

# EVLİLİK KALİTESİ İLE AFFETME, İKİLİ İLİŞKİLERDE GÜVEN VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ\*

Anıl KELEŞ<sup>1</sup>

Mehmet Ali ÇAKIR<sup>2</sup>

## Öz

Bu araştırmanın amacı, evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya Burdur ili genelinde yaşayan 367 evli birey dâhil edilmiştir. Araştırmada Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği ile katılımcılara yönelik hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu; affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığını tespit edebilmek için ise Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmaya göre evlilik kalitesinin yordayıcılarını ortaya koyan aşamalı regresyon analizi sonucunda, ikili ilişkilerde güven, affetme ve saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Evlilik kalitesi, ikili ilişkilerde güven ve affetme ile pozitif, saldırgan mizah tarzıyla ise negatif ilişkilidir. Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış, araştırmacılara ve uygulayıcılara sağlıklı mizah kullanımının, evlilik gibi karşılıklı alışverişin yoğun olarak bulunduğu yapılarda önleyici, iyileştirici ve geliştirici işlevleri bulunduğu görülmektedir. Bu durumun mizahın ilişki gerilimini düşürücü, iletişim zenginleştirici, hem bireysel baş etme mekanizmasına hem de bireyin toplumsallaşma sürecine katkı verici yanlarıyla ilişkili önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Affetme, Evlilik Kalitesi, İkili İlişkilerde Güven, Mizah Tarzları*

\* Bu çalışma 2. Yazarın danışmanlığında 1. Yazar tarafından 2018 yılında yapılan yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

<sup>1</sup> Uzman Isparta İl Millî Eğitim Müdürlüğü proleter\_07@hotmail.com ORCID:0000-0002-1015-7015.

<sup>2</sup> Doç. Dr. MAKÜ Eğitim Fakültesi macakir@mehmetakif.edu.tr. ORCID:0000-0001-9288-2175.

KELEŞ, A., ÇAKIR, M A.(2023).Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 23(60), 585-605. DOI:10.21560/spcd.vi.1225556

# THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARITAL QUALITY AND FORGIVENESS, DYADIC TRUST AND HUMOR STYLES

## *Abstract*

The aim of this research is to investigate the relationship between marital quality and forgiveness, dyadic trust and styles of humor. The research includes 367 married individuals who live in Burdur province. In the research, Revised Dyadic Adjustment Scale, Heartland Forgiveness Scale, Dyadic Trust Scale, Humor Styles Questionnaire and Personal Information Form which was prepared to participants was used. Pearson Product Moment Correlation coefficient was used to investigate the relationship between marital quality and forgiveness, dyadic trust and styles of humor; Stepwise Regression Analysis was used to investigate that marital quality of forgiveness, dyadic trust and styles of humor predict or not predict. As a result of anova was detected that there are differences between forgiveness and all forgiveness dimensions with aggressive humor. In conclusion, it was detected that dyadic trust, forgiveness and aggressive humor style predict meaningfully as a consequence of Stepwise Regression Analysis which revealed predictors of marital quality. Marital quality is associated with dyadic trust and forgiveness positively; it is associated with aggressive humor negatively. The findings were discussed in line with the relevant literature, and it was seen that the use of healthy humor has preventive, curative and developmental functions in structures such as marriage where mutual exchange is intense. Suggestions have been made regarding the aspects of this situation that reduce the relationship tension of humor, enrich communication, and contribute to both the individual coping mechanism and the socialization process of the individual.

**Key Words:** *Dyadic Trust, Forgiveness, Humor Styles, Marital Quality*

## GİRİŞ

Aile yüzyıllar içinde değişimlere uğrasa da varlığını ve işlevlerini hala sürdüren tarihin en eski kurumlarından birisidir (Canatan ve Yıldırım, 2009). Toplumun temeli olan aile, insanın hayatından doyum sağlayabilmesine, temel yaşam fonksiyonlarını tam anlamıyla gerçekleştirebilmesine ve toplumsal normları içselleştirerek sosyalleşebilmesine imkân sağlamaktadır. Bu yönüyle çeşitli sistemlerin bir bütünü olan aile, etkileşimin yoğun olarak yaşadığı bir kümedir (Gülerce, 1996). Duvall'ın aile yaşam döngüsü modelinde genç yetişkinlerin evden ayrılmaları ve evlilik yapmaları ile aile sisteminin kurulduğu, evlilik ile başlayan ve yetiştirilen çocukların evlilikleriyle devam eden sürecin döngüsel olarak devam ettiği belirtilmektedir (akt. Gladding, 1998). Bu noktada aile olmayı sağlayan bir ritüel olarak evlilik dikkati çekmektedir.

Evlilik, kültürler arası farklılıklar gösterse de toplumları ayakta tutan, insanlık tarihinde geleneksel olarak yerleşmiş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklindedir. Evliliğin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temelleri bulunmaktadır. Fakat her şeyden önce evlilik, eşleşme süreciyle başlar ve biyolojik anlamlıdır. Kadın ve erkeğin birbirine karşı cinsel eğilimi vardır ve bu eğilim türün devamlılığı için gereklidir. Bu noktada insanların genetik yapısı içgüdüsel olarak evlenme ve eşleşmeye yöneliktir. Eşleşmenin biyolojik temelli olmasının yanında evlilik kültürlerin anlam yükleyip, içini doldurduğu bir yapıdır. “Kültürler, kadın ve erkek arasındaki içgüdüsel çekimi kurum haline getirmektedirler” (Tarhan, 2010).

Kültürler arasında evrensel bir kurum olan evliliğin, çiftler arasındaki işbirliğini ve iş bölümünü düzenleyen temel işlevleri bulunmaktadır. Bu işlevler, bireysel, sosyal ve psikolojik boyutlardan oluşmaktadır. Bireysel işlev çiftlerin cinsel güdülerini doyurma, cinsel uyumu barındıran ilişkiler kurma ve cinselliği toplumun kabul ettiği sınırlar içinde yaşama davranışlarına yöneliktir. Sosyal ve psikolojik işlev ise aile olma, iktisadi üretim ve tüketim eylemlerini düzenleme, güvende olma, dayanışmayı içeren ilişkiler geliştirme, birliktelik, sevgi, saygı ve yaşantı paylaşımını kapsamaktadır. Bunun yanında eşlerin toplumda yer edinebilmesi ve geleceğe güvenle bakabilmesi evliliğin temel işlevlerindedir (Özgüven, 2009).

Evliliğin temel işlevlerinin yanında bu işlevlerin insan hayatına kazandırdığı olumlu yönler bulunmaktadır. Evlilik çiftlerin ekonomik anlamda güvende hissetmelerini sağlarken, sosyal anlamda çiftler birbirlerinin en önemli destekçileridir (Taysi, 2007; İslamoğlu, Birsal ve Börü, 2012). Bireyin değerli olduğunu ve önemsendiğini hissetmesini sağlayan duygusal destek evli bireylerde, evli olmayanlara göre daha yüksektir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken şey evliliğin varlığından daha çok, sürdürülen evliliğin niteliğidir. Karşılıklı değer, saygı, hoşgörü ve eşitlik barındırmayan evlilikler, yalnızlık durumundan daha sağlıklıdır (Ross, Mirovsky & Goldstein, 1990).

Evliliklerin niteliği (iyi ya da kötü) ile sağlık arasındaki ilişki yıllardır araştırma konusu olmuştur (Robles, Slatcher, Trombello & McGinn, 2014). Evlilik kalitesi aile hayatının sağlıklı ve yüksek refah içinde ilerlemesini sağlayan unsurlardandır. Evlilik kalitesi, çiftlerin fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sunmakta (Umberson, Williams, Powers, Liu & Needham, 2006), depresyon seviyelerinin düşük olmasını sağlamaktadır (Wickrama, Lorenz, Conger & Elder, 1997). Hatta evliliğinde yeterli doyum sağlayamayan insanların depresif belirtiler yönünden daha riskli olduğu bilinmektedir. Evlilik doyumunu çiftlerin yaşam doyumunu, genel mutluluklarını ve benlik saygılarını olumlu anlamda etkilemektedir (Fincham & Beach, 2010). Evlilik ve sağlık arasındaki ilişkide farklı bir boyut daha söz konusu olabilmektedir. Bu boyut evlilik-sağlık arasındaki etkileşimin nedenselliğinin yönüdür. Mutsuz evlilikler sağlığın bozulmasına neden olabilir ama bunun tam tersi de geçerli bir bulgudur. Kronik rahatsızlıklar ya da psikolojik sorunlar da evlilik doyumunda düşüşe neden olabilir (Karney & Bradbury, 1995).

Evlilik uyumu, evlilik doyumunu, evlilik bütünlüğü ve evlilik ilişkisi gibi kavramlar, evliliğin kuramsal tanımı noktasında farklı araştırmacılar tarafından tercih edilebilmektedir (Erbek, Baştepe, Akar, Eradamlar ve Alpan, 2005). Evlilikle ilgili araştırmaların çoğunda bu kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Karney & Bradbury, 1995). Söz konusu kavramlar evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılmaktadır.

Evlilik kalitesi, kültürlerin getirdiği normlara uygunluğun yanında kişinin iletişim tarzı, sorun çözme stili ve düşünme biçimiyle de ilgilidir. Bu üç unsur ilişkinin karşılıklı uzlaşısı içinde şekillenmesini ve gelişmesini sağlar. Bu üç

unsur düzeyinde sağlanan uyumun yanında, evlilikle ilgili beklenti düzeyi de yaşantılara yüklenen anlamların değerlendirilmesinde etkilidir. Beklentilerin gerçekçiliği ve kadın ile erkeğin beklentilerinin birbiriyle örtüşmesi evlilikteki kalitenin belirleyicisidir. Beklentilerin yakın olduğu evliliklerde kalitede daha yüksektir (Tarhan, 2010). Beklentiler, kadın ve erkeğin duygusal ve psikolojik kapasitesini aştığında evlilik stresi ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Bunlara adapte olamama ve kişisel ve seksüel tatmin eksikliği gibi nedenlerle boşanmalarda giderek artış görülmektedir. Evlilik ve ailenin, eşlerin cinsel ve kişisel ihtiyaçlarını tatmin etmesinin yanı sıra arkadaşlık, romantik aşk, koruma, sırdaşlık ve duygusal destek sağlayarak sosyal yabancılaşmayı telafi etmesi beklenir (Yalom, 2006).

Affetme, kişilerarası ilişkilerde yaşanan kırıcı, yıpratıcı ve zarar verici sonuçları telafi etmede kullanılabilen çözüm yollarından birisidir. Affetme ile kişisel ve kişilerarası ölçekte huzur durumunun devamlılığı sağlanabilir (Şahin, 2013). Yapılan çalışmalar affetmenin; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesini ve doyumunu yükselttiğini göstermektedir. Affetme bireyin kendisine ve başkalarına yönelik iyilik halini sürdürme eylemidir (Berry & Worthington, 2001). Ayrıca affetme genellikle bir ilişkisel bağlam içerisinde gerçekleşir ve ilişkinin doğası (yakınlık, kalite) affetme ile ilgilidir. Paradoksal olarak, sevdiğimiz kişiler çoğunlukla en çok incitileceğimiz kişilerdir. Yakın ilişkilerde kişiler arası ihlaller ortaya çıktığı zaman, güçlü negatif duygulara yol açabilir ve ilişkiyi bozma potansiyeline sahip olurlar. Çiftler arasındaki affetme arayışı ve affetme kapasitesi, evliliğin ömrüne ve evlilik kalitesine katkıda bulunan en önemli faktörlerden biridir (Fincham, Beach & Davila, 2004).

Affetme kişilerarası ilişkileri destekleyen bir unsurdur. Bu yolla olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol edilebilmesi, insanların iyilik hallerinin sürdürülmesi ve kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi sağlanabilir (Worthington, 1998). Ayrıca affetme bireyi içsel barış durumuna ve mutluluğa götürebilir (Jampolsky, 1980), geçmişle baş edebilmesine katkı sağlar (Hope, 1987), iyilik duygusunu hissetmeye yardım eder (Enright & Fitzgibbons, 2000), öfke duygusunu kontrol edebilmeyi sağlayarak intikam alma isteğini köreltir (Fitzgibbons, 1986), insanlar arasında eşitlik, adalet ve saygı gibi erdemlerin

gelişmesine katkı sunar (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989), fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu destekler ve stresin azaltılması yolunda insanları rahatlatır (Worthington & Scherer, 2004). Affetme ile ilişkideki dürüstlüğü zedelenmesine bağlı olarak meydana gelen öfke ve kin duygusu kırılabilir ve karşılıklı güven yeniden tesis edilebilir (Taysi, 2007). Hargrave ve Sells (1997) affetmenin kişilerarası ilişkileri düzenleyici boyutuna vurgu yaparak affetmenin ilişkide kaybedilen güveninin yeniden kazanılması ve geliştirilmesi için bir fırsat olduğunu savunmaktadır. Güvenin, özellikle evlilik ilişkisi için vazgeçilmez bir anlamı olduğu düşünülmektedir.

Güven insanın kendini keşfetmesine yönelik içgüdüsel ilgidir. Sevgi ve bağlılıkla gelişen ikili ilişkilerde güven olgusu, önyargı ve şüpheden olumsuz etkilenmektedir. Kendini tehdit altında hisseden kişi hayata, insanlara ve topluma bağlanmakta zorlanır ve yalnızlaşır (Tarhan, 2016). Hiç kimse yaşamını tek başına sürdüremez. Birey sevgi, saygı, ait olma, güven, sosyal destek ve diğer birçok ihtiyacını, içinde yer aldığı sosyal ilişkiler bütünü üzerinden yakın ilişkiler kurarak giderebilir (Doğan, 2012). Mutlu, iyi işleyen ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için güven en önemli unsur olabilir. Özellikle Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi ve

Larzelere ve Huston (1980) ise güven olgusunu genelleştirilmiş güven ve ikili ilişkiler güven olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. İkili ilişkilerde güven kavramı "bir kişinin diğer kişinin iyi niyetli ve dürüst olduğuna ilişkin inancının derecesi" şeklinde tanımlanmaktadır. İkili ilişkilerde güven oluşturabilme, bireyin gelişimi ve psikolojik iyi oluşu açısından yaşam görevi olarak kabul edilebilir (Myers, Sweneey & Witmer, 2004). Güven bir ilişki durumudur. Güven duygusu, bir tarafın (güvenen), kendi hedeflerine ulaşmada her türlü risk ya da belirsizlik durumunda dahi, karşı tarafın (güvenilen) yardımcı olacağına dair beklentisidir. Güven kişinin, başka birisinin niyet ya da davranışlarıyla ilgili inançlarını kapsamaktadır (Huff, Couper & Jones, 2002). Güven yalnızca risk ya da belirsizlik durumlarında ortaya çıkar. Eğer bir taraf diğer tarafı rahatlıkla kontrol edebiliyorsa ya da eylemleriyle ilgili kesinlik durumu söz konusuysa güven duygusu yoktur çünkü güven duymaya gerek yoktur. Bu nedenle güven karşı tarafa bağlılığı içerir (İslamoğlu, Birsal ve Börü, 2012).

Bir ilişkide daha fazla tatmin ve bağlılık sağlamak için güven gereklidir. Güven duygusunun tam olduğu ilişkilerde işbirliği, doğru çatışma çözme, ilişkinin menfaatlerini düşünme durumları görülür (Balliet & Van Lange, 2013). Aynı şekilde, gelişen güven durumları çiftlerin birbirine daha fazla bağlı hale gelmesine katkı sağlar. Çiftlerin bağlılığı ilişkide yaşanan tatmini ve kaliteyi doğru orantılı olarak etkiler. Bu nedenle güven üzerine yatırım yapmak doğrudan ilişki üzerine yatırım yapmakla eşdeğerdir. Çünkü güven ilişki kalitesini değerlendirmede bir filtre görevi üstlenmektedir (Wieselquist, Rusbult, Foster & Agnew, 1999).

Ziv ve Gadish (1989) mizahın, evli çiftlerin bağlılık hislerini güçlendiren ve yalnızca birbirinin anlayabileceği gizli bir dil olduğunu ifade etmektedir. Mizah, çiftlerin çatışma veya sorun yaşadıkları durumdan daha kolay çıkabilmesini sağlayan meta iletişim (iletişim ötesi iletişim) unsurudur ve evliliğin temel felsefesini destekleyici bir rolü bulunmaktadır (Gottman, 1998). Mizah ile insanlar öfkelerini, düşmanlıklarını, sıkıntılarını, üzüntülerini, eleştirilerini, yergilerini, mutluluklarını, sevinçlerini başkalarına daha rahat iletebilirler (Özünlü, 1995). Ayrıca gündelik hayatın gerilimlerini azaltmada, kaygıyı doğru ifade etmede, hayal kırıklıklarının etkisini hafifletmede, stresle başa çıkabilmede ve sosyal ilişkileri güçlendirmede mizahın gücü kullanılabilir (Öner, 2012).

Mizah olgusunun dört alt boyuttan meydana geldiğini ifade eden Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003), katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik sağlığa olumlu yönde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Katılımcı mizah, sosyal ilişkileri geliştirme amacıyla mizahın kabul edici bir şekilde kullanımını ön plana çıkarmaktadır. Böylece kişinin uyumunu artırmakta ve psikolojik sağlığa olumlu etki etmektedir. Kendini geliştirici mizah ise hayatta karşılaşılan uyuşmazlıklarla baş edebilmeyi, birey olarak stresli anlarda mizahi bakış açısı geliştirebilmeyi vurgulamaktadır. Bu iki mizah tarzı kişisel ya da kişilerarası bir şekilde iyilik haline katkı sağlamaktadır. Öte yandan mizahın yersiz kullanımı, üstünlük kurma çabası ya da aşağılama niyeti ile yapılması ya da başkaları ile iyi ilişkiler kurabilmek adına kendini kötülemeyi içermesi sağlıksız mizah kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu da psikolojik sağlığı ve ilişkileri baltalayan kendini yıkıcı ya da saldırgan mizah tarzının sergilenmesine neden olmaktadır.

Evlilik ilişkisinin ve bu ilişkinin kalitesinin farklı değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Affetme, yakın ilişkilerde güven kurma ve olumlu mizah kullanımı, kişilerarası ilişkileri ve iletişimi, dolayısıyla da ilişki ağının yoğun olarak var olduğu evlilik yaşantısını zenginleştiren olgulardır. Affedici olma, güvene dayalı ilişki oluşturma ve mizahın olumlu yönlerinden faydalanmanın, evlilik bağının niteliği ve süresi üzerinde kapsamlı ve pozitif bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Evlilik ilişkisinin kalitesi, huzuru ve mutluluğu aile yaşantısını, çocukların mutluluğunu ve aynı zamanda toplumsal yaşamı ve huzuru önemli ölçüde etkileyecektir. Bu nedenle mevcut çalışmada evli bireylerin affetme özellikleri, ikili ilişkilerde güven düzeyleri ve mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmayla elde edilen bulgular sosyal çalışmacılara, politika üreticilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Problem Cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusundan oluşmaktadır.

**Alt problemler:** Problem cümlesi doğrultusunda oluşturulan alt problemler şu şekildedir;

1. Evlilik kalitesi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evlilik kalitesi ile ikili ilişkilerde güven arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evlilik kalitesi ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### Araştırmanın Modeli

Betimsel nitelikte olan bu araştırmada, ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modelleri, betimsel araştırmaların bir türüdür ve iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya



derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2008). Bu yönüyle çalışmada evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişki durumları incelenecektir.

### Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2018 yılında Burdur ili genelinde yaşayan evli bireyleri temel olarak yapılandırılmıştır. Çalışma grubunun oluşturulmasında kolay ulaşılabirlik ilkesi göz önünde bulundurulmuş, uygulamalar bu ilke doğrultusunda planlanmıştır. Araştırma kapsamında 385 evli bireye ulaşılmış ve uygulama yapılmıştır. Uygulamada yerel yöneticilerden, Halk Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı kurslardan, Burdur il merkezi ile ilçelerde bulunan bazı ilkokul ve ortaokulların öğrenci velilerinden yardım alınmış, araştırmaya katılmada gönüllülük esasına dikkat edilmiştir. Uygulama doğrudan araştırmacı tarafından yapılmış, uygulama ölçekleri evli bireylere kapalı zarflarda teslim edilmiş ve cevapların samimi olmasının altı çizilmiştir. Daha sonra zarflar kapalı halde geri toplanmıştır. Yapılan uygulamaların ardından, yanlış ve eksik doldurulan ölçekler çıkarılmış, 367 katılımcıyla çalışma grubu oluşturulmuştur.

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırma Grubunu Oluşturanların Değişkenlere Göre Dağılımı**

Değişkenler	Durum	N	%
Cinsiyet	Kadın	178	48,5
	Erkek	189	51,5
	Toplam	367	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	299	81,5
	Çalışmıyor	68	18,5
	Toplam	367	100
Yaşanılan Yer	Köy-Kasaba	109	29,7
	İlçe Merkezi	147	40,1
	İl Merkezi	111	30,2
	Toplam	367	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin % 48,5'i kadın, %51,5'i erkektir. Bu evli bireylerin %81,5'i geçimini sağlamaya yönelik herhangi bir işte çalışırken, % 18,5'i herhangi bir işte çalışmadığını

ifade etmiştir. Ayrıca bu kişilerin %29,7'si köy ve kasabada, %40,1'i ilçe merkezlerinde ve %30,2'si ise il merkezinde yaşamını idame ettirmektedir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamada Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu (geçimini kazanmaya dönük bir işte çalışıp çalışmama) ve yaşadığı yeri öğrenmeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**1. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği:** Revize edilen Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin uyarlama çalışmaları Gündoğdu (2007) tarafından yapılmıştır. 584 evli bireyle yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ölçeğin Görüş Birliği-Uzlaşma alt faktörü için ,80; Doyum alt faktörü için ,80; Bütünleşme alt faktörü için ,74 ve ölçeğin tamamı için ise ,87 olarak tespit edilmiştir (Gündoğdu, 2007). Mevcut çalışmada ise iç tutarlık katsayıları Görüş Birliği-Uzlaşma alt faktörü için ,78; Doyum alt faktörü için ,79; Bütünleşme alt faktörü için ,70 ve ölçeğin tamamı için ,86 bulunmuştur.

**2. Heartland Affetme Ölçeği:** Heartland Affetme Ölçeği, bireylerin affetme düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Türkçe'ye çeviri ve Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, kendini affetme alt ölçeği için ,64; başkalarını affetme alt ölçeği için ,79; durumu affetme alt ölçeği için ,76 ve ölçeğin tamamı için ,81 olarak hesaplanmıştır.

**3. İkili İlişkiler Güven Ölçeği:** İkili İlişkiler Güven Ölçeği, Larzelere ve Huston (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Çetinkaya, Kemer, Belgan ve Tezer (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda iki yarı test güvenilirliğine ait korelasyon katsayısı pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $r = ,86$ ;  $p < ,001$ ). Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,89'dur (Çetinkaya vd., 2011). Ölçeğin mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı ise ,88 olarak tespit edilmiştir.

**4. Mizah Tarzları Ölçeği:** Mizah Tarzları Ölçeği, Martin vd. (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Yerlikaya (2003) tarafından yapılmış, mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklarını temel alan, dört farklı boyuttan oluşmuş kendini değerlendirme ölçeğidir.

Mizah Tarzları Ölçeğinin alt ölçekleri için Yerlikaya (2003) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, her bir alt ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları, Kendini Yıkıcı Mizah için ,67; Saldırgan Mizah için ,69; Katılımcı Mizah için ,74 ve Kendini Geliştirici Mizah için ,78 bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Verilerin toplanmasından sonra yanlış veya eksik doldurulan 18 ölçek puanlamasının dışında tutulmuştur. Veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizde, evli bireylerin evlilik kalitesi, affetme düzeyleri, ikili ilişkilerde güven düzeyleri ve mizah tarzlarını betimleyebilmek amacıyla ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sunulmuştur. Verilerin istatistiksel çözümlenmeleri alt problemlerde verildiği sıraya göre sunulacaktır.

### Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarının Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının arasındaki ilişki durumlarını ortaya koyabilmek için öncelikle korelasyon analizleri verilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerden evlilik kalitesi bağımlı; affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları ise bağımsız değişken olarak kabul edilmektedir.

Korelasyon analizinin ardından affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığını tespit edebilmek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarına ilişkin korelasyon tablosu Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2. Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları**

	Evlilik Kalitesi	Affetme	İkili İlişkilerde Güven	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
Evlilik Kalitesi	-						
Affetme	,257**	-					
İkili İlişkilerde Güven	,619**	,224**	-				
Katılımcı Mizah	,160*	,184**	,140**	-			
Kendini Geliştirici Mizah	,172**	,305**	,153**	,339**	-		
Saldırgan Mizah	-,254**	-,289**	-,190**	-,133*	-,168**	-	
Kendini Yıkıcı Mizah	-,133*	-,018	-,077	,263**	,257**	,321**	-

\*\*p<,01; \*p<,05

Tablo 2’de görüldüğü üzere evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişki durumları verilmiştir. Evlilik kalitesi ile en yüksek korelasyon ikili ilişkilerde güven arasında bulunmaktadır ( $r=,619$ ;  $p<,01$ ). Evlilik kalitesinin affetme ( $r=,257$ ;  $p<,01$ ), katılımcı mizah ( $r=,160$ ;  $p<,05$ ) ve kendini geliştirici mizah tarzları ( $r=,172$ ;  $p<,01$ ) ile pozitif; saldırgan ( $r= -,254$ ;  $p<,01$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ( $r= -,133$ ;  $p<,05$ ) ile negatif yönde anlamlı ilişkileri bulunduğu görülmektedir.

Affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzlarının evlilik kalitesini yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3. Evlilik Kalitesi İle Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	Yordayan	B	SHB	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta$ R <sup>2</sup>	F
1	Sabit	2,22	,110		20,14***			
	İkili İliş. Güven	,278	,018	,619	15,07***	,384	,384	227,141***
2	Sabit	2,53	,142		17,89***			
	İkili İliş. Güven	,266	,019	,593	14,36***			
	Saldırgan Mizah	-,089	,026	-,141	-3,41**	,403	,019	122,724***
3	Sabit	2,22	,198		15,90***			
	İkili İliş. Güven	,259	,019	,576	14,64***			
	Saldırgan Mizah	-,074	,027	-,117	-3,68***			
	Affetme	,068	,031	,094	2,19*	,411	,008	84,290***

\*\*\*p<,001; \*\*p<,01; \*p<,05

Tablo 3'te görüldüğü üzere ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme oluşturulan aşamalı çoklu regresyon modelinde işlem görmüştür. Analiz üç adımda tamamlanmış, ilk adımda ikili ilişkilerde güven değişkeni ele alınmıştır. İkili ilişkilerde güvenin evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (R<sup>2</sup>= ,384; F= 227,141; p= ,000). Ayrıca ikili ilişkilerde güven, evlilik kalitesindeki toplam varyansın %38'ini açıklamaktadır. İkinci adımda modele dâhil olan saldırgan mizah tarzı evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R<sup>2</sup>=,403; F= 122,724; p= ,000). Saldırgan mizah tarzı tek başına evlilik kalitesindeki varyansın %2'sini, ikili ilişkilerde güven ile birlikte %40'ını açıklamaktadır. Saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesi ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Son aşamada ise modelle affetme değişkeni girmiştir. Affetme evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır (R<sup>2</sup>=,411; F= 84,290; p= ,000). Affetme değişkeni tek başına evlilik kalitesindeki varyansın % 1'ini açıklamaktadır.

Sonuç olarak ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme, evlilik kalitesinin anlamlı birer yordayıcısıdır ve üç değişkenin evlilik kalitesinin toplam varyansını açıklama gücü %41'dir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon katsayılarına dikkat edildiğinde evlilik kalitesinin yordayıcılarının görece önem sırasının; ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetme şeklinde gerçekleştiği görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Evlilik kalitesi, affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları ilişkisinin incelendiği korelasyon analizi sonucunda evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönde; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca evlilik kalitesinin yordayıcılarının incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizinde ikili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetmenin evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Özellikle ikili ilişkilerde güven, evlilik kalitesini anlama noktasında kritik öneme sahip olup, evliliğin toplam varyansının %38'ini tek başına açıklamaktadır.

Evlilik kalitesi ile affetme ilişkisine dair ulaşılan sonuç literatürdeki araştırmaların sonuçlarıyla benzerdir. Göztepe Gümüş (2015) tarafından yapılan, evli bireylerde bağışlama ve evlilik uyumuyla ilgili araştırmada, evlilik uyumunu yüksek düzeyde yordayan değişken bağışlayıcı kişilik özelliği olmuştur. Atçeken'in (2014) evlilik doyumu ile bağışlama ilişkilerini temel aldığı çalışmasında da evlilik doyumu ile bağışlama arasında pozitif yönde yüksek ilişki durumu tespit edilmiştir. Duman Temel (2013) tarafından yapılan araştırmada ise evlilik doyumu ile affetme arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Taysi (2007) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumunun affetmeyi yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da evlilik uyumu, kalitesi ya da ilişki doyumu ile affetme arasındaki ilişki durumları yoğun bir şekilde araştırılmıştır. Berry ve Worthington (2001) tarafından ilişki kalitesi ile affetme; Fincham, Paleari ve Regalia (2002) tarafından evlilik kalitesi, duygusal reaksiyon ve yüklemelerin affetme ile ilişkisi; Fincham, Beach ve Davila (2004) tarafından evlilikteki çatışmalar ve affetme; Paleari, Regalia ve Fincham (2005) tarafından ruminasyon ve empati ile evlilikteki affetme arasındaki ilişkiler ve Fincham ve Beach (2007) tarafından ise evlilik kalitesi ile affetme arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmalarda ulaşılan genel sonuç, affetmenin evlilik ilişkisi üzerinde etkili olduğu ve evlilik kalitesi ile affetmenin arasında olumlu anlamda ilişki bulunduğu yönündedir. Diğer bir deyişle affetme arttıkça evlilik kalitesi ve ilişki doyumu yükselmektedir.

Fincham, Beach ve Davila (2004), yakın ilişkilerde meydana gelen ihlallerin aşılması, ayrılma riskinin önüne geçilmesi ve ilişkinin kalitesinin

arttırılmasında affetmenin önemli olduğunu ifade etmektedir. Berry ve Worthington (2001) çiftlerin birbirini yakın görmesine bağlı olarak incinmeyi göz ardı edebildiklerini, karşılıklı çıkarları için birbirini desteklediklerini, ilişkilerini sürdürmeye konsantre oldukları için affetmeye meyilli olduklarını ve ortak paydaları güçlü olduğu için karşılıklı olarak daha kolay özür dileyebildiklerini vurgulayarak affetme ile evlilik ilişkisini ortaya koymaktadırlar. Bununla birlikte affetmenin bireyin kişisel mutluluğunu ve buna bağlı olarak ta ilişki doyumunu olumlu anlamda etkilediği düşünüldüğünden, içinde hatayı, çatışmayı, anlaşmazlıkları ve kırgınlıkları barındıran evlilik gibi uzun soluklu bir yapının iyi yönetilmesinde ve kalitesinin arttırılmasında affetmenin önemli bir kontrol mekanizması olduğu kabul edilebilir. Bu nedenle evlilik kalitesi ile affetme arasındaki olumlu ilişki durumunun beklendik ve istendik bir sonuç olduğu söylenebilir.

Evlilik kalitesi ile ikili ilişkilerde güven düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koyan sonuçlar, evlilik kalitesi ile güven düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu ve ikili ilişkilerde güvenin evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı yönündedir. Ulaşılan sonuç, literatürdeki araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Doğan (2014) tarafından evlilik uyumu, ikili ilişkilerde güven ve depresyonla ilgili yapılan çalışmada, evlilikte ilişki tarzıyla ikili ilişkilerde güven düzeyi arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuş, güven seviyesi ile ilişki doyumunu ve tatmini arasındaki doğrusal ilişki ortaya koyulmuştur. Büyükşahin'in (2006) yakın ilişkileri ayrıntılı olarak incelediği çalışmasında ilişki doyumunu yordayan değişkenler; ilişkinin niteliğini doğru değerlendirme (kalite değerlendirmesi) ve ilişkideki güven düzeyi olarak tespit edilmiştir. Bu yönüyle güvenin ilişkideki kalite arayışı için gerekliliği dikkati çekmektedir. Bilecen (2007) de Büyükşahin'in (2006) elde ettiği bulgular doğrultusunda sonuçlara ulaşmış, ilişkideki güvenin, doyumun en önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuştur.

Shallcross ve Simpson (2012) tarafından romantik ilişki yaşayan bireylerin güven durumlarıyla ilgili yapılan çalışmada, ilişki doyumunu ile güven arasında olumlu anlamda yüksek ilişki durumu tespit edilmiştir. Bradbury ve diğerlerine (1997) göre, güven anlamında eşinden yüksek destek alan kişilerin, daha düşük destek alanlara göre ilişki doyumunu daha yüksek bulunmuştur (Akt.

Doğan, 2014). Rempel, Holmes ve Zanna (1985) tarafından yakın ilişkilerdeki güven durumunu incelemeye yönelik yapılan çalışmada sevgi ile güven düzeyi arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Sevgi arttıkça yakınlaşma ve güven, güven arttıkça sevgi artmaktadır. Rempel, Holmes ve Zanna (1985) ilişkide güveni temel kabul etmekle birlikte, güvenin gelişimi için ilişkide daha fazla güven olması gerektiğini ifade etmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular, literatürdeki araştırmaların da işaret ettiği gibi ikili ilişkilerde güvenin evlilik yaşantısının sürdürülebilir olması ve ilişki doyumunun artarak yaşanması açısından önemli ve gerekli olduğunu göstermektedir. Birbirine güvenen çiftlerin, karşılıklı iyiliklerini düşünerek evlilik süresince meydana gelebilecek çatışma ve anlaşmazlıkları doğru bir şekilde çözümleyebilmesi ve birbirinin niyetlerini anlayarak ilişkilerinin güçlenmesi yönünde karşılıklı hassasiyetler geliştirebilmesi mümkün olabilir. Güvenmek huzuru, özgeciliği ve iyi niyeti beraberinde getirdiği için, eşler arasında sağlıklı ve saydam bir ilişki kurulabilmesi, evlilik kalitesinin ve evlilik istikrarının artırılabilmesi sağlanabilir.

Evlilik kalitesi ile mizah tarzlarının ilişkilerinin incelenmesi sonucunda, evlilik kalitesi ile mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, literatürde bulunan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Fidanoğlu (2006) tarafından evlilik uyumu ve mizah tarzlarıyla ilgili yapılan araştırmada, mizah tarzları ile çift uyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Olumlu mizah tarzı sergileyen çiftlerin uyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Cihan Güngör ve İlhan (2008) tarafından mizah tarzları ve evlilik ilişkisine yönelik yapılan çalışmada evlilik uyumu ve alt boyutları ile mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle kadınların elde ettiği mizah tarzı puanları ile evlilik uyumu ve alt boyutları arasında güçlü ilişki durumları tespit edilmiştir. Hall (2017), romantik ilişkilerde mizah kullanımıyla ilgili yaptığı çalışmasında, mizah kullanımı ile doyum arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Olumlu mizah türlerinin kullanımı ilişki doyumu ile pozitif ilişkiliyken, olumsuz mizah türlerinin büyük bölümü ilişki doyumu ile negatif ilişkilidir. Saroglou, Lacour ve Demeure (2010) evli ve boşanmış kişiler arasındaki ilişki kalitesini ve sahip oldukları mizah tarzlarını inceledikleri araştırmasında, olumlu mizah kullanımının özellikle erkekler arasında ilişki memnuniyeti ve istikrarıyla (devamlılık)



alakalı olduğunu, kendini yıkıcı mizah tarzının ise özellikle kadınlarda evlilik doyumunun aksine boşanmayı yordadığını tespit etmişlerdir. Ziv ve Gadish (1989) tarafından mizah kullanımının ve değerlendirmesinin evlilik doyumu ile ilişkiselliği üzerine yapılan araştırmada ise erkeklerin mizahi değerlendirmeleri ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte çiftlerin mizah anlayışları arasındaki tamamlayıcılığın evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalarla uyumlu sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Sağlıklı mizah kullanımının, evlilik gibi karşılıklı alışverişin yoğun olarak bulunduğu yapılarda önleyici, iyileştirici ve geliştirici işlevleri bulunduğu görülmektedir. Bu durumun mizahın ilişki gerilimini düşürücü, iletişim zenginleştirici, hem bireysel baş etme mekanizmasına hem de bireyin toplumsallaşma sürecine katkı verici yanlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balliet, D. and Van Lange, P. A. M. (2013). Trust, conflict, and cooperation: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 139 (5), 1009-1112.
- Berry, J. W. and Worthington, E. L., (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Büyükaşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2009). *Aile sosyolojisi* (1. Baskı). İstanbul: Açılım Kitap.
- Cihan Güngör, H. ve İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4 (13), 97-106.
- Çetinkaya, E., Kemer, G., Bulgan, G. ve Tezer, E. (2011). İkili ilişkiler güven ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 65-77.
- Doğan, E. (2014). *Women's general marital adjustment and relationship style for marital adjustment in relation to dyadic trust and depression* (Unpublished Master's Thesis). Bahçeşehir University, İstanbul.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 49-60.
- Duman Temel, E. (2013). *Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity – forgiveness, trait positive affect – forgiveness and coping – forgiveness relationships in married men and women* (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Enright, R. D. and Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., Santos, M. and Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.

- Erbek, E., Baştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu, *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D. and Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *Journal of Positive Psychology*, 2 (4), 260-268.
- Fincham, F. D. and Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72 (1), 630-649.
- Fincham, F. D., Beach, S.R. and Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. and Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships* 9, 27-37.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Gladding, S.T. (1998). *Family therapy: History, theory and practice* (Second Edition). NJ: Merrill Prentice Hall.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Göztepe Gümüş, I. (2015). *Evlü bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülerce, A. (1996). *Aile olgusu: Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality* (Unpublished Master’s Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24 (2), 306-322.
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24 (2), 240-244.
- Huff, L. C., Couper, J. and Jones, W. (2002). The development and consequences of trust in student project groups. *Journal Of Marketing Education*, 24 (1), 24-34.
- İslamoğlu, G., Birsell, M. ve Börü, D. (2012). *Trust scale development in Turkey*. E proceeding, 14th E-Leader Berlin, Berlin: Chinese American Scholars Association (CASA). Retrieved from <https://www.gcasa.com/conferences/berlin/papers/Boru.pdf>
- Jampolsky, G. G. (1980). The Future is Now. *Journal of Clinical Child Psychology*, Summer, 182-184.

- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karney, B. R. and Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 3-34.
- Larzelere, R. E. and Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 42 (3), 595-604.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-75.
- Myers, J. E., Sweneey, T. J. and Witmer, J. M. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı* (F.Korkut, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Öner, A. (2012). *Yetişkin bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olup olmaması ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi* (2.Baskı). Ankara: PDR Yayınları.
- Özünü, Ü. (1995). Yaşam ve gülmece. *Gül Diken*, 6, 8-12.
- Paleari, F. G., Regalia, C. and Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (3),
- Rempel, J. K., Holmes, J. G. and Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (1), 95-112.
- Robles, T F., Slatcler R. B., Trombello, J. M. and McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140 (1), 140-187
- Ross, C. E., Mirowsky, J. and Goldsteen, K. (1990). Family research in the 1980s: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52 (4), 1059-1078.
- Saroglou, V., Lacour, C. and Demeure M.E. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 94-121.
- Shallcross, S. L. and Simpson, J. A. (2012). Trust and responsiveness in strain-test situations: A dyadic perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (5), 1031-1044.
- Şahin, M. (2013). *Affedcilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tarhan, N. (2010). *Evlilik psikolojisi* (7. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ* (15. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Micheal, S.T., Rasmussen, H. N. & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359.

- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H. & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 1–16.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D. and Elder, G. H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 59 (1), 143–155.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A. and Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942–966.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. and Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405.
- Yalom, I. D. (2006). *Evlilik terapisi* (Y. Özkardeşler Şallı, Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ziv, A. and Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129 (6), 759-768.