteleri, sorun çözme stilleri ve evlilik hakkındaki genel düşünce yapısı konularını içermektedir (Locke ve Wallace, 1959).

Evlilik uyumu, bireylerin öznel değerlendirmelerini içermektedir (Şafak-Öztürk, 2014). Uyumlu evlilik, eşlerin sorunlarını sağlıklı iletişim kurarak ve anlaşarak çözümlenmesi ile gerçekleşmektedir. Eşlerin birbirine toplumsal, psikolojik ve cinsel beklentilerini doğrudan belirtebilmeleri ve birbirlerinin beklentilerini karşılamaları evlilik uyumu için oldukça önemlidir (Özgüven, 2014). Evlilik ilişkisi, bireyin kültürel, sosyal, kişisel ve cinsel sorunlarını çözme noktasında da önemli bir rol sahibidir (Bharambe ve Baviskar, 2013). Evlilik uyumunun bu sorunları çözmede önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

2.1.1. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler

Evlilik uyumu birçok değişken ile ilişkilidir. Bireylerin psikolojik durumları, demografik özellikleri, değerleri, diğerleriyle kurdukları iletişim şekilleri, kişilikleri, sorun çözebilme becerileri, birlikte zaman geçirmeleri evlilik uyumuna etki etmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Literatür incelendiğinde evlilik uyumunu etkileyen faktörler üzerine pek çok tanımlama ve açıklama mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir:

Larson (2004) evlilik uyumunu, yapmış olduğu ilgili araştırmada 3 ana grupta belirtmiştir. Uyumu etkileyen faktörleri de ‘evlilik üçgeni’ olarak nitelendirmiştir. Buetkenler eşlerin kişisel özellikleri, çift özellikleri ve çevresel etkenlerdir. Aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

Kişisel özellikler, negatif ve pozitif olmak üzere iki grupta toplamıştır. Negatif grupta problemler ve stres ile başa çıkamamak, işlevsel olmayan düşünceler, abartılı tepkisellik, abartılı kızgınlık ve saldırganlık, öfkeli olmak gibi durumlar yer alırken; pozitif grupta dominant bir çizgide olmak yerine daha esnetilebilir bir tavır içerisinde olma, dışa dönüklük bir tutumda hareket etme ve özgüven gibi durumlar pozitif grubu oluşturmaktadır.

Çift özelliklerinde çatışma çözme yeteneği, iletişimleri iyi seviyede tutabilme becerisi, güçlerin paylaşımı, kontrolü ve ortak bir paydada anlaşma gibi boyutları ele almıştır.

Çevresel etmenleri ise sağlık sorunları, bireylerin ailelerinden bağımsız bir düzen oluşturmaları, anne ve babanın evliliği ve desteği, eşlerin arkadaşlarıyla iletişimlerini onaylayıp onaylamama ve diğer stres kaynakları (eşinin akrabalarıyla iletişim, borçlu olma, sağlık problemler vb.) gibi durumlar oluşturmaktadır.

Evlilik uyumunun sağlandığı evliliklerde çiftler hem bir birey olarak hem de kişisel olarak pozitif yönde etkilenmekte olduğu görülmektedir. Evlilik uyumunun azalması durumunda birey, bu değişimden olumsuz etkilenmektedir. Evlilik uyumunun azalmasına etki eden ailedeki çatışma alanları Aktaş (2009) psiko-sosyal yönden şu şekilde açıklamıştır:

- Eşlerin bireysel iç çatışmaları
- Aile üyeleri, arkadaşlar ya da akrabalar ilgili çatışmalar
- Kültürel uyum ve değişim ile ilgili çatışmalar

- Ebeveyn olarak çocukların yetiştirilmesi ile ilgili çatışmalar
- Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili çatışmalar
- Eşlerin karı-koca ilişkileri ile ilgili çatışmaları (giyim tercihleri, cinsel yaşamdaki tutumlar, birbirlerine ve diğerlerine yönelik tutumlar)
- Ekonomik giderler ile ilgili çatışmalar
- Yaşanılacak konut ve mekânla ilgili çatışmalar

Burgess (1939) tarafından evlilik uyumu üzerinde olumlu etkisi olan faktörler ise şu şekilde ifade edilmektedir:

- Çiftlerin mutlu bir biçimde evliliklerini gerçekleştirmiş olmaları
- Çocuk isteyip istememe noktasında ortak görüşe sahip olmaları
- Çiftlerin ailelerinin ile karşılıklı olarak yakın ilişki içerisinde olmaları
- Çiftlerin ve ailelerinin kültürel ve sosyal açıdan birbirleri ile benzerlik içerisinde olmaları (akt. Yüksel, 2013).

2.1.2. Sağlıklı evlilik ilişkileri

Başarılı ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi bireylerin uyumlu olması, birbirlerini sevmesi, birbirlerine saygı duyması ve paylaşımda bulunmalarıyla mümkün olur. Evliliğin uzun sürmesi eşlerin sorumluluklarını bilmesi, birlikte yaşamaya istekli olmaları ve bunun için çaba harcamaları ile sağlanabilir (Özgüven, 1997). Evlilik uyumu, evliliğin ve ailenin işlevsiz niteliklerini tespit etmek adına oldukça önemlidir (Fışıoğlu ve Demir, 2000).

Bireylerin, evlilik ilişkisindeki mutluluğun ne olduğu, aile fertleri arasındaki sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin ne şekilde devam ettirilebileceği gibi evlilik ile alakalı pek çok sorunun yanıtlanmasına ihtiyaçları vardır (Segrin ve Flora, 2011).

Kaliteli ve istikrarlı evliliği açıklayan çeşitli etkenleri incelemek için pek çok araştırma yapılmıştır (Woszidlo ve Segrin, 2013). Bu araştırmaların amacı, sağlıklı evlilik ilişkilerini belirlemektir. Örneğin, Lewis ve Spanier (1979) evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için incelemelerde bulunmuşlardır. Kaliteli evlilik adı altında evlilik uyumunu değerlendirmişlerdir. Kaliteli evliliğe sahip olmada üç etken önemlidir. Bunlardan ilki, bireyin sahip olduğu sosyal ve bireysel kaynaklardır. Bireyin evlenmeden önce sahip olduğu kaynaklar, uygun rol modellerinin olması, hayatındaki önemli kişiler tarafından desteklenmesi bu gruba girmektedir. İkincisi,

yaşam tarzından duyulan doyumdur. Sosyal-ekonomik yeterlilik, eşin (kadın) çalışmasından duyulan doyum, aile üyeleriyle uzlaşma, toplumla özdeşim bu gruba ifade etmektedir. Üçüncüsü ise eşle etkileşim sonucu ödüllerdur. Eşten saygı görme, etkili iletişim, birlikte zaman geçirme, duygusal anlamda doyum, birlikte etkileşim miktarı bu gruba girmektedir. Bu üç grup birlikte evliliğin kalitesini etkilemektedir (Lewis ve Spanier 1979; Spainer ve Lewis, 1980).

Özgüven (1997) de başarılı ve uzun süreli bir evlilik için temel ilkeler belirtmiştir. Bu ilkeler; duyguları paylaşma, saydam olma, duyguları anlamaya çalışma, duyguların ve sorunların ortaya çıkmasını sağlama, sevgi ve şefkatte bonkör olma, hoşlanılan ve hoşlanılmayanları açıkça belirtme, bir aile olunduğunu unutmama, kararları ve sorumlulukları paylaşma, anne ve babalarla ilgilenme ancak evlilikte yaşanan sorunlara anne ve babayı dâhil etmeme, eşi olduğu gibi kabul etme, cinsel yaşamı aktif tutma, sosyal ilişki içinde olma, bütçe yönetimine birlikte karar vermedir.

Sağlıklı evlilik ilişkisi sağlıklı aile ilişkilerini de ortaya çıkarır. Ailenin işlevlerini yerine getiren ve aile fertlerinin doyum sağladığı aileler, genel anlamda sağlıklı aile olarak tanımlanmaktadır. Bu gibi ailelerin kriz durumlarında pozitif davranabilme yeteneği (uyum sağlayabilmeleri) de güçlüdür. Aynı zamanda sağlıklı aileler, aile fertlerinin bir arada ve bağlı olmaları, karşılıklı kıymet bilmeleri, birbirlerine minnettarlık duyuyor olmaları, yakın hissetmeleri, birlikte zaman geçirmeye istekli olmaları, birbirleriyle etkili iletişimde bulunmaları, dini yönelimlerde, etkinliklerde bulunmaları, kriz durumlarıyla olumlu bir şekilde baş edebilmeleri, uyum sağlayabilmeleri, birbirlerini cesaretlendirmeleri ve desteklemeleri ve birbirlerinin rol beklentilerine uygun davranabilmeleridir (Gladding, 2012).

Özgüven (2014), sağlıklı aile özelliklerini duyguları anlama ve paylaşma, kişisel farklılıklara saygı duyma ve bunları kabul etme, sevgi ve ilgi gösterme, iş birliği içinde olma, mizah duygusuna sahip olma, temel ihtiyaçları karşılama, sorunları etkili bir şekilde çözebilme, toplumsal değerlere sahip olma, sorumlulukları paylaşma, birbirlerini takdir etme, etkili iletişimde bulunma, boş zamanları birlikte geçirme, manevi değerlere sahip olma olarak özetlemiştir. Aile işlevlerinden farklı fonksiyonların yerine getirilmemesi sonucunda sağlıksız aileler ortaya çıkabilir (Nazlı, 2011; Özabacı ve Erkan, 2014). Bundan dolayı sağlıklı aile ilişkilerinin desteklenmesi ve korunması gerekir.

Özetle sağlıklı bir evlilik ilişkisi içerisinde çiftlerin etkileşimlerinin, uyumlarının ve anlaşma düzeylerinin etkili olduğu söylenmektedir (Lauer ve ark., 1990; Spanier ve Lewis, 1980; Özgüven, 1997). Yaşanılan sorunların etkili bir şekilde çözülmesi sağlıklı evliliği ve evlilik uyumunu etkilemektedir. Evlilik sorunlarının neler olduğu ve bu sorunların nasıl çözüldüğü aşağıda açıklanmıştır.

2.1.3. Evlilikte yaşanan sorunlar ve çözümleri

Evlilik uyumu eşlerin uyumlu olmasını ve anlaşmazlıklarını, uyumsuzluklarını çözmek için ilişki biçimini ve evlilik hakkındaki genel düşüncelerini içerir (Locke ve Wallace, 1959). Evlilik uyumu, evlilikteki farklılıklardan dolayı yaşanan sorunların, eşler arası gerilimlerin ve kişisel endişelerin, sorunlarla ilgili anlaşmaların ne derece ortaya çıktığına yöneliktir (Spanier ve Cole, 1976). Evlilik uyumu değerlendirilirken genel olarak eşler arası anlaşmazlıkların yoğunluğuna ve sıklığına odaklanılır (James, 2012). Bundan dolayı da evlilik uyumunda anlaşmazlıklar ve anlaşmazlıkların çözümünde kullanılan iletişim örüntüleri önemlidir.

Evlilikte eşler arası iletişim, yaşanan çatışmalar evlilik uyumunu etkiler (Karadağ, 2015; Özgüven, 2014). Evli çiftlerin yaşadığı sorunlar, iletişim yoluyla etkili bir şekilde çözülmezse evlilik ilişkisine ve uyumuna zarar verebilir, eşler arasında sürekli çatışma hali olabilir. Eşler veya aile üyeleri arasında yaşanan çatışmalarda eşlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve iletişimleri üzerinde durulur. Birbirleriyle iletişimlerinin nasıl olduğu, sorunun aralarındaki ilişkiye nasıl yansıdığı, anlaşmazlıkların neler olduğu, nasıl algılandığı, nasıl tepkilerde bulunulduğu ve çatışmaların nasıl çözüldüğü incelenir (Segrin ve Flora, 2011; Williamson, Hanna, Lavner, Bradbury ve Karney, 2013). Evlilik uyumu için yaşanan çatışmalar ve çatışmaların etkili iletişimle çözülmesi çok önemlidir. Bundan dolayı eşlerin yaşadığı sorun alanlarının ortaya çıkartılması ve sorun alanlarına yönelik etkili iletişimin sağlanması ve çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesi evlilik uyumunun artırılması için gerekli görülebilir.

2.1.3.1. Evlilikte sorun alanları

Sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler evlilik ilişkilerini etkilemekte, eşler arasında uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Canel (2012) evlilikte sıklıkla yaşanan sorunları; eşler arasındaki problem çözme becerilerindeki eksiklikler, gerçekçi olmayan beklentiler, rol dağılımı hakkında eşlerin birbirlerinin

beklentilerini karşılamaması, akrabalara yönelik anlaşmazlıklar, cinsel sorunlar, çocuğun büyütülmesi ve disiplinine yönelik farklılıklardan doğan çatışmalar, eşlerden birisinin diğerine yeterli ve kaliteli zaman ayırmaması, eşlerin kötü alışkanlıkların (alkol, kumar, uyuşturucu bağımlılığı gibi) olması, din, mezhep, millet, sosyal sınıf, kültür gibi farklılıklardan doğan anlaşmazlıklar, eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayırmaması, psikolojik sorunların olması ve özel konuların (çiftin çocuk sahibi olamaması, çocuk sayısı hakkında anlaşamaması, eşlerden birinin işkolik olması, ilişkide aldatma, kıskançlık olması şeklinde sıralamaktadır. Evlilik sürecinde eşler ekonomik, ebeveynlik, birbirlerine vakit ayırma, iletişim, birbirlerinin aileleriyle sorun yaşama, cinsellik konularında sorun yaşayabilirler (Akdemir, 1998; Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş, 2006). Segrin ve Flora (2011), yaşanan çatışma sorunlarını içerikle ilgili sorunlar (ev işleri ve para gibi), ilişkiyle ilgili sorunlar (aşk, güç, ebeveynlik, değerler gibi) olarak gruplamıştır. Evlilik sürecinde karşılaşılan sorunlar, güçlükler, geçimsizlikler uyumu bozmakta ve ruh sağlığını da etkileyebilmektedir, aile anlaşmazlıkları ve boşanmalar artış göstermektedir (Özgüven, 2014). Spainer (1979), boşanma oranlarının artmasının araştırmacıları evlilik kalitesinin incelenmesine yönlendirdiğini belirtmiştir. Günümüzde de boşanma oranlarının artıyor olması halen evlilik ilişkilerine yönelik incelemelerin önemli ve değerli olduğunu gösterebilir. Özellikle evlilikte yaşanan sorunların belirlenmesi ve bu sorunların etkili bir şekilde çözülmesinin önemli olduğu söylenebilir. Evlilikte sorunların ortaya çıkması birçok etkene bağlı olabilir. Yaşanılan sorunların etkili bir şekilde çözülmesi evlilik uyumu, sağlıklı ve kaliteli evlilik ilişkilerinin oluşmasını destekler. Yaşanılan sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesinde etkili iletişimin rolü bulunmaktadır.

2.1.3.2. Etkili iletişim

Evlilik sürecinde iletişim ve etkileşim vardır. Duygu ve düşünceleri paylaşma ve eşlerin duygu ve düşünceleri paylaşmaktan memnun olma durumları evlilik uyumunu arttırmaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2008). Eşler arasında sorunların yaşanmasının nedenlerinden biri iletişim sorunudur (Akdemir, 1998; Akdemir ve ark., 2006; Canel, 2012; Segrin ve Flora, 2011). Çiftlerin iletişim becerileri, ilişki doyumunun anahtar yordayıcısıdır (Lavner, Karney ve Bradbury, 2016). Evlilik uyumunda da etkili iletişim önemlidir (Karadağ, 2015; Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilik uyumu, bireylerin ilişkisinde iyi iletişim kurabilmesini, yaşanan çatışmaları çözebilmesini

kapsar (Şafak Öztürk, 2014). Uyumlu evlilik, eşlerin sorunlarını sağlıklı iletişimle anlaşarak çözülmesi ile gerçekleşir (Özgüven, 2014). Eşlerin sorunlarını paylaşmaları, konuşmaları, üzüntü/sıkıntı gibi duyguları paylaşmaları, ev işlerini paylaşmaları, cinsel sorunlarını paylaşmaları, birbirine vakit ayırmaları, eşlerin birbirlerinin duygu düşünceleri ile ilgilenmeleri evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Karadağ, 2015). Evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen, sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftler uyumlu bir evliliğe sahiptir (Erbek ve ark., 2005).

İletişimin evlilik ilişkisinde oldukça önemli bir yeri vardır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Yaşanılan sorunların yapıcı ve etkili iletişimle çözülmesi, ailenin işlevsel ve doyumlu olmasını sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Sorunların işbirlikli ve uzlaşmacı şekilde çözülmesi evlilik doyumunu arttırmaktadır (Greef ve De Bruyne, 2000).Evlilik doyumunu ve çatışma birbirleriyle ilişkili olsa da mutsuz evlilikler her zaman çatışmalardan dolayı olmaz (Grych ve Fincham, 1990). Aile yaşamının temelinde eşler arasındaki etkileşim ve iletişim vardır. Böyle yoğun bir etkileşimin olduğu bu ilişki tipinde bazı anlaşmazlıklar ve sorunların olması kaçınılmazdır (Canel, 2007). Eşler arasında çatışmanın olması doğal bir durumdur. Eşler her zaman ve her konuda ortak bir fikirde buluşmayabilir. Ancak anlaşamadıklarında sorunlarını etkili bir şekilde çözmeleri ve uzlaşmaları oldukça önemlidir. Grych ve Fincham'a (1990) göre de doyumlu evliliklerde çatışma yaşanabilir. Eşlerin iş birliği içinde olmaları, uzlaşmaları evlilik ilişkisini geliştirir, sağlıklı evlilik ilişkilerine zemin hazırlar (Canel, 2007, 2012; Özen, 2006; Segrin veFlora, 2011). Evlilik ve evlilik doyumuyla ilgili evli çiftlerin iletişim problemleri ve problem çözme becerileri, en çok araştırılan konu alanlarından biridir (Canel, 2007).

Aile içinde yaşanan sorunlar, çatışmalar genellikle herkesin kabul edeceği ortak bir noktada uzlaşılması, yapıcı yollarla sorunun çözülmesi şeklinde sonuçlanabildiği gibi eşlerden birinin diğerinin fikrini kabul etmemesi, uzlaşmaya varamadan çözümsüz kalınması, taraflar arasında gerilimin doğması ya da tarafların birbirini dinlemeyerek tartışmadan kaçınılması şeklinde de sonuçlanabilir (Segrin ve Flora, 2011; Vuchinich, 1987).

Karşılaşılan sorunlarda iş birliği içinde olma, olumlu iletişim kurma, sakin bir şekilde tartışma ve etkin dinleme gibi yapıcı davranışların sergilenmesi evliliğin niteliğini artırır. Canel (2007), yaşanan sorunları tartışabilmenin, sorunlarla ilgili sorular

sorabilmenin, sorunların sebepleri üzerine odaklanabilmenin önemli olduğunu belirtmiştir. Olumsuz davranışları azaltmaya çalışmak, olumlu ve yapıcı davranışları arttırmak, duyguların ve düşüncelerin paylaşımını sağlamak sorunu etkili çözebilmeyi sağlar. Sorunun çözülmesi de evlilik uyumunu artırır.

2.2. Tekrarlayıcı Düşünce

Tekrarlayıcı düşünce, bireyin dünyası ve kendisi ile ilgili tekrarlı ve dikkatli bir şekilde ve sıklıkla yoğun olarak düşünmesi şeklinde açıklanmaktadır (Segerstrom ve ark., 2003). Ancak bu açıklamanın bir hayli kapsamlı olduğu görülmektedir. Bu açıklamaya göre pek çok farklı düşünce, tekrarlayıcı düşünce olarak kabul edilebilir. Diğer düşünce biçimleri ile tekrarlayıcı düşünceyi ayıran temel nokta ise düşüncenin kapsamında yatmaktadır. Bir düşüncenin tekrarlayıcı düşünce şeklinde kabul edilmesi için düşüncenin bir önemliliğine de olsa tekrarlı ve ısrarcı olması gerekmektedir. Aynı zamanda düşüncelerin ardından geçen sürenin de kısa olması gerekmektedir (Göztepe Gümüş, 2015).

Derinlemesine düşünme, ruminasyon, planlama yapma, endişe, duygusal işleme, girici düşünceler ve prova yapma tekrarlayıcı düşünce biçimleridir. Tüm bu tekrarlayıcı düşünceler hem işlevsel hem de işlevsel olmayan bir yapıda işlev görebilirler (Smith ve Alloy, 2009).

2.2.1. Tekrarlayıcı düşünce ile ilgili kavramlar

Tekrarlayıcı düşünce ile ilişkili olan ve bu kavramla örtüşen yapıları tespit etmek oldukça önemlidir. Aşağıda bu kavramlar hakkında açıklamalar yer almaktadır.

2.2.1.1. Olumsuz otomatik düşünce

Otomatik düşünceler, bireyin bilişsel yapısı içerisinde olan güdülenmemiş veya yönlendirilmemiş düşünce kalıpları olarak açıklanmaktadır (Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2009). Tekrarlayıcı düşünce ve olumsuz otomatik düşüncelerin ayrımı yapılırken; tekrarlayıcı düşüncenin olumsuz olay ya da durumun semptomları, nedenleri, sonuçları ve ne anlam üzerine odaklandığı ancak olumsuz otomatik düşüncelerin ise bireysel yetersizlik ve kayıplara odaklanıldığı belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Kendini düzenleyici yönetici işlevler kuramı açısından bakıldığında ise olumsuz otomatik düşüncelerin geçici olduğu ve bireysel yetersizlik

ve kayıplara odaklandığı; tekrarlayıcı düşüncenin ise uzun süreli bir döngü olduğu ifade edilmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Ancak Conway ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan araştırmada “Tepki Tarzları Ölçeği” ve “Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanılmış ve yapılan içerik analizi sonucunda her iki yapının da ortak maddeler içerdiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.1.2. Kendilik bilinci ve kendine odaklanma

Kendilik bilinci kavramına bakıldığında bireyin bir kişilik eğilimi olarak duygu durumundan tamamen bağımsız bir biçimde kendine odaklanması şeklinde açıklandığı görülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Bireylerin sahip olduğu tekrarlayıcı düşünceler illa ki kendileri hakkında olmak zorunda değildir. Bu noktada bu iki kavram birbirinden ayrılmaktadır. Ancak alan yazında tekrarlayıcı düşüncenin birçok kendilik bilinci çeşidinden bir tanesi olduğu ifade edilmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Kendilik bilinci kavramının önemli belirleyicilerinden bir tanesi de kendine odaklanmadır. Kendine odaklanma, içsel olarak bireyin algılamış olduğu davranışlara, olaylara, anılara veya tutumlara odaklanma gibi pek çok farklı biçimi olan; bireyin kendisine yöneltmiş olduğu dikkat şeklinde açıklanmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Watkins (2008) kendine odaklanmayı tekrarlayıcı düşünceyle eş değer görmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde ise tekrarlayıcı düşüncenin sadece kendine odaklanma çerçevesinden ibaret olmadığı ancak kendine odaklanmanın tekrarlayıcı düşüncenin bir alt boyutu olabileceği belirtilmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

2.2.1.3. Endişe

Endişe kavramı, genel olarak kontrol edilmesi zor olan, olumsuz duygulanım ile bağlantılı imaj ve düşünceler zinciri şeklinde ifade edilmektedir (Barkovec ve ark., 1983). Endişe, bir tekrarlayıcı düşünce biçimi olarak kabul edilmektedir (Watkins, 2008). Gerçekleştirilen araştırmalar, tekrarlayıcı düşüncenin çoğunlukla depresyon ile alakalı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte endişe ise doğrudan anksiyete bozukluğu ile bağlantılıdır. Bu doğrultuda endişe ve tekrarlayıcı düşüncenin içerik olarak birbirinden ayrı kavramlar olduğu öne sürülmektedir. Endişe genel olarak gelecek yönelimli ve sorun çözmeye odaklıyken (Barkovec ve ark., 1983), tekrarlayıcı düşünce geçmiş yönelimli ve kayıp temasına odaklıdır (Martin ve Tesser, 1996; Papageorgiou ve Wells, 2004). Aynı zamanda endişe muhtemel tehlikelere

yönelik hazırlıklı olmayı sağlamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2008). Tekrarlayıcı düşünce ise bireylerin mevcut sorunlarına dair iç gözü kazanmalarını sağlamaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Ancak her iki kavram da tekrarlayıcı düşünce sürecinden oluşmakta yani bir kısır döngüyü içermektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema, 2008; Smith ve Alloy, 2009). Bu doğrultuda hem endişe hem de tekrarlayıcı düşünce olumsuz duyguların devam etmesine ve şiddetlenmesine yol açmaktadır.

2.2.1.4. Girici düşünceler

Girici düşünceler, tekrarlayıcı düşüncenin formlarından bir tanesidir (Seegerstrom ve ark., 2003). Bu noktada girici düşünce kavramı, istenmeyen bir biçimde ortaya çıkan, günlük ve sürekli etkinlikleri engelleyen, kontrol edilmesi zor, güçlü ve bastırmak için çaba sarf edilmesi gereken düşünceler şeklinde açıklanmaktadır. Tekrarlayıcı düşünceler çoğu zaman üzüntü ve sıkıntı gibi olumsuz hislere yol açmaktadır. Bu olumsuz durumların ise iki temel sonucu bulunmaktadır. Birincisi stres veren olay ya da yaşantılarla alakalı anılar, bireyin aklına yeniden gelmekte ve girici bir forma ulaşmaktadır. Bir diğeri ise bireylerin bu durumdan uzaklaşmak adına inkar veya bastırma gibi kaçınma stratejileri geliştirmeleridir (Horowitz, 1975).

2.2.1.5. Obsesyon ve nörotizm

Tekrarlayıcı düşüncenin türlerinden bir tanesi de obsesyondur. Obsesyon, obsesif kompulsif bozukluğun en temel belirtilerinden bir tanesidir. Tekrarlayıcı düşünce ve obsesyon arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir (Smith ve Alloy, 2009);

- Tekrarlayıcı düşünce, olumsuz duygulara bir tepki olarak ortaya çıkar. Obsesyon ise stres kaynağı olarak ortaya çıkar.
- Tekrarlayıcı düşünce araçsal eylemlerin eksik olması ile bağlantılıdır. Obsesyon ise obsesyonu takip eden ve nötr hale getiren davranışlar ile bağlantılıdır.
- Tekrarlayıcı düşünce problem çözme becerilerine ket vurduğunda bireye zarar verir. Obsesyon ise düşünceye verilen önemi arttırması sebebiyle bireye zarar verir.

Obesasyon ve tekrarlayıcı düşünce arasında bulunan farklılıklara rağmen her iki yapının da bilişsel süreçlerle alakalı olan üst bilişsel inanışlar sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Obsesyon yaşayan birey, yaşamış olduğu stresli veya sıkıntılı durumu azaltacağına inanması sebebiyle obsesyon örüntüsünü devam ettirmektedir. Aynı şekilde tekrarlayıcı düşüncelerin devam etmesi de benzer bir motivasyona bağlıdır. Birey, tekrarlayıcı düşünce örüntüsünün kendisine iç gözü kazandırdığına ve sorun çözme becerilerine katkı sunduğuna inanmakta ve örüntüyü bu motivasyonla devam ettirmektedir (Papagergiou ve Wells, 2004).

Nörotizm ve tekrarlayıcı düşünce arasındaki ilişkiye bakıldığında ise genel olarak tekrarlayıcı düşüncenin, nörotizmin davranışsal ve bilişsel bir dışavurumu olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda tekrarlayıcı düşünce ile nörotizm arasındaki ilişki bazı çalışmalarda incelenmiş ve her iki kavramın da depresyona yatkınlıkta önemli bir sorun olduğu belirtilmiştir (Hervas ve Vasquez, 2011; Nolan, Roberts ve Gotlib, 1998).

2.2.1.6. Duygu düzenleme ve baş etme

Duygu düzenleme, değerlendirme, kontrol sağlama ve hedefleri yerine getirme motivasyonu, bireyin vermiş olduğu duygusal tepkiyi değiştirmekten sorumlu olan dışsal ve içsel süreçleri kapsamaktadır (Onat ve Otrar, 2010). Baş etme ise bireylerin duygularını düzenlemek için kullandıkları bilişsel yöntemler şeklinde açıklanmaktadır. Baş etme, duygu ve problem odaklı baş etme şeklinde iki grupta incelenmektedir. Yapılan açıklamalardan bazıları tekrarlayıcı düşünmenin duygu odaklı baş etme tekniklerinden biri olduğunu vurgulamaktadır (Watkins, 2008). Bazı açıklamalar ise baş etme ve tekrarlayıcı düşüncenin birbirinden ayrı olduğunu; tekrarlayıcı düşüncenin sadece bilişsel tepkilerden oluştuğu, duygu odaklı baş etmenin ise olumsuz yaşantılara tepki vermeyi kapsadığı belirtilmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Bununla birlikte baş etme ve tekrarlayıcı düşünme, istedik veya istedik olmama durumlarına göre de ayrılmaktadır. Bu bakış açısına göre baş etme aktif ve istedik bir süreçken; tekrarlayıcı düşünce istedik olmayan ve pasif bir süreç olarak açıklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

2.2.2. Tepki tarzları kuramı

Tepki tarzları kuramı, Nolen-Hoeksema (1991) tarafından ortaya koyulmuştur. Bu kuram, tekrarlayıcı düşünce hakkında en çok çalışılan kuramlardan biri olarak

karşımıza çıkmaktadır. Bu kurama göre tekrarlayıcı düşünce “*kişinin mevcut problemini aktif olarak çözmeye çalışmasından ziyade; eylemde bulunmaksızın sorunu ve soruna dair duygu durumunu tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi*” şeklinde açıklanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Bu yaklaşımda kişilerin ruhsal sorun geliştirme eğilimleri “ruminasyon” kavramı ile açıklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki tarzları kuramına göre olumsuz duygunun devam etmesine ve yoğunlaşmasına yol açan dört farklı mekanizma yer almaktadır. Bunlar; “*negatif düşünme*”, “*problem çözme becerisinde azalma*”, “*araçsal davranışlarda ya da davranışsal tutumlarda azalma*” ve “*sosyal destekte azalma*” şeklinde ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Negatif düşünme; istenmeyen duygu ile ilgili olan tekrarlayıcı tepkilerin ve istenmeyen olayların daha sık hatırlanması; olumsuz düşüncelere ulaşma ve bireyin yaşantıları ile ilgili olarak olumsuz çıkarımlar yapma riskini arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991; Papageorgiou ve Wells, 2004).

Problem çözme becerisinde azalma; tekrarlayıcı düşünce ile birlikte karamsar düşünme ve olumsuz çıkarımlar yapmanın artmasıyla birlikte sorun çözme mekanizması doğru şekilde işlemez. Bireyler, olumsuz bir duygu hissettiklerinde, olumlu hislerinin olduğu zamanlara oranla daha az sorun çözme becerisi ortaya koymaktadırlar (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000).

Araçsal davranışlarda ya da davranışsal tutumlarda azalma; tekrarlayıcı düşünce bireyin olumsuz duygularını azaltacak eylemlerle daha az ilgilenmesine yol açmaktadır. Bu nedenle sağlıklı sorun çözme becerilerinin yetersizliği bireyin etrafını kontrol etme noktasında çaresiz hissetmesine yol açabilir. Bu durum da olumsuz düşünce yapısına eşlik eder ve bireyin pasif bir hale gelmesine neden olarak olumsuz duyguların devamına ve yoğunlaşmasına yol açar (Nolen-Hoeksema, 1991; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Sosyal destekte azalma; tekrarlayıcı düşüncenin kişilerarası ilişkileri etkilemesi ile bağlantılıdır. Olumsuz duygulanım bireyin algıladığı sosyal desteğin azalmasına yol açar ve ilişkilerde problemlerin yaşanmasına sebep olur (Nolen-Hoeksema, 1991).

Bu kuram genel olarak ele alındığında tekrarlayıcı düşüncenin istenmeyen ve işlevsiz olan formunun ruminasyon olarak ele alındığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008).

2.2.3. Kendini düzenleyici yönetici işlevler kuramı

Bu kuram, Wells ve Matthews (1996) tarafından ortaya atılmıştır. Bu yaklaşıma göre duygusal sorunlar ve bozukluklar üç aşamalı bilişsel modele sahip bir yapı ile açıklanmaktadır.

Birinci aşamada uyarıcı tepkisel, hızlı ve otomatik bir şekilde işlenmektedir. İkinci aşamada ise uyarıcı kontrollü ve bilinçli olarak işlenir. Bu aşama, düzenleyici-yönetici aşama olarak da açıklanmaktadır. Bireyin mevcut durum ile istenilen durum arasında bir dengesizlik algılaması halinde tekrarlayıcı düşünce başlamaktadır. Dengesizliğin tespit edilmesinin ardından düzenleyici-yönetici işlevler ortaya çıkmakta ve başa çıkma yollarını araştırmaktadır. Üçüncü aşamaya gelindiğinde ise mevcut durumun değerlendirmesini sağlamak amacıyla birey, kendilik algısına başvurur. Kendilik algısı, üst bilişlerin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Birey, etkili olduğunu düşündüğü bir başa çıkma yöntemini seçerek süreci sonlandırır (Wells ve Matthews, 1996).

Bu kuram, amaca ilerleme kuramıyla benzer bazı noktalara sahiptir. Fakat amaca ilerleme kuramında sadece amaçlara odaklanılmakta; bu kuramda ise kendilik algısındaki bilgiler de süreç içerisine alınmaktadır (Wells ve Matthews, 1996).

Kendini düzenleyici yönetici işlevler kuramının tepki tarzları kuramına göre daha kapsamlı olduğu söylenebilir. Tepki Tarzları Kuramında daha çok tekrarlayıcı tepki stili ile depresif semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler Kuramında ise baş etme yöntemi olarak yararlanılan tekrarlayıcı düşüncenin depresyonun yanı sıra anksiyete bozuklukları gibi diğer duygu durum bozukluklarına sebep olan bir süreç olduğu vurgusu yapılmıştır. Ayrıca bu modelde tekrarlayıcı düşünce, endişenin bir alt boyutu olarak değerlendirilmektedir (Wells, 1994).

2.3.4. Amaca ilerleme kuramı

Amaca ilerleme kuramı, Martin ve Tesser tarafından açıklanmıştır. Bu yaklaşıma göre, tekrarlayıcı düşünce bir kendini düzenleme sürecidir. Birey, var olan durum ile arzulanan durum arasında bir dengesizlik algıladığı zaman doğrudan kendini düzenleme sürecine girmektedir. Bireyin bir amacının olması durumunda, birey amacına ulaşmak adına bazı adımlar atmaktadır. Bu noktada atılan adımların başarılı olması halinde birey yeniden amaçlarına yönelmektedir. Atılan adımların başarısız

olması halinde ise alternatif yollar denenmektedir. Bu döngü, birey amacına ulaşana kadar veya istenilen durum değişimine kadar devam ederek ilerlemektedir. Bireyin çabalarının başarısız olma durumunu artarsa ve hedefe ulaşmada süre uzarsa tekrarlayıcı düşünce meydana gelmektedir. Birey amacına ulaşırsa ya da istenilen durum değişirse tekrarlayıcı düşünce oluşmamaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Bu yaklaşıma göre birey, tekrarlayıcı düşünce için mutlaka olumsuz bir duygulanım içerisine girmek durumunda değildir. Tekrarlayıcı düşünce, bireyin bilinçli olarak ortaya koyduğu düşünce tarzlarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Bu düşünce tarzı, farklı durum ve tipleri içerisinde bulundurmaktadır. Bireyler, olumlu veya olumsuz içerikler ile ilgili olarak; gelecek veya şu an ile ilgili olarak; bitirilmiş veya bitirilmemiş işler ile ilgili olarak tekrarlayıcı düşünce içerisine girebilirler. Bu değişik içerikler, bireylerin farklı tekrarlayıcı düşünce biçimlerini tecrübe etmelerine yol açmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Bu noktada bakıldığında tamamlanmamış işler ile ilgili olumsuz tekrarlayıcı düşünceler içerisine giren bir birey öç alma; gelecek ile ilgili olumsuz tekrarlayıcı düşünceler içerisine giren bir birey endişe; şimdi ile ilgili olumlu tekrarlayıcı düşünceler içerisine giren bir birey hoşnutluk duygusunu tecrübe etmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Amaca odaklanan tekrarlayıcı düşüncede bu kavram olumlu ve işlevsel bir bakış açısıyla da ele alınmaktadır.

2.2.5. Evlilik ilişkisinde tekrarlayıcı düşünme

Evlilik, en temel ve önemli kişilerarası ilişkilerden bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ilişkinin doğasından kaynaklı olarak bazı durumlarda bireyler karşılıklı olarak zarar görebilmekte, incinebilmektedir. Evlilik ilişkisi içerisinde meydana gelen olumsuz durumların ne şekilde değerlendirildiği hem kişilerin bir birey olarak mutluluklarında hem de evlilik ilişkisinin sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam etmesinde oldukça önemlidir (Göztepe-Gümüş, 2015).

Evlilik ilişkisinde görülen olumsuz yaşam olaylarına yönelik tepkilerin önemi noktasında bu olaylara yönelik geliştirilen tekrarlayıcı düşüncelerin de evlilik ilişkisi için önemli etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada, tekrarlayıcı düşüncenin inciten bireyden öç alma durumu ile bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgudan hareketle öç alma davranışının ilişki içerisindeki stresin devam etmesine neden olabileceği açıktır. Bununla birlikte yine aynı araştırmada,

tekrarlayıcı düşüncenin, girici düşünceleri oluşturduğu, olumsuz duyguların sürmesine yol açtığı ve bu doğrultuda da affetme ve unutma sürecini engellediği belirtilmiştir. Bu gibi durumlar da evlilik ilişkisinde ortaya çıkan sorunların devam etmesine yol açmaktadır (McCullough ve ark., 1998).

Yapılan farklı bir araştırmada ise tekrarlayıcı düşünce örüntülerinin az olduğu çiftlerde evlilik doyumunun ve evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Paleari, Regelia ve Fincham, 2005). Kachadourian, Fincham ve Davila (2005) tarafından yapılan araştırmada ise evlilik ilişkisinde ortaya çıkan tekrarlayıcı düşüncenin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği ortaya koyulmuştur.

Yapılan çalışmalar bu doğrultuda değerlendirildiğinde tekrarlayıcı düşüncelerin yakın ilişkileri olumsuz etkilediği ancak bu konuda bilhassa ülkemizde daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.3. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla evlilik uyumu ve tekrarlayıcı düşünce ile ilgili yapılan araştırmaları ve bulguları yer almaktadır.

2.3.1. Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalar

Doğan (2014) tarafından yapılan araştırmada, evlilik uyumunun depresyon ve güven ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda evlilik uyumunun çocuk sayısı arttıkça azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte evlilikte ilişki tarzı ile kadının yaşı ve çocuk sayısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaş ve çocuk sayısı arttıkça uyum ve tatmin azalmaktadır. Evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırmanın son bulgusu ise evlilik ilişkisinde güvenin ilişki doyumunu ve tatmini arttırdığı yönündedir.

Tulum (2014) tarafından yapılan çalışmada yeni evli bireylerin bağlanma boyutları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolü incelenmiştir. Kaygılı bağlanma ile evlilik uyumu arasında çatışma çözüm stillerinin kısmi aracı değişken rolü üstlendiği bulunmuştur. Bununla birlikte bağlanmanın kaçınma boyutu ile evlilik uyumu arasında olumsuz çatışma çözme stillerinin kısmi aracı değişken rolü üstlendiği bulunmuştur. Özellikle evliliğin ilk yıllarında olumsuz

çatışma çözme stillerinin bağlanma özellikleri ile evlilik uyumu arasında önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Denli (2016) tarafından yapılan çalışmada çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilendiği ortaya koyulmuştur. Abbot ve Brody (1985) tarafından yapılan araştırma sonucunda çocuk sahibi olmanın evliliği olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak daha ayrıntılı araştırma sonucunda iki çocuk sahibi olan ve erkek çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu olumsuz önde etkilerken kız çocuğa sahip olmanın evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wilcoxon ve Hovestadt (1985) tarafından yapılan çalışmada farklı aile ortamında yetişen eşlerin evliliklerinin ilk yıllarında evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Creamer ve Campbell (1988) tarafından yapılan çalışmada bireylerin kendilerini nasıl algıladıkları ile eşleri tarafından nasıl algılandıkları arasında uyumsuzluk ile evlilik uyumu arasındaki ilişki 20 evli çift üzerinde araştırılmıştır. Araştırmada benzerlik ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yapılan bazı çalışmalar sonucunda eş benzerliği ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki olduğu eş benzerliğinin arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Dökmen ve Tokgöz, 2002; Gaunt, 2006; Kocadere, 1995).

Yapılan bir diğer çalışmada ise evlilik uyumu ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ekonomik ve eğitim düzeyi yüksek olan, anlaşarak evlenen çiftlerin evlilik uyumları yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı da araştırma bulgularından bir tanesidir (Şendil ve Korkut, 2008).

Şentürk (2013) tarafından yapılan çalışmada 200 evli birey üzerinde evlilik uyumu ile ilişkili çeşitli değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik uyumunun yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmanın 20-35 yaş aralığında olan bireylerin lehine olduğu saptanmıştır. Ekonomik durum dikkate alındığında ekonomik durumu iyi olan bireylerin evlilik uyumları orta olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Eş benzerliği değişkenine göre ise eşi ile oldukça benzeyen bireylerin evlilik uyumları eşi ile biraz benzeyen ve hiç benzemediğini ifade edenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumunun

evlilik uyumu ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda yaşam doyumu yüksek kişilerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu ifade edilebilir. Buna ek olarak problem çözme becerileri yüksek kişilerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu görülmüştür.

Demiray (2006) tarafından 51 evli çift üzerinde gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumunun demografik değişkenler ile ilişkisine bakılmıştır. Bulgular ışığında evlilik uyumu açısından evlilik süresinin önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Evlilik uyumunun yaş değişkeni ile aralarında anlamlılık olduğu ayrıca aile ile görüşme sıklığı arttıkça evlilik uyumunun arttığı bulunmuştur.

Rogers ve Deboer (2001)'e göre kadın katılımcıların gelir düzeylerindeki yükselişin evlilik içi mutluluk açısından pozitif bir etki ettiği görülmüştür. Ayrıca Polat (2006) tarafından yapılan çalışma sonucunda kadınları kişisel gelir düzeyleri ile evlilik uyumları arasında anlamlılık tespit etmiştir.

2.3.2. Tekrarlayıcı düşünce ile ilgili araştırmalar

Mahoney, McEvoy ve Moulds (2012) tarafından yapılan araştırmada komorbidite ve yüksek tekrarlayıcı düşünce arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin yalnızca endişe ve ruminasyon gibi patoloji temelli yapılarla değil aynı zamanda komorbid tanısı bulunan kişilerde tekrarlayıcı düşünce ölçeğinin işlevsel olabileceği vurgulanmıştır. Aynı araştırmada, depresyon ve anksiyete bozukluğu olan bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile olumsuz duygulanım, depresyon, üst bilişsel inançlar ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

McEvoy, Moulds ve Mahoney (2013) tarafından yapılan araştırmada istenmeyen bir olayın ardından bilişsel kaçınma örüntüsü sergileyen kişilerin daha fazla tekrarlayıcı olumsuz düşünce sergilediği ortaya koyulmuştur. Araştırma kapsamında ele alınan bilişsel kaçınma stratejileri yerinedüşünce koyma, dönüştürme, dikkat dağıtma, kaçınma ve düşünce bastırma'dır. Aynı zamanda anksiyete ve depresyon belirtileri değerlendirildiğinde dahi tekrarlayıcı düşüncelerin üst bilişler ile alakalı olduğu görülmüştür.

Farklı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, ruminasyon ve endişenin olumsuz duygulanım ve mükemmeliyetçilik arasındaki

ilişkide aracı etkisinin bulunduğu ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda farkındalık düzeyi daha yüksek öğrenciler için ruminasyonun aracı etkisinin ortadan kalktığı görülmüştür (Short ve Mazmanian, 2013).

Yapılan farklı bir araştırmada intihar düşünceleri ve tekrarlayıcı düşünce arasındaki ilişkide, depresyon belirtileri kontrol edilse bile iyimserlik ve umudun aracı bir rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Tucker ve ark., 2013). Bir diğer araştırma sonucunda ise algılanan stres ve depresyon belirtileri arasında olumsuz düşüncenin aracı rol oynadığı görülmüştür (Nikcevic ve ark., 2014).

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında ise Kıcalı (2015) tarafından öz anlayış ve olumsuz tekrarlayıcı düşüncelerin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan analizler sonucunda öz anlayış ile depresyon ve olumsuz duygulanım arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda olumsuz tekrarlayıcı düşünce ile olumsuz duygulanım ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise öz anlayışın depresyon ve olumsuz duygulanım üzerindeki etkisinde olumsuz tekrarlayıcı düşüncelerin kısmi bir aracılık rolünün oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtsever (2018)'in yaptığı çalışmada akciğer kanseri olan vakalardan bir örneklem oluşturulmuştur. Örneklem üzerinde travma sonrası gelişim, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük belirtileri, algılanan sosyal destek ve tekrarlayıcı düşünme örüntüleri arasındaki ilişkiselliğe bakılmıştır. Travma sonrası gelişimin algılanan sosyal destek ve belirsizliğe tahammülsüzlük davranışlarıyla olumlu bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası gelişim üzerinde tek anlamlı değişken, algılanan sosyal destek olarak bulunmuştur.

Yakın tarihli başka bir araştırmada ise obez hastalarda kilo verme ile duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma, tekrarlayıcı düşünce yapısı ve duygusal yeme arasında ilişki olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda obezitede psikolojik zorlantılara neden olan duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünme tutumu sağlıklı kontrol grubuna göre fazla olduğu görülmüştür (Kılıç, 2020).

Göztepe-Gümüş (2015) tarafından yapılan araştırmada da evli kişilerin ruh sağlığı ve evlilik uyumlarının, tarafların olaylara karşı vermeleri gereken önem, birbirlerini

bağışlama davranışları ve tekrarlayıcı düşünme düzeyleri ile aralarında bir etki olmadığı görülmüştür. Araştırma sonucunda cinsiyet, tekrarlayıcı düşünce, bağışlayıcı kişilik ve bağışlanması gereken olaya verilen önemin psikolojik belirtileri yordadığı ve belirtileri açıklama gücünün yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda tekrarlayıcı düşünce, bağışlayıcı kişiliğin evlilikte uyumu yordadığı, açıklama gücünün yüksek olduğu görülmüştür.



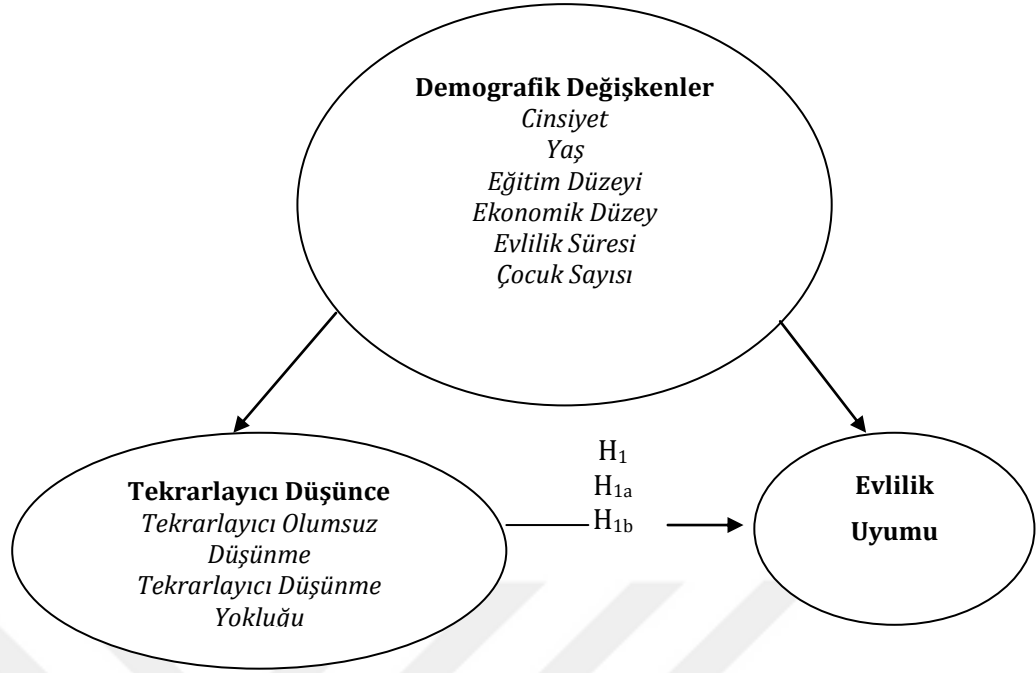
3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma betimsel bir araştırmadır. Araştırmada evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla genel tarama modellerinden yararlanılmıştır. Genel tarama modelleri, belirlenmiş bir evren ile ilgili olarak genel geçer bilgiye ulaşmayı hedeflemektedir. Genel tarama modellerinde yapılan araştırmalar evrenin bütünü ya da evrenden elde edilen bir örneklem ile gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmada kullanılan genel tarama modeli ise, ilişkisel taramadır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha çok değişkenin bir arada değişip değişmedikleri; değişmeleri halinde ortaya çıkan değişimin yönünü ve büyüklüğünü açıklamak hedeflenmektedir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak ortaya koyulan ilişkiler, gerçek sebep-sonuç ilişkilerini yansıtmaz. Fakat bu ilişki hakkında bir ipucu niteliği taşımaktadır. Bununla birlikte bir değişkende olan durumun bilinmesi halinde diğer hakkında çıkarım yapılmasına katkı sunar (Karasar, 2018). Bu çalışmada da tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile evlilik uyumlarının ile ne derece ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırılmaktadır.

Araştırmada, tekrarlayıcı düşünce bağımsız, evlilik uyumu ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, tekrarlayıcı düşünce ve evlilik uyumunun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için modele dahil edilen “*Cinsiyet, Yaş, Eğitim Düzeyi, Ekonomik Düzey, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısı*” değişkenleri de yine bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde ikamet eden, gönüllü olarak katılım sağlayan 22-60 yaşlar arasındaki evli çiftlerden seçilen 200 kadın ve 150 erkek oluşturmaktadır. Araştırmada, en az bir yıllık evli olan ve halen evliliklerini sürdürmekte olan çiftler ile örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırma grubu ise, İstanbul ilinde yaşayan, 22-60 yaş aralığındaki evli çiftlerden oluşmaktadır. Evli bireyler araştırma kapsamına dahil edilirken amaçlı ve uygun örnekleme yöntemleri tercih edilmiştir. Bu yöntemler olasılıksız örnekleme yöntemlerinden bir tanesidir.

Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacının derinlemesine bir çalışma gerçekleştirirken araştırmanın amaçları kapsamında bilgi bakımından zengin olan durumların seçilmesi sonucunda elde edilen yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu yöntemde araştırmacı tarafından belirlenen özelliklere uygun olan bireyler, araştırma kapsamına alınmaktadır (Etikan, Musa ve Alkassim, 2016). Bu araştırma kapsamında evli bireyler seçilirken iki ölçüt temel alınmıştır. İlki katılımcıların İstanbul ilinde ikamet ediyor olmasıdır. Bu ölçüt, genelleme yapılacak kesimin belirlenmesi açısından önemli görülmüştür. İkinci ölçüt ise katılımcıların en az 1 yıldır evli olmalarıdır. Bu ölçüt ise evlilik ilişkisinin daha sağlıklı değerlendirilmesi açısından önemli görülmüştür.

Bu ölçütleri karşılayan kişilere ulaşmak amacıyla uygun örneklemeden yararlanılmıştır. Bu yöntem işgücü, para ve zaman açısından sınırlı durumda kalınması durumunda araştırmaya katılacak bireylerin uygulama yapılabilir ve kolay ulaşılabilir yöntemler ile araştırmaya dahil edilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunu; İstanbul ilinde ikamet eden, gönüllü olarak katılım sağlayan 22-60 yaşlar arasındaki evli çiftlerden seçilen 200 kadın ve 150 erkek oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki katılımcılara ait demografik bilgiler Çizelge 3.1’de yer almaktadır.

Çizelge 3.1: Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Evlilik Süresi</i>		
Kadın	200	57.1	1-4 yıl	89	25.4
Erkek	150	42.9	5-9 yıl	70	20.0
<i>Eğitim Düzeyi</i>			10-14 yıl	54	15.4
İlkokul	9	2.6	15 ve üzeri	137	39.1
Ortaokul	13	3.7	<i>Yaş</i>		
Lise	46	13.1	22-30	54	15.4
Ön Lisans	31	8.9	31-40	138	39.4
Lisans	142	40.6	41 veya üzeri	158	45.1
Lisansüstü	109	31.1	<i>Çocuk Sayısı</i>		
<i>Ekonomik Düzey</i>			Çocuğu yok	85	24.3
Düşük	19	5.4	1 çocuk	100	28.6
Orta	280	80.0	2 çocuk	126	36.0
Yüksek	51	14.6	3 çocuk ve üzeri	39	11.1
Toplam	350	100	Toplam	350	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada evli bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacının oluşturmuş olduğu kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Bununla birlikte evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerini ölçmek için “Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği”, evlilik uyumlarını ölçmek için ise “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Bu araçlarla ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan evli bireylerin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi, ekonomik düzey ve çocuk sayısı bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmanın konusu çerçevesinde, literatür değerlendirmesi ve uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur (Ek-1).

3.3.2. Tekrarlayıcı düşünceler ölçeği

Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği McEvoy, Mahoney ve Moulds (2010) tarafından bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerini ölçmek geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ (2011) tarafından yapılmıştır (Ek-2). Ölçek, genel durum ve toplam 31 sorudan oluşan 5'li likert tipindedir (1= Çok az veya hiç; 5=Çok fazla). Ölçeğin orijinal formunda iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, tekrarlayıcı olumsuz düşünme (repetitive negative thinking) ve tekrarlayıcı düşünme yokluğu (absence of repetitive thinking) olarak isimlendirilmiştir. Ancak Türkçe formunda bu boyutların aynı özelliği ölçtüğü belirtilmiş ve tek bir boyut olarak değerlendirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Evlilikte uyum ölçeği

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından evlilik kalitesini ölçmek için geliştirilmiş ve literatürde yaygın olarak kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe standardizasyonu Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. EUÖ, bir genel uyum sorusunu, olası anlaşma alanlarını ölçen sekiz soruyu ve çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen altı soruyu içermektedir. Ölçeğin evlilik ilişkisini uyumlu ve uyumsuz olarak değerlendirme adına kesme puanı 43.6 olarak belirlenmiştir. EUÖ, hem genel evlilik doyumu ya da niteliğini ölçmekte, hem de aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi gibi çeşitli konularda anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada amaçlar doğrultusunda kullanılan veri toplama araçları için gerekli izinler geliştiricilerden alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından ölçme araçları bir araya getirilmiş ve veri toplama seti meydana getirilmiştir. Veri toplama setinde ilk olarak çalışmanın hangi amaçla yapıldığı, verilerin gizliliği ve toplanan verilerin yalnızca çalışmanın amacı kapsamında kullanılacağı ve ölçme araçlarının nasıl

doldurulacağı hakkında açıklamalar yer almaktadır. Ölçme araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli çiftlere uygulanmıştır. Veri toplama araçları elden toplanması amacıyla basılı hale getirilmiştir. Veri seti, evli çiftlere kapalı zarf içerisinde verilmiş ve veri setini birbirlerinden ayrı doldurmaları istenmiştir. Araştırma kapsamında 200'ü kadın, 150'si erkek olmak üzere toplam 350 kişiye ulaşılmıştır. Bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi sürecinde SPSS 22 programından yararlanılmış ve analizler sırasında hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bu kapsamda öncelikle frekans, güvenilirlik ve tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygunluğunu tespit için uç değerlere bakılmış, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Tekrarlayıcı düşünce düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak, demografik değişkenleri ile tekrarlayıcı düşünce düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri test etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları kapsamında analiz edilen verilerin sonuçları hakkında bilgiler bulunmaktadır.

4.1. Güvenilirlik Analizi

Ölçeğin taşınması gereken en önemli kıstaslarından biri güvenilirliktir. Güvenilirlik, eşit koşullar altında, ölçme aracının tekrarlanan ölçümlerde elde ettiği değerlerin kararlılık göstermesidir. Psikolojik nitelikleri ölçmede kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için en yaygın kullanılan tekniklerin başında Cronbach Alfa katsayısı gelmektedir. Cronbach Alfa sınıflandırması aşağıdaki gibidir (Kılıç, 2016:47):

- $0.00 < \alpha < 0.40$ Güvenilir değil
- $0.41 < \alpha < 0.60$ Düşük güvenilirlik
- $0.61 < \alpha < 0.80$ Orta güvenilirlik
- $0.81 < \alpha < 1.00$ Yüksek güvenilirlik

Tekrarlayıcı düşünce ölçeği ve alt boyutları ile evlilik uyumu ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Cronbach Alfa katsayılarına Çizelge 4.1’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.1: Değişkenlere Ait Cronbach Alfa Katsayıları

Değişken	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği	31	0,96
• <i>Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme</i>	27	0,97
• <i>Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu</i>	4	0,81
Evlilik Uyumu Ölçeği	9	0,86

Çizelge 4.1 incelendiğinde, tekrarlayıcı düşünce ölçeği ve alt boyutları ile evlilik uyumu ölçeğine ait Cronbach alfa katsayılarının yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu görülmektedir.

4.2. Normallik Analizleri

Araştırma verilerinin normalliğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ile Q-Q Plot analizleri yapılmıştır.

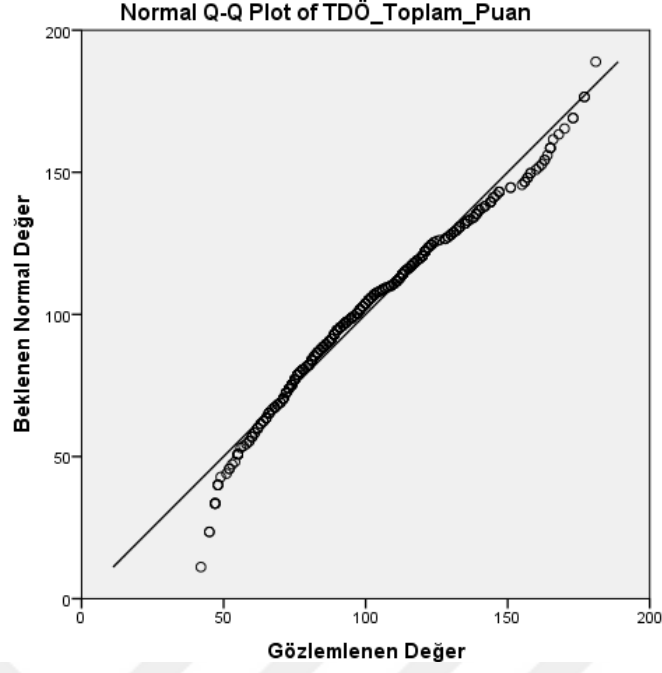
Verilerin normal dağıldığının kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olması gerekmektedir (Çokluk ve ark., 2016). Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine ait bilgilere Çizelge 4.2’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.2: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği	0,446	-0,382
• <i>Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme</i>	0,428	-0,566
• <i>Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu</i>	0,366	0,325
Evlilik Uyumu Ölçeği	-0,614	0,286

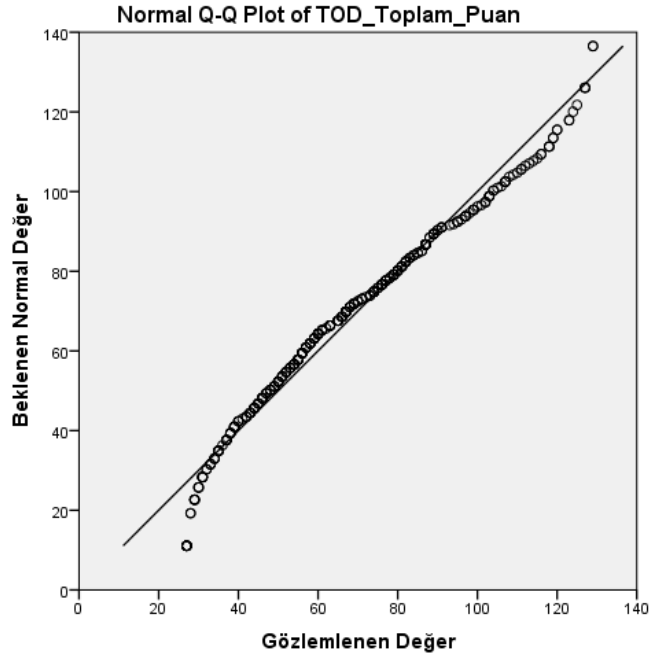
Çizelge 4.2 incelendiğinde, tekrarlayıcı düşünce ölçeği ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, evlilik uyumu ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin de yine +1 ve -1 arasında olduğu görülmektedir.

Q-Q Plot grafiğinde yer alan noktaların 45 derecelik doğru üzerinde ya da bu doğruya yakın bir konumda toplanması verilerin normalliğine işarettir (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017). Q-Q Plot grafiğine ait bilgilere Şekil 4.1, Şekil 4.2, Şekil 4.3 ve Şekil 4.4’te yer verilmiştir.



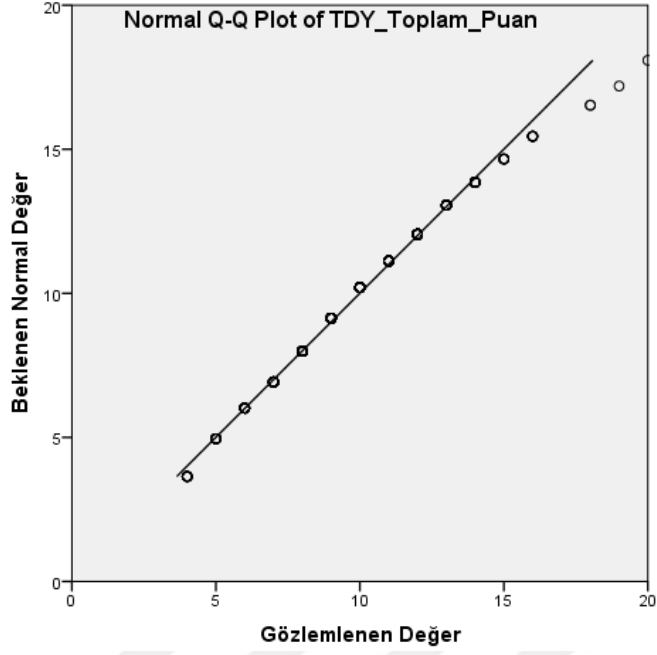
Şekil 4.1: Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği Q-Q Plot Grafiği

Şekil 4.1 incelendiğinde, tekrarlayıcı düşünce ölçeği grafiğine ait verilerin 45 derecelik doğru üzerinde ve bu doğruya yakın bir konumda toplandığı görülmektedir.



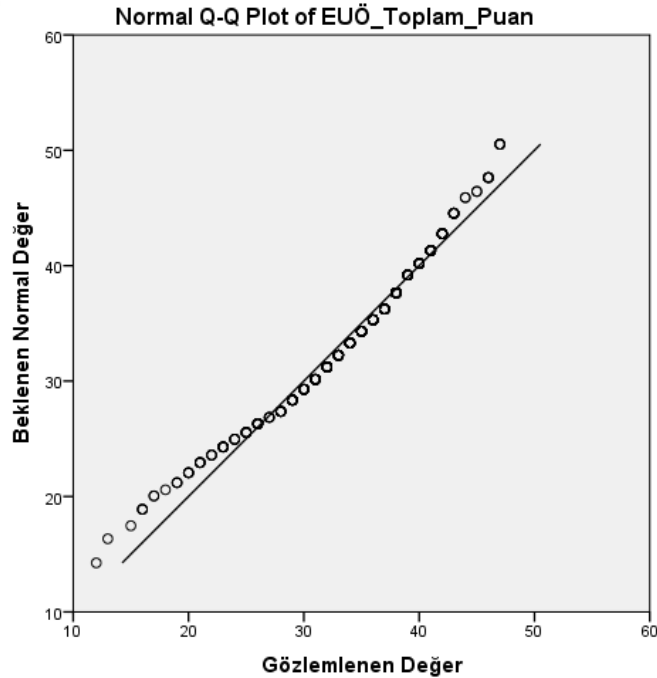
Şekil 4.2: Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme Boyutu Q-Q Plot Grafiği

Şekil 4.2 incelendiğinde, tekrarlayıcı olumsuz düşünme boyutu grafiğine ait verilerin 45 derecelik doğru üzerinde ve bu doğruya yakın bir konumda toplandığı görülmektedir.



Şekil 4.3: Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu Boyutu Q-Q Plot Grafiği

Şekil 4.3 incelendiğinde, tekrarlayıcı düşünme yokluğu boyutu grafiğine ait verilerin 45 derecelik doğru üzerinde ve bu doğruya yakın bir konumda toplandığı görülmektedir.



Şekil 4.4: Evlilik Uyumu Ölçeği Q-Q Plot Grafiği

Şekil 4.4 incelendiğinde, evlilik uyumu ölçeği grafiğine ait verilerin 45 derecelik doğru üzerinde ve bu doğruya yakın bir konumda toplandığı görülmektedir.

Çarpıklık ve basıklık istatistikleri ile Q-Q Plot grafiklerinden elde edilen tüm sonuçlara göre tekrarlayıcı düşünce ölçeği ve alt boyutları ile evlilik uyumu ölçeğine ait veri setinin normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmiştir. Buna göre hipotez testlerinde parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

4.3. Tanımlayıcı İstatistikler

Tekrarlayıcı düşünce ve evlilik uyumu ölçeklerine ait tanımlayıcı istatistikleri incelemek için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerine bakılmıştır. Tekrarlayıcı düşünce ve evlilik uyumu ölçekleri için maddesel ve bütünsel olarak hesaplanan tanımlayıcı istatistiklere Çizelge 4.3, Çizelge 4.4 ve Çizelge 4.5'te yer verilmiştir.

Çizelge 4.3: Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği Maddesel Tanımlayıcı İstatistikleri

Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği	Min.	Max.	\bar{X}	S.S.
Sıkıntılı	1,00	5,00	3,3	1,1
Mutsuz	1,00	5,00	3,0	1,1
Suçlu	1,00	5,00	2,0	1,0
Ürkmüş	1,00	5,00	1,8	1,1
Düşmanca	1,00	5,00	1,7	1,1
Tedirgin	1,00	5,00	2,2	1,2
Utanmış	1,00	5,00	1,5	0,9
Sinirli	1,00	5,00	3,0	1,2
Asabi	1,00	5,00	2,7	1,3
Korkmuş	1,00	5,00	1,7	1,1
TOD1	1,00	5,00	2,5	1,2
TDY2	1,00	5,00	2,3	1,1
TOD3	1,00	5,00	2,0	1,2
TOD4	1,00	5,00	2,9	1,4
TOD5	1,00	5,00	2,4	1,4
TOD6	1,00	5,00	2,1	1,2
TOD7	1,00	5,00	2,8	1,3
TOD8	1,00	5,00	2,2	1,3
TOD9	1,00	5,00	2,7	1,3
TOD10	1,00	5,00	2,7	1,2
TOD11	1,00	5,00	2,0	1,2
TOD12	1,00	5,00	2,4	1,2
TOD13	1,00	5,00	2,9	1,3

Çizelge 4.3: (Devamı) Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği Maddesel Tanımlayıcı İstatistikleri

Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği	Min.	Max.	\bar{X}	S.S.
TDY14	1,00	5,00	2,9	1,2
TOD15	1,00	5,00	2,1	1,2
TOD16	1,00	5,00	2,7	1,2
TOD17	1,00	5,00	2,6	1,2
TDY18	1,00	5,00	2,4	1,2
TOD19	1,00	5,00	2,3	1,3
TDY20	1,00	5,00	2,2	1,1
TOD21	1,00	5,00	2,7	1,3
TOD22	1,00	5,00	2,6	1,3
TOD23	1,00	5,00	2,4	1,2
TOD24	1,00	5,00	2,5	1,3
TOD25	1,00	5,00	2,3	1,3
TOD26	1,00	5,00	2,2	1,3
TOD27	1,00	5,00	2,4	1,2
TOD28	1,00	5,00	2,3	1,3
TOD29	1,00	5,00	2,4	1,2
TOD30	1,00	5,00	3,1	1,3
TOD31	1,00	5,00	2,9	1,2

Çizelge 4.4: Evlilik Uyumu Ölçeği Maddesel Tanımlayıcı İstatistikleri

Evlilik Uyumu Ölçeği	Min.	Max.	\bar{X}	S.S.
EU1	1,00	7,00	5,1	1,6
EU2	1,00	5,00	3,7	1,0
EU3	1,00	5,00	3,5	1,0
EU4	1,00	5,00	3,2	1,0
EU5	1,00	5,00	3,6	1,0
EU6	1,00	5,00	3,6	1,1
EU7	1,00	5,00	4,0	0,9
EU8	1,00	5,00	3,6	1,0
EU9	1,00	5,00	3,7	1,0
EU10	1,00	3,00	2,4	0,8
EU11	1,00	4,00	3,0	0,7
EU12	1,00	2,00	1,4	0,5
EU12.2	1,00	2,00	1,5	0,5
EU13	1,00	4,00	2,1	1,0
EU14	1,00	3,00	2,5	0,8
EU15	1,00	4,00	3,0	0,8

Çizelge 4.5: Değişkenlere Ait Bütünsel Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Min.	Max.	\bar{X}	S.S.
Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği	42,00	181,00	100,0	30,5
• <i>Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme</i>	27,00	129,00	67,4	25,4
• <i>Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu</i>	4,00	20,00	9,8	2,9
Evlilik Uyumu Ölçeği	12,00	47,00	33,7	6,7

Çizelge 4.5 incelendiğinde:

350 kişilik örneklem grubundan tekrarlayıcı düşünce ölçeğine verilen yanıtların toplamı en düşük 42, en yüksek 181 olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tüm katılımcıların tekrarlayıcı düşünce ölçeğine verdikleri yanıtların toplam ortalamasının ise 100 ve standart sapmasının ise 30,5 olduğu görülmektedir.

350 kişilik örneklem grubundan tekrarlayıcı olumsuz düşünme boyutuna verilen yanıtların toplamı en düşük 27, en yüksek 129 olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tüm katılımcıların tekrarlayıcı olumsuz düşünme boyutuna verdikleri yanıtların toplam ortalamasının ise 67,4 ve standart sapmasının ise 25,4 olduğu görülmektedir.

350 kişilik örneklem grubundan tekrarlayıcı düşünme yokluğu boyutuna verilen yanıtların toplamı en düşük 4,00 en yüksek 20,00 olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tüm katılımcıların tekrarlayıcı düşünme yokluğu boyutuna verdikleri yanıtların toplam ortalamasının ise 9,8 ve standart sapmasının ise 2,9 olduğu görülmektedir.

350 kişilik örneklem grubundan evlilik uyumu ölçeğine verilen yanıtların toplamı en düşük 12,00 en yüksek 47,00 olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tüm katılımcıların evlilik uyumu ölçeğine verdikleri yanıtların toplam ortalamasının ise 33,7 ve standart sapmasının ise 6,7 olduğu görülmektedir.

4.4. Korelasyon Analizi

Korelasyon katsayısı “r” ile gösterilir. Korelasyon analizi sonuçlarının değerlendirilmesinde Büyüköztürk (2011)’ün sınıflandırılmasından yararlanılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre;

- ve 0.30 arasındaki değerler düşük,
- 0.31 ve 0.70 arasındaki değerler orta,
- 0.71 ve üstündeki değerler yüksek şeklinde yorumlanmaktadır.

Verilerin parametrik dağılıma özelliği göstermesiyle birlikte, araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenen değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.6'da yer verilmiştir.

Çizelge 4.6: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği (1)	1			
Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme (2)	0,98**	1		
Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu (3)	0,23**	0,15**	1	
Evlilik Uyumu Ölçeği (4)	-0,43**	-0,40**	-0,11*	1

p<0,01** p<0,05*

Çizelge 4.6 incelendiğinde:

Tekrarlayıcı düşünceler ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ($r = -0,43$, $p < 0,01$).

Tekrarlayıcı olumsuz düşünme ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ($r = -0,40$, $p < 0,01$).

Tekrarlayıcı düşünme yokluğu ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ($r = -0,11$, $p < 0,05$).

4.5. Regresyon Analizi

Tekrarlayıcı düşünce ve alt boyutlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.7'de yer verilmiştir.

Çizelge 4.7: Regresyon Analiz Sonuçları

Hipotez	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	F	Sig.	R ²	Standardize edilmemiş B	β	t	p	Sonuç
H ₁	Tekrarlayıcı Düşünce		79,10	0,000	0,19	-0,10	-0,43	8,9	0,00	Desteklendi
H _{1a}	Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme	Evlilik Uyumu	65,60	0,000	0,16	-0,11	-0,40	8,1	0,00	Desteklendi
H _{1b}	Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu		4,11	0,04	0,01	-0,26	-0,11	2,0	0,04	Desteklendi

Çizelge 4.7 incelendiğinde:

Tekrarlayıcı düşüncenin evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($\beta = -0,43$, $p = 0,00 < 0,05$). Tekrarlayıcı düşünce, evlilik uyumu üzerindeki değişimin

%19'unu açıklamaktadır. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri 1 birim yükseldikçe, evlilik uyumları negatif yönde 0,10 azalmaktadır. Buna göre, "**H₁**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir" adlı hipotez **desteklenmiştir**. Regresyon analizi neticesinde, evlilik uyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Evlilik Uyumunu} = 43,182 + (-0,094 \times \text{Tekrarlayıcı Düşünce})$$

Tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($\beta = -0,40$, $p=0,00<0,05$). Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, evlilik uyumu üzerindeki değişimin %16'sını açıklamaktadır. Evli bireylerin tekrarlayıcı olumsuz düşünme düzeyleri 1 birim yükseldikçe, evlilik uyumları negatif yönde 0,11 azalmaktadır. Buna göre, "**H_{1a}**: Evli bireylerde tekrarlayıcı olumsuz düşünme, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir" adlı hipotez **desteklenmiştir**. Regresyon analizi neticesinde, evlilik uyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Evlilik Uyumunu} = 40,820 + (-0,105 \times \text{Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme})$$

Tekrarlayıcı düşünme yokluğunun evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($\beta = -0,11$, $p=0,04<0,05$). Tekrarlayıcı düşünme yokluğu, evlilik uyumu üzerindeki değişimin %1'ini açıklamaktadır. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünme yokluğu düzeyleri 1 birim yükseldikçe, evlilik uyumları negatif yönde 0,26 azalmaktadır. Buna göre, "**H_{1b}**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünme yokluğu, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir" adlı hipotez **desteklenmiştir**. Regresyon analizi neticesinde, evlilik uyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Evlilik Uyumunu} = 36,213 + (-0,253 \times \text{Tekrarlayıcı Düşünme Yokluğu})$$

4.6. Demografik Değişkenlerin Tekrarlayıcı Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.6.1. Cinsiyete göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce varyansların dağılımı Levene testi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.8’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.8: Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Tekrarlayıcı Düşünce	Kadın	200	104,4	32,9	3,24	0,001
	Erkek	150	94,2	26,0		

Çizelge 4.8’de görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t=3,24$; $p=0,001<0,05$). Kadınların (104,4) tekrarlayıcı düşünce düzeyleri erkeklere (94,2) oranla daha yüksektir. Buna göre, “**H₂**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmiştir**.

4.6.2. Yaşa göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.9’da yer verilmiştir.

Çizelge 4.9: Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Yaş Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Tekrarlayıcı Düşünce	22-30	54	1,42	0,24	97,0	28,4	0,41	0,66	Yok
	31-40	138			101,4	29,3			
	41 ve Üzeri	158			100,0	32,3			
	Toplam	350			100,0	30,1			

Çizelge 4.9’da görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($F=0,41$; $p=0,66>0,05$). Buna göre, “**H₃**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmemiştir**.

4.6.3. Eğitim düzeyine göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.10’da yer verilmiştir.

Çizelge 4.10: Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Eğitim Düzeyi Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Tekrarlayıcı Düşünce	İlkokul-Ortaokul-Lise	68			118,8	32,3			1-2
	Önlisans	31	1,66	0,18	102,0	32,7	12,71	0,00	1-3
	Lisans	142			96,3	27,7			1-4
	Lisansüstü	109			92,5	27,6			
	Toplam	350			100,0	30,5			

1= İlkokul-Ortaokul-Lise, 2=Önlisans, 3=Lisans, 4=Lisansüstü

Çizelge 4.10’da görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F=12,71$; $p=0,00<0,05$). Tekrarlayıcı düşünceler ve eğitim düzeyi arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Test sonucunda 1-2, 1-3 ve 1-4 eğitim grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, ilkokul-ortaokul-lise (118,8) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceleri önlisans (102,0), lisans (96,3) ve lisansüstü (92,5) gruplardan daha yüksektir. Buna göre, “**H₄**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez desteklenmiştir.

4.6.4. Ekonomik düzeye göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce varyansların dağılımı Levene testi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.11’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.11: Ekonomik Düzeye Göre T Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS	t	p
Tekrarlayıcı Düşünce	Düşük-Orta	299	100,5	31,0	0,70	0,49
	Yüksek	51	97,3	29,0		

Çizelge 4.11’de görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t=0,70$; $p=0,49>0,05$). Buna göre, “**H₅**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi ekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmemiştir**.

4.6.5. Evlilik süresine göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.12’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.12: Evlilik Süresine Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Evlilik Süresi Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Tekrarlayıcı Düşünce	1-4 Yıl	89	1,91	0,13	96,9	27,3	0,94	0,42	Yok
	5-9 Yıl	70			101,1	29,4			
	10-14 Yıl	54			96,6	29,7			
	15 Yıl ve Üzeri	137			102,8	33,2			
	Toplam	350			100,0	31,0			

Çizelge 4.12’de görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($F=0,94$; $p=0,42>0,05$). Buna göre, “**H₆**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmemiştir**.

4.6.6. Çocuk sayısına göre tekrarlayıcı düşünceler

Evli bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerinin çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.13’te yer verilmiştir.

Çizelge 4.13: Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları (Tekrarlayıcı Düşünceler)

Değişken	Çocuk Sayısı Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Tekrarlayıcı Düşünce	Çocuk Sahibi Değilim	85			95,4	29,7			
	1	100			96,3	27,9			
	2	126	0,86	0,46	102,8	32,2	3,10	0,027	Yok
	3 ve Daha Fazla	39			110,6	30,4			
	Toplam	350			100,0	30,5			

1= Çocuk Sahibi Değilim, 2=1, 3=2, 4=3 ve Daha Fazla

Çizelge 4.13'te görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F=3.10$; $p=0,027<0,05$). Tekrarlayıcı düşünceler ve çocuk sayısı arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda Anova Testi neticesinde elde edilen p değeri ($0,027<0,05$) anlamlı çıkmasına rağmen Post-Hoc test sonuçları anlamlı çıkmamıştır. Buna göre, "**H₇**: Evli bireylerde tekrarlayıcı düşünce düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır" adlı hipotez **desteklenmemiştir**.

4.7. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evlilik Uyumu Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.7.1. Cinsiyete göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce varyansların dağılımı Levene testi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.14'te yer verilmiştir.

Çizelge 4.14: Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Evlilik Uyumu	Kadın	200	33,2	6,7	-1,61	0,11
	Erkek	150	34,4	6,6		

Çizelge 4.14’te görüldüğü gibi evli bireylerin evlilik uyumları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t = -1,61$; $p = 0,11 > 0,05$). Buna göre, “**H₃**: Evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyete göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez desteklenmemiştir.

4.7.2. Yaşa göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.15’te yer verilmiştir.

Çizelge 4.15: Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Yaş Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Uyumu	22-30	54	1,50	0,23	37,4	5,7	12,71	0,00	1-2 1-3 2-3
	31-40	138			33,9	6,5			
	41 ve Üzeri	158			32,3	6,7			
	Toplam	350			33,7	6,7			

1=22-30, 2=31-40, 3=41 ve Üzeri

Çizelge 4.15’te görüldüğü gibi evli bireylerin evlilik uyumları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F = 12,71$; $p = 0,00 < 0,05$). Evlilik uyumu ve yaş arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Test sonucunda 1-2, 1-3 ve 2-3 yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, 22-30 yaş (37,4) aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumları, 31-40 (33,9) ile 41 ve üzeri yaş (32,3) aralığından daha yüksektir. Bununla birlikte, 31-40 yaş (33,9) aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumları, 41 ve üzeri yaş (32,3) aralığından daha yüksektir. Bu sonuç, yaş büyüdükçe evlilik uyumunun azaldığını göstermektedir. Buna göre, “**H₀**: Evli bireylerin evlilik uyumları yaşa göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez desteklenmiştir.

4.7.3. Eğitim düzeyine göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.16’da yer verilmiştir.

Çizelge 4.16: Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Eğitim Düzeyi Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Uyumu	İlkokul-Ortaokul-Lise	68			32,1	7,9			1-3
	Önlisans	31	3,44	0,017	31,1	6,9	5,20	0,002	
	Lisans	142			35,1	5,7			2-3
	Lisansüstü	109			33,7	6,7			
	Toplam	350			33,7	6,7			

1= İlkokul-Ortaokul-Lise, 2=Önlisans, 3=Lisans, 4=Lisansüstü

Çizelge 4.16’da görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F=5,20$; $p=0,002<0,05$). Evlilik uyumu ve eğitim düzeyi arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağılmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda Games-Howell testinden yararlanılmıştır. Test sonucunda 1-3 ve 2-3 eğitim grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, ilkokul-ortaokul-lise (32,1) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik uyumları lisans (35,1) grubundan daha düşüktür. Bununla birlikte, önlisans (31,1) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik uyumları lisans (35,1) grubundan daha düşüktür. Bu sonuç, eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik uyumunun arttığını göstermektedir. Buna göre, “**H₁₀**: Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmiştir**.

4.7.4. Ekonomik düzeye göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce varyansların dağılımı Levene testi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.17’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.17: Ekonomik Düzeye Göre T Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS	t	p
Evlilik Uyumu	Düşük-Orta	299	33,7	6,8	-0,18	0,86
	Yüksek	51	33,9	6,1		

Çizelge 4.17’de görüldüğü gibi evli bireylerin evlilik uyumları, ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t = -0,18$; $p = 0,86 > 0,05$). Buna göre, “**H₁₁**: Evli bireylerin evlilik uyumları ekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmemiştir**.

4.7.5. Evlilik süresine göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.18’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.18: Evlilik Süresine Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Evlilik Süresi Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Uyumu	1-4 Yıl	89	2,76	0,04	36,7	5,9	10,25	0,00	1-2
	5-9 Yıl	70			34,0	5,7			
	10-14 Yıl	54			33,1	7,6			
	15 Yıl ve Üzeri	137			31,9	6,6			
	Toplam	350			33,7	6,7			

1=1-4 Yıl, 2=5-9 Yıl, 3=10-14 Yıl, 4=15 Yıl ve Üzeri

Çizelge 4.18’de görüldüğü gibi evli bireylerin evlilik uyumları, evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F = 10,25$; $p = 0,00 < 0,05$). Evlilik uyumu ve evlilik süresi arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağılmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda Games-Howell testinden yararlanılmıştır. Test sonucunda 1-2, 1-3 ve 1-4 evlilik süresi grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, 1-4 yıldır (36,7) evli olan bireylerin evlilik uyumları, 5-9 yıl (34,0), 10-14 yıl (33,1) ile 15 yıl ve üzeri (31,9) gruplardan daha yüksektir. Bu sonuç, evlilik süresi azaldıkça evlilik uyumunun arttığını göstermektedir. Buna göre, “**H₁₂**: Evli bireylerin evlilik uyumları evlilik süresine göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmiştir**.

4.7.6. Çocuk sayısına göre evlilik uyumları

Evli bireylerin evlilik uyumlarının çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına Çizelge 4.19’da yer verilmiştir.

Çizelge 4.19: Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları (Evlilik Uyumları)

Değişken	Çocuk Sayısı Grubu	n	Levene İstatistiği	Sig.	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Uyumu	Çocuk Sahibi Değilim	85			36,9	5,6			1-2
	1	100			33,9	6,7			1-3
	2	126	1,42	0,24	32,6	6,6	12,0	0,00	1-4
	3 ve Daha Fazla	39			30,2	6,7			2-4
	Toplam	350			33,7	6,7			

1= Çocuk Sahibi Değilim, 2=1, 3=2, 4=3 ve Daha Fazla

Çizelge 4.19’da görüldüğü gibi evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri, çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F=12,0$; $p=0,00<0,05$). Evlilik uyumu ve çocuk sayısı arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc analizlerine bakılmıştır. Hangi analizin kullanılacağına karar verilmesi için Levene testi uygulanmış ve test sonucunda grupların homojen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Test sonucunda 1-2, 1-3, 1-4 ve 2-4 çocuk sayısı grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre çocuk sahibi olmayan (36,9) evli bireylerin evlilik uyumları 1 (33,9), 2 (32,6) ile 3 ve daha fazla (30,2) çocuklu bireylere oranla daha yüksektir. Bununla birlikte, 2 (32,6) çocuğa sahip evli bireylerin evlilik uyumları 3 ve daha fazla (30,2) çocuklu bireylere oranla daha yüksektir. Bu sonuç, çocuk sayısı azaldıkça evlilik uyumunun arttığını göstermektedir. Buna göre, “**H₁₃**: Evli bireylerin evlilik uyumları çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır” adlı hipotez **desteklenmiştir**.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda, tekrarlayıcı düşünceler ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ortaya koyulmuştur. Bir diğer ifade ile bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri yükseldikçe evlilik uyumlarının düştüğü görülmüştür. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif, tekrarlayıcı düşünme yokluğu ile evlilik uyumu arasında ise düşük düzeyde ve negatif bir ilişkinin bulunduğu ortaya koyulmuştur. Tekrarlayıcı düşünceler ve evlilik uyumu değişkenlerinin incelendiği çalışmaların sayısı oldukça sınırlı olmakla birlikte bu bulgunun alan yazında yapılan açıklamalar ile tutarlı olduğu görülmektedir. Neziroğlu (2010) yaptığı bir araştırmada, özellikle evlilik ilişkisinde yaşanan sorunlar temel alındığında, olumsuz olaylar hakkında tekrarlayıcı düşüncelerin yoğunluğunun depresif belirtileri arttırdığı belirtilmektedir. Bununla birlikte tepki tarzları kuramına bakıldığında da tekrarlayıcı düşünce arttıkça psikolojik sorunların da arttığı ve kişilerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri arttıkça negatif çıkarımlarının yoğunlaştığı, karamsar düşüncelerin arttığı, sorun çözme becerilerinin zayıfladığı, kişilerarası ilişkilerde problemlerin yaşandığı ve bireyin olumsuz yaşantılardan kurtulmak adına daha az çaba harcadığı belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Tüm bunların evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etki bırakacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda Göztepe-Gümüş ve Tutarel-Kışlak (2015) tarafından yapılan araştırma sonucunda da tekrarlayıcı düşünceler ve bağışlama arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bu durum da evlilik uyumunun azalmasına yol açan temel unsurlardan bir tanesi olabilir. Evlilik ilişkisinde yaşanan sorunların bağışlanmaması ve sürekli olarak düşünülmesi, ilişkiyi bir kısır döngünün içerisine sokarak uyumu azaltabilir.

Alan yazında incelendiğinde de bireylerin evliliklerinde yaşadıkları olumsuz olayları tekrarlayıcı düşünme düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı ifade edilmektedir (Göztepe-Gümüş, 2015; Kachadourian ve ark., 2005; McCullough ve ark., 1998; Paleari ve ark., 2005). Olumsuz yaşantıları tekrarlayıcı tarzda düşünmenin olumsuz duygu durumu artırdığı, olayın zaman içerisinde unutulmasını engellediği; dolayısıyla evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediği düşünülmektedir. Ancak özellikle ülkemizde bu konuya ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu da görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tekrarlayıcı düşünce ile yaş, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla tekrarlayıcı düşünceye sahip olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında bu konuda yapılan araştırmalar da aynı sonuçlara işaret etmektedir. Kadınların erkeklerden daha fazla tekrarlayıcı düşünceye sahip olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi (Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Kıcalı, 2015; Moulds ve ark., 2007; Yılmaz, 2014) tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Calmes ve Roberts, 2007; Güleç, 2019; Gülüm ve Dağ, 2014; McEvoy ve ark., 2010). Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin farklı bulguların varlığını göstermekte ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu konuda yapılan sınırlı araştırma, yaş arttıkça tekrarlayıcı düşüncenin azaldığını işaret etmektedir (Aydın ve Özcan, 2021; Demir, 2021; Yaya ve ark., 2019). Araştırmadan elde edilen bu bulgunun literatürden ayrıştığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu durumun nedeni olarak genç yetişkin bireylerin çoğunlukla gelecek kaygısı taşıması ve yaşamındaki belirsizliklerin, olumsuz tekrarlayıcı düşünmeyi arttırması görülmektedir. Bu noktada bu çalışmada ele alınan örneklem grubun evli olduğu göz önünde bulundurularak

bu kaygıların ve belirsizliğin bir nebze de olsa giderildiği görülmektedir. Bulgunun örneklem özellikleri açısından ayrıştığı düşünülmektedir.

Araştırmada, eğitim düzeyi arttıkça tekrarlayıcı düşüncenin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu alan yazın ile tutarlıdır. Demir (2021) tarafından yapılan araştırmada lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin tekrarlayıcı düşünce puanlarının en düşük olan grup olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada eğitim seviyesinin yükselmesinin tekrarlayıcı düşüncelerin engellenmesi adına önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Ancak bu konuda özellikle ülkemizde daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Araştırmada tekrarlayıcı düşüncenin ekonomik düzey değişkeni açısından farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Bir diğer ifadeyle bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ekonomik düzeylerinden bağımsız bir şekilde gelişmektedir. Alan yazın incelendiğinde iki değişkenin incelendiği oldukça sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Ertuğ (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya koyulmuştur. Alan yazın incelendiğinde tekrarlayıcı düşünce ve ekonomik düzey arasındaki farklılığı ele alan başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin evlilik süresine göre farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Daha önce evlilik süresi ve tekrarlayıcı düşünce değişkenlerinin incelendiği araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak evlilikte olumsuzluklar her aşamada yaşanmaktadır. Bu olumsuzluklar hakkında yaşanan süreçler, başa çıkma şekilleri değişime dirençli tutumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle evlilik sürecinde eşlerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerinin evlilik süresinden bağımsız olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin çocuk sayısına göre farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Alan yazına bakıldığında doğrudan çocuk sayısı ve tekrarlayıcı düşünce değişkenlerini ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bu durumun kaygı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bilindiği gibi endişe, tekrarlayıcı düşünce ile ilgili temel kavramlardan bir tanesidir. Ve bir tekrarlayıcı düşünme türü olarak ifade edilmektedir (Watkins, 2008). Alan yazın incelendiğinde kaygı ve tekrarlayıcı düşüncenin pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir (Cox, Enns ve Taylor, 2001; Papageorgiou ve Wells, 1999; Segerstrom ve ark., 2000). Çocuk sayısı arttıkça bireylerin kaygı seviyelerinde de bir

yükselme meydana gelmektedir. Bu nedenle çocuk sayısı arttıkça tekrarlayıcı düşünmenin arttığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, evlilik süresi ve çocuk sayısı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik uyumu ile yalnızca cinsiyet ve ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık görülmezken; yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusunun desteklediği görülmektedir. Yapılan araştırmaların pek çoğunda evlilik uyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bildirici, 2016; Çatal ve Kalkan, 2019; Uzel, 2015; Yeşiltepe, 2011). Bununla birlikte erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu çalışmalar da alan yazında yer almaktadır (Erdoğan, 2018). Bu noktada farkın araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubu ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte evlilik uyumu, karşılıklı bir uyumu ifade etmektedir. Bu noktada çiftlerin arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasından doğmaktadır. Bu nedenle cinsiyet ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, evlilik uyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu yönündedir. Araştırmada 20-30 yaş aralığında bulunan bireylerin 31 yaş ve üzerinde olan evli bireylere oranla evlilik uyumlarının anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Yapılan araştırmaların bir kısmında yaş ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Bonds ve ark., 2001; Demir, 2016; Pınar, 2010). Ancak evlilik doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Aktaş, 2009). 30 yaşın ardından bireyler, çalışma yaşamı, yaşlanan ebeveyn, çocuk sorumluluğu, kariyer ve ev arasında denge kurmak gibi pek çok stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Aynı zamanda bu gibi stres faktörleriyle mücadele etmek için de enerjileri 20'li yaşlarındaki gibi olmamaktadır. Bu nedenle yaş ilerledikçe evlilik uyumunun azaldığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda evlilik uyumunun eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Lisans eğitim düzeyine sahip olan bireylerin evlilik uyumlarının ilköğretim düzeyine sahip olan bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde de eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Yalçın, 2014). Tynes (1990) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek kadın ve eşlerinin, eğitim düzeyi düşük erkek ve eşlerinden daha fazla evlilik uyumuna sahip olduklarını bulmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça eşlerin birbirlerine düşünce ve duygularını daha rahat bir şekilde ve daha doğru bir biçimde ifade etme düzeyleri de arttığı, aynı zamanda empatik bir yaklaşımla eşini anlama düzeyi de yükseldiği düşünülmektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyi yükseldikçe her iki tarafında anlaşmazlık ve çatışma durumunda karşılıklı görüş ve düşüncelere karşı daha saygılı oldukları düşünülmektedir. Bu noktada eğitim düzeyi düştükçe empati seviyesi azalmakta ve anlaşmazlıklar tek bir tarafın beklentisi sonucunda çözümlenir. Bu nedenle evlilik uyumları da azalabilmektedir (Yalçın, 2014). Gurin ve ark., (1960) tarafından yapılan araştırmada ise eğitim seviyesi daha yüksek olan kişilerin düşük eğitim seviyesindeki bireylere oranla evlilik ilişkisinde daha fazla uyum gösterdikleri ve daha çok kendilerini gözlemledikleri ve bireysel eleştiri yaptıkları belirtilmiştir.

Araştırma sonucunda evlilik uyumunun ekonomik düzey değişkeni açısından farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmalar ve açıklamalar bu bulguyu desteklememektedir. Bulut (1991) yaptığı araştırmada, gelir durumları iyi olan kadınların evliliklerini iyi olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur. Farklı araştırmalar da evlilik uyumu ile ekonomik düzey arasında bir ilişki bulunmuştur (Doğan, 1998; İçli, 2001; Şendil ve Korkut, 2008; Yıldırım, 1992). Bradbury, Fincliam ve Beach (2000) ise düşük ekonomik gelire sahip bireylerin, evliliklerinde daha fazla stres ve daha fazla çatışma yaşadıklarını belirtmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgunun alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda evlilik uyumunun evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu kapsamda, evlilik süresi azaldıkça evlilik uyumunun arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgu alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Alan yazında genel olarak evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun yüksek olduğu belirtilmektedir (Bradbury ve ark., 2000; Lindahl ve ark., 1998; Vaillant ve Vaillant, 1993). Genel olarak bakıldığında evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun yüksek olmasının eşlerin

birbirlerine karşı daha ilgili, sevecen ve tutkulu olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda Yalçın (2014) tarafından yapılan araştırmada evlilik süresi arttıkça problemler karşısında sergilenen tutumlar konuşmaktan kavga ve şiddete yönelmektedir. Kadınların yarısının problemler karşısında çoğu zaman sessiz kaldıkları görülmektedir. Bu durumun da evlilik uyumu üzerinde olumsuz etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu ise evlilik uyumunun çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterdiği yönündedir. Çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyumlarının çocuğu olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak çocukların doğumu ile birlikte evlilik uyumunun düştüğü görülmektedir (Belsky, 1990; Lindahl ve ark., 1998; Vaillant ve Vaillant, 1993). Ancak çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Çağ, 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Vural-Batık ve Kalkan, 2017; Zeytinoglu, 2013). Tüm çiftler, ilk çocuklarının doğum sürecinden benzer biçimde etkilenmemektedir (Simpson ve ark., 2002). Bu nedenle çocuk sahibi olup olmamanın evlilik uyumu üzerindeki etkisinin değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

1. Tekrarlayıcı düşünceler ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, tekrarlayıcı düşünce, evlilik uyumunu negatif yönde etkilemiştir.
2. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, kadınların (104,4) tekrarlayıcı düşünce düzeyleri erkeklere (94,2) oranla daha yüksek bulunmuştur.
3. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, ilkokul-ortaokul-lise (118,8) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceleri önlisans (102,0), lisans (96,3) ve lisansüstü (92,5) gruplardan daha yüksek bulunmuştur.
5. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
6. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
7. Evli bireylerin tekrarlayıcı düşünceler puanlarında çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
8. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.
9. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, 22-30 yaş (37,4) aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumları, 31-40 (33,9) ile 41 ve üzeri yaş (32,3) aralığından daha yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte, 31-40 yaş (33,9) aralığındaki evli bireylerin evlilik uyumları, 41 ve üzeri yaş (32,3) aralığından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, yaş büyüdükçe evlilik uyumunun azaldığını göstermektedir.
10. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, ilkokul-ortaokul-lise (32,1) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik uyumları lisans (35,1) grubundan daha düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, önlisans (31,1) eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik uyumları lisans (35,1) grubundan daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik uyumunun arttığını göstermektedir.
11. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
12. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, 1-4 yıldır (36,7) evli olan bireylerin evlilik uyumları, 5-9 yıl (34,0), 10-14 yıl (33,1) ile 15 yıl ve üzeri (31,9) gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, evlilik süresi azaldıkça evlilik uyumunun arttığını göstermektedir.

13. Evli bireylerin evlilik uyumu puanlarında çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılık incelendiğinde, çocuk sahibi olmayan (36,9) evli bireylerin evlilik uyumları 1 (33,9), 2 (32,6) ile 3 ve daha fazla (30,2) çocuklu bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, 2 (32,6) çocuğa sahip evli bireylerin evlilik uyumları 3 ve daha fazla (30,2) çocuklu bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, çocuk sayısı azaldıkça evlilik uyumunun arttığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşünceler arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmüştür. Bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeylerinin azalması, evlilik ilişkisine olumlu katkı sunmaktadır. Bu nedenle yapılacak olan müdahaleler ile bireylerin tekrarlayıcı düşünce düzeyleri azaltılarak evlilik uyumlarının artmasına katkı sunulabilir.

Araştırma sonucunda tekrarlayıcı düşüncenin çocuk sayısı fazla olan ve eğitim düzeyi düşük olan bireylerde daha yoğun olduğuna ulaşılmıştır. Yapılacak müdahalelerde bu iki grup tekrarlayıcı düşünceler açısından risk grubu olarak kabul edilerek bu doğrultuda çalışmalar planlanabilir.

Bununla birlikte evlilik uyumunda yaşın, evlilik süresinin ve çocuk sayısının artması; eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyin düşmesi bir risk unsuru olarak ortaya koyulmuştur. Bu gruplar esas alınarak güncel araştırmalar ve müdahale yöntemleri geliştirilebilir.

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin çoğu lisans eğitim düzeyine sahiptir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada çiftlerde veya eğitim düzeyi farklı olan (okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu) evli bireylerde incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Araştırma meslek, ebeveyn tutumu, yaşanılan yer gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, nicel araştırma dahilinde katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları cevaplar kapsamında ortaya konmuştur. Tekrarlayıcı düşüncelerin evlilik uyumunu nasıl etkilediği nitel araştırmalar kapsamında detaylı ve derinlemesine ele alınabilir.

Evli bireylerin tekrarlayıcı dūřüncelerini azaltmaya yōnelik mūdahalelerin uygulandıđı programlar geliřtirilerek bu programların evlilik uyumu üzerindeki etkisi deneysel bir arařtırma kapsamında ele alınabilir.



KAYNAKLAR

- Abbott, D. A., & Brody, G. H.** (1985). The relation of child age, gender, and number of children to the marital adjustment of wives. *Journal of Marriage and the Family*, 47(1), 77-84.
- Akdemir, A.** (1998) *Çift Terapisi*. 7. Anadolu Psikiyatri Günleri, Malatya.
- Akdemir, A., Karaoğlan, A. ve Karakaş, G.** (2006). Çift terapisi. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2),122-128.
- Aktaş, S.** (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, S.** (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, S.** (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., & Özcan, B. E.** (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200.
- Barkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J.A.** (1983).Preliminary exploration of worry: Some characteristics and process. *Behavior Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Belsky, J.** (1990). Parental and nonparental child care and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 885-903.
- Bharambe, K. D., & Baviskar, P. A.** (2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2, 8-10.
- Bildirici, A.** (2016)., Evlilik Süresinin, Cinsel Yaşama Ve Evlilik Uyumuna Etkisi Ve Sonuçların Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi.
- Bonds-Raacke, J. M, Bearden, E. S., Carriere, N. J., Anderson, E. M., & Nicks, S. D.** (2001). Engaging Distortions: Are We İdealizing Marriage? *Journal Of Psychology*, 135(2), 179-184.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H.** (2000). Research On The Nature And Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade İn Review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62 (4), 964-980.

- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö.** (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.
- Bulut, İ.** (1991). Türkiye’de Erken Evlenme, *Türk Aile Ansiklopedisi 2*. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F.** (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş.** (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E.** (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depression and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 343-356.
- Can, A.** (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canel, A. N.** (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N.** (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. İstanbul: Nakış Ofset.
- Clarke-Stewart, A. & Brentano, C.** (2006). *Divorce Causes And Consequences*. (1. Edition). New Haven And London: Yale University Press.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K.** (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S.** (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and research*, 25(5), 525-534.
- Creamer, M., & Campbell, I. M.** (1988). The role of interpersonal perception in dyadic adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 44(3), 424-430.
- Çağ, P.** (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çağ, P.** (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ.** (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M.** (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu Ve Evlilik Tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çınar, L.** (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Rollerini Ve Yardım Arama Tutumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Davis R. N., & Nolen-Hoeksema S.** (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699–711.
- Demir, B.** (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Demir, D.** (2016). *Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri Ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Demiray, Ö.** (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Denli, Ö. S.** (2016). *Evli çiftlerde eşler arasında algılanan kişilik benzerliğinin evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, E.** (1998). Evlilerde yalnızlık, depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı inancı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Doğan, E.** (2014). *Women's general marital adjustment and relationship style for marital adjustment in relation to dyadic trust and depression*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Dökmen, Z. Y. & Tokgöz, Ö.** (2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumunu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Basılan Bildiri, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L.** (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erdinç, İ.** (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasında Ki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erişti, A.** (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ertuğ, H. İ.** (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Erus, S. M.** (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S.** (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Fışloğlu, H. ve Demir, A.** (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R.** (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649.
- Gaunt, R.** (2006). Couple similarity and marital satisfaction are similar spouses happier? *Journal of Personality*, 74(5), 1401-1420.
- Gladding, S.** (2012). *Aile terapisi tarihi kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Göztepe Gümüş, I.** (2015). Evli Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi İle Ruh Sağlığı Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Göztepe-Gümüş, I.** (2015). Evli Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi ile Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Greef, A. P., & De Bruyne, T.** (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Satisfaction*, 26(4), 321-334.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D.** (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
- Güleç, R.** (2019). Tekrarlayıcı düşüncelerin davranışsal inhibisyon ile depresyon belirtileri arasındaki aracı rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ.** (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Gülüm, İ. V., ve Dağ, İ.** (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Hervas, G., & Vasquez, C.** (2011). What else do you feel sad? Emotional overproduction neuroticism and rumination. *Emotion*, 11, 881-895.
- Horowitz, M. J.** (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
- İçli, T.** (2001). Ailede kadına karşı şiddet ve diğerleri, Ankara. KSSGM Yayınları.
- James, S. L.** (2012). *Happily ever after? Variation in trajectories of American marital quality* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- James, S. L.** (2012). *Happily ever after? Variation in trajectories of American marital quality* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J.** (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342.

- Kachadourian, L.K., Fincham, F., & Davila, J.** (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342.
- Karadağ, Ş.** (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karadağ, Ş.** (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karasar, N.** (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Kavalcı, Z.** (2001). *Çatışma Çözme Becerileri Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Çatışma Çözme Biçimleri Üzerindeki Etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kıcalı, Ü. Ö.** (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kılıç, S.** (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Knapp, S. J., & Lott, B.** (2010). Forming the central framework for a science of marital quality: An interpretive alternative to marital satisfaction as a proxy for marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 316-333.
- Kocadere, M.** (1995). *İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kublay, D. & Oktan, V.** (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kurt, İ. E.** (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
- Larson, J. H.** (2004). *The Great Marriage Tune-Up Book: A Proven Program For Evaluating And Renewing Your Relationship.* (1. Edition). San Francisco: John Wiley & Sons.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T.** (1990). The long term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N.** (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Lewis, R. A., & G. B. Spanier** (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: The Free Press.

- Lindahl, K., Clements, M., & Markman, H.** (1998). The Developmental Course Of Marital Dysfunction. Bradbury, T. N. (Ed), (Pp. 205-236). New York, Ny, Us: Cambridge University Press.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M.** (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Lyubormirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S.** (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Mahoney, A. E. J., McEvoy, P. M. ve Moulds, M. L.** (2012). Psychometric properties of the repetitive thinking questionnaire in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 359-367.
- Martin, L.L., & Tesser, A.** (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Ed.). *Advances in Social Cognition. Mahnah: Lawrance Erlbaum Associates.*
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L.** (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, J.S., Worthington, E. L., Jr., Wade Brown, S., & Hight., T.L.** (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, J.S., Worthington, E. L., Jr., Wade Brown, S., & Hight., T.L.** (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McEvoy, P., Moulds M. L. ve Mahoney, A. E. J.** (2013). Mechanisms driving pre- and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 84-93.
- McEvoy, P.M., Mahoney, A. E. J. ve Moulds, M. L** (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509-519.
- McEvoy, P.M., Mahoney, A.E.J., & Moulds, M.L.** (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnarre. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509-519.
- McEvoy, Peter M., Alison EJ Mahoney, and Michelle L. Moulds.** (2010). "Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?: Development of the Repetitive Thinking Questionnaire." *Journal of anxiety disorders* 24(5): 509-519.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S. ve Wong, C. M.** (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 251-261.

- Nazlı, S.** (2011). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Neziroğlu G.** (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nickcevic, A. V., Caselli, G., Green, D. ve Spada, M. M.** (2014). Negative recurrent thinking as a moderator of the relationship between perceived stress and depressive symptoms. *Journal of Rational-Emotional Cognitive-Behavioral Therapy*, çevrimiçi basım.
- Nolan, S. A., Roberts, J. E., & Gotlib, I. H.** (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 445-455.
- Nolen-Hoeksema, S.** (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S.** (2004). The response styles theory. *Depressive rumination*, 107-24.
- Nolen-Hoeksema, S.** (2008). It is not what you have; it is what you do with it: Support for Addis's gendered responding framework.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S.** (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3,400-424.
- Onat, O. ve Otrar, M.** (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z.** (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özen, A.** (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Özgüven, İ. E.** (1997). *Cinsellik ve cinsel yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E.** (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E.** (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Özüğurlu, K.** (2013). *Evlilik raporu (Evlilik-aile ve yaşam birlikteliği)*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özüğurlu, K.** (2013). *Evlilik raporu (Evlilik-aile ve yaşam birlikteliği)*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F.** (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Paleari, F.G., Regalia, C., & Fincham, F.D.** (2005). Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology*, 31 (3), 368-378.

- Paleari, F.G., Regalia, C., & Fincham, F.D.** (2005). Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology, 31* (3), 368-378.
- Papageorgiou, C., & Wells, A.** (1999). Process and meta- cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 6*(2), 156-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A.** (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Polat, D.** (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Rogers, S. J. & Deboer, D. D.** (2001). Changes in wives' income: Effect on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), 458-472.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G.** (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive therapy and Research, 24*(6), 671-688.
- Segerstrom, S.C., Roach, A.R., Evans, D.R., Schipper, L.J., & Darville, A.K.** (2010). The structure and health correlates of trait repetitive thought in older adults. *Psychology and Aging, 25* (3), 505-515.
- Segerstrom, S.C., Stanton, A.L., Alden, L.E., & Shortridge, B.E.** (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 909-921.
- Segrin, C., & Flora, C.** (2011). *Family communication: Second edition.* New York: Routledge.
- Short, M. M., & Mazmanian, D.** (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences, 55*(6), 716-721.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Wilson, C., & Tran, S.** (2002). Adult Attachment, The Transition To Parenthood, And Marital Well-Being. In P. Noller Ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding Marriage: Developments In The Study Of Couple Interaction* (Pp. 385-408). New York, Ny, Us: Cambridge University Press. Retrieved 21.10.2021, From [Http://Books.Google.Com/Books](http://books.google.com/books)
- Smith, J.M., & Alloy., L.B.** (2009). A road map to rumination: A review of the definition and conceptualization of this multifaced construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116-128.
- Sokolski, D. M. ve Hendrick, S. S.** (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy, 26* (1), 39-49.

- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y.** (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Spanier, G. B.** (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Spanier, G. B.** (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A.** (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.
- Spanier, G. B., & Cole C. L.** (1976) Toward clarification and investigation marital adjustment. *International Journal of the Sociology of the Family* 6(1), 121- 146.
- Şafak Öztürk, Ş.** (2014). *Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şafak-Öztürk, Ş.** (2014). *Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şendil, G., & Korkut, Y.** (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şendil, G., & Korkut, Y.** (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G.,** (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 13(4), 7-21.
- Şentürk, S.** (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tezer, E.** (1996). Evlilik ilişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 1-6.
- Tucker, S. J., Ytterberg, K. L., Lenoç, L. M., Schmit, T. L., Mucha, D. I., Wooten, J. A., ... & Wahlen, K. J. M.** (2013). Reducing pediatric overweight: nurse-delivered motivational interviewing in primary care. *Journal of pediatric nursing*, 28(6), 536-547.
- Tulum, S.** (2014). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi: Çatışma çözüm stillerinin aracı rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (1999). Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. 3P (Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji) Dergisi, 7(1), 50-57. USA Today Magazine (2000). Empathy helps people forgive and forget, 128(2659), 15-17.

- Tutarel Kışlak, Ş. & Çavuşoğlu, P. Ş.** (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., & Sargın, E.** (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. *Psikoterapi Yöntemleri (Eds E Köroğlu, MH Türkçapar)*, 115-116.
- Tynes, S. R.** (1990). Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses. *Social Science Research*, 19: 153-174.
- Uzel, A.** (2015). Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi.
- Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E.** (1993). Is The U-Curve Of Maritalsatisfaction An İllusion? A 40-Year Study Of Marriage. *Journal Of Marriage And The Family*, 55, 230–239.
- Vuchinich, S.** (1987). Starting and stopping spontaneous family conflicts. *Journal of Marriage and the Family*, 49(3), 591-601.
- Vural Batık, M., & Kalkan, M.** (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri Ve Evlilik Doyumu. *Itobiad: Journal Of The Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Watkins, E. R.** (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Wells, A.** (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the Anxious Thought Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 280-299.
- Wells, A., & Matthews, G.** (1996). Modelling cognition and emotional disorders: The S-REF Model. *Behavior Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Wilcoxon, S. A., & Hovestadt, A. J.** (1985). Perceived similarity in family-of-origin- experiences and dyadic adjustment: A comparison across years of marriage. *Family Therapy*, 12(2), 165-174.
- Williamson, H. C., Hanna, M. A., Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R.** (2013). Discussion topic and observed behavior in couples' problem-solving conversations: Do problem severity and topic choice matter? *Journal of Family Psychology*, 27(2), 330-335.
- Woszidlo, A., & Segrin, C.** (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. *Marriage & Family Review*, 49(6), 520-545.
- Woszidlo, A., & Segrin, C.** (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. *Marriage & Family Review*, 49(6), 520-545.
- Yalçın, H.** (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 3(1).

- Yaya, B., Ergün, D., & Yılmaz, B.** (2019). Akademisyenlerde sosyodemografik değişkenlere göre mobbing, psikosomatik belirtiler ve ruminatif düşünce biçiminin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 139-144.
- Yeşiltepe, S. S.** (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi.
- Yıldırım, İ.** (1992). Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım, N.** (2004). Türkiye’de Boşanma Ve Sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.
- Yılmaz, P. A. E.** (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü.
- Zeytinoglu, E.** (2013). Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek-1: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ -
REKTÖRLÜK
Tarih: 26.04.2021 17:02
Sayı: E-71457743-050.01.04.2021.2.358
0000195112

Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.358 -169
Konu : Etik Kurul Kararı (Başak ÇİFTÇİOĞLU
GÜLCE)

26/04/2021

Sayın Dr. Öğretim Üyesi Nurgül YAVUZER

Üniversitemiz Etik Kurulunun 21.04.2021 tarihli 2021/04 sayılı toplantısında; "Evli Bireylerde Tekrarlayıcı Düşünce Düzeyi, Evlilik Uyumu ve Bazı Demografik Özelliklerin İlişkisinin İncelenmesi" adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; "Evli Bireylerde Tekrarlayıcı Düşünce Düzeyi, Evlilik Uyumu ve Bazı Demografik Özelliklerin İlişkisinin İncelenmesi" adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

088F6EDB-04FA-49CA-82C0-CAAE9BC320AB

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet
Mahallesi İlbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Ek-3: Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği

TDÖ

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın. Ne olmuştu, ne yapmıştınız?

O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin.

+

	Çok az veya hiç	Biraz	Orta derecede	Sık sık	Çok fazla
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Utlanmış	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5

Şimdi, lütfen yukarıda tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki sorulara yanıtlayınız. Olaydan sonra-ki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.

1 2 3 4 5
Hiç Biraz Çok

1. Bu olay tekrar tekrar aklınıza gelmiş ya da <u>gö-</u> <u>zünüzün</u> önünden gitmemiş, bu da sizin giderek <u>daha</u> kötü hissetmenize yol açtı.	1	2	3	4	5
2. Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir <u>şey</u> olmadığı için hiç düşünmediniz	1	2	3	4	5
3. Hüzünlü müzik dinlediniz.	1	2	3	4	5
4. Aklınızdan, zamanı geriye çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti.	1	2	3	4	5
5. Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti.	1	2	3	4	5

6. Duygularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yerlere gittiniz.	1	2	3	4	5
7. Düşünceleriniz sizi bunalttı.	1	2	3	4	5
8. “Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?” gibi düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
9. Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz.	1	2	3	4	5
10. Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti.	1	2	3	4	5
11. “Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım” diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
12. Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
13. Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
14. Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız.	1	2	3	4	5
15. Bu olay sonrasında “niye bıraktığım yerden devam edemiyorum” diye düşünüp durdunuz.	1	2	3	4	5
16. Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
17. Kafanız sürekli meşguldü.	1	2	3	4	5
18. Olayı düşünme eğiliminde değildiniz.	1	2	3	4	5
19. Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz.	1	2	3	4	5
20. Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
21. Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
22. Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.	1	2	3	4	5
23. Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.	1	2	3	4	5
24. Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
25. Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz.	1	2	3	4	5
26. Sürekli o olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
27. Tümüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
28. Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.	1	2	3	4	5
29. Kendi kendinize “neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?” diye sordunuz.	1	2	3	4	5
30. Olayla ilgili “keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
31. Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.	1	2	3	4	5

Ek-4: Evlilikte Uyum Ölçeği

EUÖ

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

*	*	*	*	*	*
Çok Mutsuz			Mutlu	Çok Mutlu	

	Her Za ma n An la şırız	Hemen Her Zaman Anla şırız	Ara Sıra Anla şama dığ mız Olur	Sık lıkla Anla şma yız	He men Her Za man Anla şma yız	Her Za man Anla şama yız
2. Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3. Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4. Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6. Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7. Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8. Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığımız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- Erkeğin susması ile
- Kadının susması ile
- Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız? ()

Hepsini

- Bazılarını
- Çok azını
- Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- Dışarıda bir şeyler yapmayı
- Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

- Dışarıda bir şeyler yapmayı
- Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- Sık sık
- Arada sırada
- Çok seyrek
- Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- Aynı kişiyle evlenirdiniz
- Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açarmısınız?

- Hemen hemen hiçbir zaman
- Nadiren
- Çoğu konularda
- Her konuda

ÖZGEÇMİŞ

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2009, Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
- **Yükseklisans** : 2016, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

DİĞER YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER: