ISSN: 2147 - 1037

**Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**

http://kefad.ahievran.edu.tr

# Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumunu Yordaması: Kesitsel Bir Çalışma

**Berrak ERSAN ALP**[1] **Fulya TÜRK**[2]

**MAKALE BİLGİLERİ**

*DOI:* 10.29299/kefad.1900853

Gönderi m Tarihi: 02.03.2026
Düzeltme Tarihi: 17.11.2026
Kabul Tarihi: 27.11.2026

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutlarının evlilik uyumu ile ilişkisini incelemek ve bu değişkenlerin evlilik uyumunu yordama gücünü test etmektir. Araştırma, kesitsel ve ilişkisel tarama deseninde yürütülmüştür. Katılımcılar, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 322 evli bireyden oluşmuştur. Veriler Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve İkili İlişkilerde Olumlu–Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Bulgular, evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ile pozitif; mükemmeliyetçiliğin farklılık boyutu ve akılcı olmayan inançlarla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Çoklu regresyon analizine göre model evlilik uyumundaki varyansın %35.8'ini açıklamış; mükemmeliyetçiliğin farklılık boyutu evlilik uyumunu negatif, psikolojik iyi oluş ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordamıştır. Buna karşılık akılcı olmayan inançlar ve yüksek standartlar, modelde istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Sonuçlar, evlilik uyumunun anlaşılmasında psikolojik iyi oluş kaynaklarının ve özellikle standart–performans uyumsuzluğunu yansıtan mükemmeliyetçi değerlendirmelerin önemini vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş, akılcı olmayan inançlar, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik.

**Atıf Bilgisi:** Ersan Alp, B., & Türk, F. (2026). Evli bireylerde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu yordaması: Kesitsel bir çalışma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(Aile Özel Sayısı),* 386–405. 10.29299/kefad.1900853

## Giriş

Evlilik, iki yetişkinin yaşamlarını uzun vadeli bir ortaklık içinde sürdürme kararıyla birlikte duygusal yakınlık, karşılıklı destek, bağlılık ve ortak hedefler etrafında örgütlenen temel bir ilişki bağlamıdır. Evlilik ilişkisinin niteliği, bireylerin yalnızca ilişki doyumu ve aile işlevselliğiyle değil, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel sağlık göstergeleriyle de yakından ilişkilidir (Robles vd., 2014). Bununla birlikte evlilik her koşulda koruyucu bir bağlam değildir; özellikle uzun süreli ancak düşük nitelikli ve çatışmalı evliliklerin iyi oluş üzerinde belirgin olumsuz etkiler oluşturabildiği gösterilmiştir (Hawkins ve Booth, 2005).

Evlilik ilişkisini açıklamak için sık kullanılan üst kavramlardan biri evlilik uyumudur. Evlilik uyumu, eşlerin evlilik ilişkisine uyum sağlama düzeylerini; evlilikteki anlaşma, yakınlık, çatışma, ortak karar verebilme ve genel işlevsellik gibi birden çok alanı kapsayan geniş bir yapı olarak ele alınmaktadır. Alanyazında evlilik uyumu, evliliğin sürdürülebilirliği ve ilişkisel niteliğiyle yakından bağlantılı, süreç içinde değişebilen bir uyumlanma göstergesi olarak tanımlanmaktadır (Kendrick ve Drentea, 2016). Evlilik uyumunun değerlendirilmesinde klasik yaklaşımlardan biri de evlilik uyumunu çift doyumu, çift birlikteliği, görüş birliği ve duygusal ifade gibi boyutların bileşimi olarak gören kuramsal çerçevedir (Spanier, 1976, 1979).

Evlilik uyumunu açıklamada yaygın kuramsal yaklaşımlardan biri, Karney ve Bradbury'nin (1995) Kırılganlık–Stres–Uyum (KSU) modelidir. KSU modeli, evlilik uyumunun bireylerin taşıdığı görece kalıcı

Yazar[1] : Berrak ERSAN ALP, Uzman, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye, berrakersan@gmail.com, 0009-0009-6866-6179
Yazar[2] : Fulya TÜRK, Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye, fulya.turk@yildiz.edu.tr, 0000-0003-1896-8418

kırılganlıklar (ör. eleştirel değerlendirme eğilimi, katı beklentiler), yaşamsal ve ilişkisel stresörler ile çiftin uyum sağlayıcı süreçlerinin (iletişim, problem çözme, çatışma düzenleme) etkileşimiyle şekillendiğini öne sürmektedir. Bu çerçevede psikolojik iyi oluş uyum sağlayıcı süreçleri destekleyen bir kaynak olarak; mükemmeliyetçilikte standart–performans uyumsuzluğu ve katı ilişki inançları ise kırılganlıkları artıran bilişsel bileşenler olarak konumlandırılabilir (Karney ve Bradbury, 1995; Ross vd., 2022).

Evlilik uyumunun belirleyicilerini anlamada yalnızca davranışsal etkileşim örüntülerine değil, aynı zamanda eşlerin ilişkiye dair bilişsel değerlendirmelerine ve iyi oluş kaynaklarına odaklanan çalışmalar giderek artmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluş, evlilik bağlamında önemli bir koruyucu unsur olarak öne çıkmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojik araştırma ve uygulamalarda yalnızca sorunların azaltılmasına değil, bireylerin güçlü yönlerine ve işlevsel uyum süreçlerine odaklanmayı vurgulamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını iyi giden bir bütün olarak deneyimlemesi ve iyi hissetme ile etkili işlev gösterme bileşenlerinin birlikte ele alınmasıyla tanımlanmaktadır (Huppert, 2009). Ayrıca psikolojik iyi oluş; öz-kabul, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim ve başkalarıyla olumlu ilişkiler gibi boyutları içeren eudaimonik bir çerçevede de kavramsallaştırılmıştır (Ryff, 1989). Bu çalışmada psikolojik iyi oluş, söz konusu eudaimonik bakış açısıyla örtüşen biçimde yaşam amacı, olumlu ilişkiler, yetkinlik ve iyimserlik gibi sosyo-psikolojik kaynakları tek boyutta değerlendiren bir yapı olarak ele alınmıştır (Diener vd., 2010). Evlilik ilişkisi destekleyici ve güvenli bir bağlam sunduğunda psikolojik iyi oluşu besleyebileceği, buna karşılık evlilik niteliği bozulduğunda bu koruyucu etkinin zayıflayabileceği rapor edilmektedir (Hawkins ve Booth, 2005; Williams, 2003). Bu yaklaşım, evliliğin varlığından çok niteliğinin iyi oluşla ilişkili olduğuna işaret eden meta-analitik bulgularla da uyumludur (Proulx vd., 2007; Robles vd., 2014).

Evlilik uyumunu açıklamada bilişsel yaklaşımlar da güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır. Özellikle bilişsel-davranışçı gelenek içinde eşlerin ilişkiye dair yorumlarının, beklentilerinin ve otomatik düşünce örüntülerinin çatışma çözme, duygusal yakınlık ve doyum üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, eşlerin ilişkiye yönelik katı "-meli/-malı" türü talepleri, gerçekçi olmayan beklentileri ve işlevsiz çıkarımları olarak ele alınmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) yaklaşımı, katı gereklilikler ve esnek olmayan değerlendirmelerin kişilerarası stres ve duygusal sıkıntıyı artırabileceğini öne sürmektedir (Ellis, 1962, 1980). İlişki bağlamında akılcı olmayan inançların artması, çatışmaların yıkıcı ya da çözümsüz algılanmasına, eşin davranışlarının olumsuz yüklemelerle yorumlanmasına ve karşılıklı hayal kırıklığının kronikleşmesine zemin hazırlayabilir. Bu görüşle uyumlu biçimde akılcı olmayan inançların evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkili olduğunu gösteren bulgular bulunmaktadır (Addis ve Bernard, 2002; Hamamcı, 2005). Yakın dönem çalışmalar da akılcı olmayan inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin çatışma çözme davranışları ve evlilik stresi gibi süreçler üzerinden dolaylı biçimde açıklanabildiğini göstermektedir (Adibkia vd., 2022).

Evlilik uyumu üzerinde etkili olabilecek bir diğer bilişsel kişilik özelliği ise mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir özellikten çok, kişinin yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşamadığında yaşadığı öz-eleştirel değerlendirmeler, yetersizlik ve başarısızlık algıları gibi bileşenleri içeren çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik bileşenleri, yakın ilişkilerde eleştirel tutumları, katı beklentileri ve ilişkiye yönelik performans odağını artırarak evlilik uyumunu zayıflatabilir. Bu çerçevede mükemmeliyetçiliğin görece işlevsel görülebilecek "yüksek standartlar" yönü ile kişinin standartları ile algılanan performans arasındaki açılmayı ifade eden "farklılık" (discrepancy) yönünün ayrıştırılması önemlidir (Slaney vd., 2001). Yakın ilişkilerde farklılık bileşeni; kişinin partnerini yetersiz görmesi, "asla yeterince iyi değil" duygusu ve eleştirel etkileşim örüntülerini artırarak ilişki doyumu ve uyumu üzerinde risk oluşturabilir. Nitekim ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik bağlamında partnerin performansını yetersiz görmeye dayalı değerlendirmelerin ilişki sonuçlarıyla daha tutarlı biçimde ilişkilendiği, buna karşılık yüksek standartların tek başına daha değişken sonuçlar verdiği bildirilmektedir (Shea vd., 2006).

Özetle alanyazında evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş gibi bireysel kaynaklarla ilişkili olduğu, ilişkisel bağlamda işleyen katı inançların ve gerçekçi olmayan beklentilerin ise evlilik uyumunu olumsuz etkileyebildiği vurgulanmaktadır (Addis ve Bernard, 2002; Hawkins ve Booth, 2005; Sarı ve Korkut Owen, 2015). Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısına dikkat çeken çalışmalar da özellikle farklılık gibi uyumsuz bileşenlerin ilişki doyumu ve uyumu açısından risk oluşturabileceğini göstermektedir (Shea vd., 2006; Slaney vd., 2001). Bununla birlikte, bu üç değişkenin aynı modelde birlikte test edilerek evlilik uyumuna özgül (artımsal) katkılarının karşılaştırıldığı çalışmalar sınırlıdır. KSU modeli açısından akılcı olmayan ilişki

inançları ile mükemmeliyetçi değerlendirmeler kısmen ortak bir bilişsel zemini (katılık ve eleştirellik) paylaşabileceğinden, değişkenleri tek tek değil aynı anda modellemek, hangi değişkenin evlilik uyumunu daha güçlü ve bağımsız biçimde açıkladığını belirlemek açısından kuramsal olarak önemlidir (Karney ve Bradbury, 1995; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle bu araştırmanın amacı, evli bireylerde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutlarının evlilik uyumuyla ilişkisini incelemek ve söz konusu değişkenlerin aynı regresyon modeli içinde evlilik uyumunu yordama gücünü test etmektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evli bireylerin ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutları birlikte ele alındığında evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

## Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanma süreci, veri toplama araçları, verilerin analizi ve etik bildirime ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Yöntemsel tercihler, araştırma sorularının ilişkisel ve yordayıcı niteliği dikkate alınarak belirlenmiştir. Her alt başlıkta ilgili sürecin uygulanışı ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, evli bireylerde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutlarının evlilik uyumunu yordama gücünü inceleyen kesitsel ve ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012). Bu doğrultuda araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordayıcılığı test etmeye yönelik olarak ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Nisan 2024–Ocak 2025 tarihleri arasında Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan evli bireyler oluşturmuştur (Büyüköztürk vd., 2021; Monette vd., 2002). Çevrim içi formu dolduran 373 katılımcıdan, veri analizi bölümünde açıklanan uç değer incelemesi sonucunda 51 katılımcı analiz dışında bırakılmış ve nihai çalışma grubu 322 evli bireyden oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 23–63 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 33.7'dir; çalışma grubu, genç yetişkinlik ve yetişkinlik gelişim dönemlerini kapsamaktadır (Erikson ve Erikson, 1997; Feist ve Feist, 2006).

Katılımcıların 175'i (%54.3) kadın, 147'si (%45.7) erkektir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların %14.6'sı lise, %11.8'i önlisans, %54.7'si lisans ve %18.9'u lisansüstü mezunudur; %80.4'ü bir işte çalışmaktadır. Evlilik süresi bakımından katılımcıların %31.7'si bir yıldan az, %25.2'si 1–3 yıl, %13.7'si 4–6 yıl, %5.0'ı 7–9 yıl ve %24.5'i 10 yıl ve üzeri süredir evlidir. Katılımcıların %51.9'u çocuğu olmadığını, %28.3'ü bir, %19.9'u iki veya daha fazla çocuğu olduğunu belirtmiştir. Algılanan ekonomik düzey açısından katılımcıların %3.4'ü düşük, %81.1'i orta ve %15.5'i yüksek düzey bildirmiştir.

### Verilerin Toplanma Süreci

Veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan çevrim içi form (Google Forms) aracılığıyla toplanmıştır. Formun başında yer alan bilgilendirilmiş onam metninde katılımcılara çalışmanın amacı, gönüllülük esasları, gizlilik ilkeleri ve formun nasıl doldurulacağı açıklanmış; yalnızca onay veren katılımcılar ölçeklere yönlendirilmiştir. Formun bağlantısı etik kurul onayı alındıktan sonra çevrim içi kanallar aracılığıyla katılımcılarla paylaşılmıştır. Veri toplama süreci Nisan 2024–Ocak 2025 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Kesitsel desen nedensel çıkarım yapılmasına olanak vermemekte, kolayda örnekleme ve çevrim içi veri toplama ise bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Ayrıca tüm değişkenlerin öz-bildirime dayalı ölçme araçlarıyla ve evli çiftlerin yalnızca bir eşinden ölçülmesi, ortak yöntem yanlılığı olasılığını artırmakta ve eşler arası etkilerin incelenmesine olanak vermemektedir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu, araştırma değişkenlerini ölçmek için ise dört ölçme aracı kullanılmıştır. Ölçme araçlarının Türkçe formlarına ilişkin geçerlik ve güvenirlik bulguları ile bu araştırmada hesaplanan iç tutarlılık katsayıları aşağıda sunulmuştur. Tüm ölçeklerde toplam ya da alt boyut puanlarının yüksekliği, ilgili özelliğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan ekonomik düzey, çalışma durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısına ilişkin bilgileri toplanmıştır. Form, çalışma grubunun betimlenmesine yönelik yedi sorudan oluşmaktadır. Bu bilgiler çalışma grubunun tanımlanmasında kullanılmıştır.

### *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)*

Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan ölçek, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, yetkinlik ve iyimserlik gibi sosyo-psikolojik iyi oluş kaynaklarını değerlendiren tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 8 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır; alınabilecek puanlar 8–56 arasında değişmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında tek faktörlü yapının toplam varyansın %42'sini açıkladığı, Cronbach alfa katsayısının .80 ve test-tekrar test güvenirliğinin .86 olduğu bildirilmiştir (Telef, 2013). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .91$ olarak bulunmuştur.

### *Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)*

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılan 15 maddelik ölçek, genel evlilik uyumunu değerlendirmekte ve farklı konularda eşler arasındaki anlaşma düzeyi ile ilişki tarzına yönelik maddeler içermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .57 olarak bildirilmiş ve 43.5 kesme noktası önerilmiştir; bu değerin üzerindeki puanlar evlilik uyumuna işaret etmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .84$ olarak hesaplanmıştır.

### *Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ)*

Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçek; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek olmak üzere altı alt boyuttan oluşmakta, altı boyut toplam varyansın %51.7'sini açıklamakta ve ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bildirilmektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Geliştirme çalışmasında bazı alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının düşük (.53) olması nedeniyle bu araştırmada alt boyutlar yerine toplam puan kullanılmış ve toplam puan için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .87$ bulunmuştur.

### *İkili İlişkilerde Olumlu–Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÖ)*

Shea ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Taluy (2018) tarafından yapılan ölçek 26 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek, bireyin partnerine yönelik beklentilerini yansıtan "yüksek standartlar", bu beklentiler karşısında partnerinde algıladığı yetersizliği yansıtan "farklılık" ve partnerinden düzene ilişkin beklentilerini yansıtan "düzen" alt boyutlarından oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında üç alt boyutun toplam varyansın %46'sını açıkladığı, iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin tamamı için .85, farklılık için .87, düzen için .85 ve yüksek standartlar için .75 olduğu bildirilmiştir (Taluy, 2018). Bu araştırmada iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için $\alpha = .87$, farklılık için $\alpha = .90$, yüksek standartlar için $\alpha = .63$ ve düzen için $\alpha = .82$ olarak hesaplanmıştır; yüksek standartlar alt boyutuna ilişkin katsayının .70'in altında olması nedeniyle bu boyuta ilişkin bulgular temkinle yorumlanmıştır.

## Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics 25 programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Öncelikle veri setinde kayıp veri ve uç değer incelemesi yapılmış; kayıp veri bulunmamış, ancak uç değerler saptanmıştır. Normallik varsayımının karşılanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında olması ölçüt alınmış (George ve Mallery, 2019) ve bu doğrultuda belirlenen 51 uç değer veri setinden çıkarılarak

analizler 322 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Ardından betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer, çarpıklık ve basıklık) hesaplanmış, değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon katsayısıyla incelenmiştir.

Evlilik uyumunun yordanmasına ilişkin araştırma sorusunu yanıtlamak için tüm yordayıcıların modele eş zamanlı girildiği çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz öncesinde değişkenler arası ilişkilerin doğrusallığı ve çoklu bağlantı varsayımları incelenmiş; yordayıcılar arasındaki korelasyonların .80'in altında olduğu (Field, 2009), tolerans değerlerinin .66–.88 (> .10) ve VIF değerlerinin 1.13–1.51 (< 10) aralığında yer aldığı görülmüştür (Menard, 2002; Myers, 1990). Modelin açıkladığı varyansın büyüklüğü $f^2$ etki büyüklüğü ile değerlendirilmiş ve .02, .15 ve .35 değerleri sırasıyla küçük, orta ve büyük etki olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988).

Regresyon modeline yordayıcı değişkenler olarak PİOÖ toplam puanı, RAİNÖ toplam puanı ile İİOOMÖ'nün yüksek standartlar ve farklılık alt boyut puanları dâhil edilmiştir. İİOOMÖ'nün düzen alt boyutu, ilişkiye ilişkin değerlendirmelerden çok partnerden gündelik düzene yönelik beklentileri yansıtması ve evlilik uyumu ile ilişkisinin sıfıra yakın olması (r = -.00) nedeniyle, modelin sadeliğini korumak amacıyla regresyon modeline dâhil edilmemiştir. Bu tercihin kısmen veriye dayalı olduğu dikkate alınarak düzen alt boyutuna ilişkin betimsel ve korelasyonel bulgulara Tablo 1 ve Tablo 2'de yer verilmiştir.

### Etik Bildirim

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulunun 01.02.2024 tarihli ve 2024.04 sayılı kararı kapsamında alınan etik kurul izni doğrultusunda yürütülmüştür. Katılımcılara çevrim içi formun başında araştırmanın amacı, gönüllülük esası, istedikleri zaman çalışmadan ayrılabilecekleri ve verilerin gizliliği hakkında bilgi verilmiş ve onam alınmıştır. Veriler kimlik bilgisi alınmadan anonim olarak toplanmış, yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış ve kişisel verilerin korunması ilkelerine uygun biçimde saklanmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler ve evlilik uyumunun yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon sonuçları sunulmuştur. İlk olarak değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri raporlanmış, ardından Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak evlilik uyumunu yordamak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür.

### Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, en küçük–en büyük değer, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında olması ölçütüyle değerlendirilmiş ve tüm değişkenlerin bu aralıkta yer aldığı görülmüştür (George ve Mallery, 2019).

**Tablo 1**

*Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler*

| Değişken | *Ort.* | *SS* | En küçük | En büyük | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Farklılık | 38.86 | 16.02 | 16 | 97 | 1.22 | 1.68 |
| 2. Yüksek standartlar | 22.92 | 6.29 | 6 | 38 | -0.03 | -0.58 |
| 3. Düzen | 21.37 | 5.37 | 4 | 28 | -1.04 | 0.68 |
| 4. Akılcı olmayan inançlar (RAİNÖ) | 83.15 | 15.34 | 41 | 144 | 0.39 | 1.23 |
| 5. Psikolojik iyi oluş | 44.45 | 8.15 | 17 | 56 | -1.33 | 1.48 |
| 6. Evlilik uyumu | 44.81 | 8.03 | 15 | 56 | -0.84 | 0.86 |

*Not.* N = 322. Ort. = Ortalama; SS = Standart sapma; RAİNÖ = Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunun evlilik uyumu ortalaması (Ort. = 44.81, SS = 8.03), önerilen kesme noktasının (43.5) sınırlı ölçüde üzerindedir. Bu bulgu, çalışma grubunun genel olarak evlilik uyumu yüksek bireylerden oluştuğuna işaret etmektedir. Diğer değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri de normal dağılım ölçütünü karşılamaktadır.

### Değişkenler Arası İlişkiler

İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutları (farklılık, yüksek standartlar, düzen), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları*

| Değişken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Farklılık | — | | | | | |
| 2. Yüksek standartlar | .35** | — | | | | |
| 3. Düzen | .10 | .43** | — | | | |
| 4. Akılcı olmayan inançlar (RAİNÖ) | .45** | .30** | .16** | — | | |
| 5. Psikolojik iyi oluş | -.27** | .08 | .15** | -.04 | — | |
| 6. Evlilik uyumu | -.54** | -.18** | -.00 | -.30** | .37** | — |

*Not.* N = 322. Değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. **$p < .01$.

Tablo 2 incelendiğinde evlilik uyumu ile farklılık arasında güçlü ve negatif ($r = -.54$, $p < .01$), psikolojik iyi oluş ile pozitif ($r = .37$, $p < .01$) ve akılcı olmayan inançlar ile negatif ($r = -.30$, $p < .01$) yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Yüksek standartlar ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki ($r = -.18$, $p < .01$) gözlenmiş, düzen alt boyutu ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -.00$, $p > .05$). Yordayıcı değişkenler arasındaki en yüksek ilişki farklılık ile akılcı olmayan inançlar arasında ($r = .45$, $p < .01$) gözlenmiştir.

### Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Evlilik uyumunu yordamak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış; farklılık, yüksek standartlar, akılcı olmayan inançlar (RAİNÖ toplam puanı) ve psikolojik iyi oluş yordayıcı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir. Regresyon sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3**

*Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Sonuçları*

| Yordayıcı | *B* | *SH* | *β* | *t* | *p* | İkili r | Kısmi r |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Farklılık | -0.21 | 0.03 | -.42 | -7.65 | < .001 | -.54 | -.40 |
| Yüksek standartlar | -0.03 | 0.06 | -.03 | -0.53 | .598 | -.18 | -.03 |
| Akılcı olmayan inançlar (RAİNÖ) | -0.05 | 0.03 | -.09 | -1.83 | .069 | -.30 | -.10 |
| Psikolojik iyi oluş | 0.25 | 0.05 | .25 | 5.31 | < .001 | .37 | .29 |

*Not.* Bağımlı değişken: Evlilik uyumu. SH = Standart hata. $R = .60$, $R^2 = .36$, $F(4, 317) = 44.28$, $p < .001$.

Regresyon analizi sonuçlarına göre model evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta ve evlilik uyumundaki varyansın %35.8'ini açıklamaktadır ($R = .60$, $R^2 = .36$, $F(4, 317) = 44.28$, $p < .001$, $f^2 = .56$). Yordayıcılar incelendiğinde farklılığın ($\beta = -.42$, $p < .001$) evlilik uyumunu negatif, psikolojik iyi oluşun ($\beta = .25$, $p < .001$) ise pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Buna karşılık yüksek standartlar ($\beta = -.03$, $p = .598$) ve akılcı olmayan inançlar ($\beta = -.09$, $p = .069$) diğer değişkenler kontrol edildiğinde evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamamıştır. Standartlaştırılmış katsayılara göre evlilik uyumunun en güçlü yordayıcısı farklılık alt boyutu olup bunu psikolojik iyi oluş izlemektedir.

## Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerde psikolojik iyi oluş, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyutlarının evlilik uyumunu nasıl açıkladığı incelenmiştir. Bulgular, değişkenlerin birlikte evlilik uyumundaki varyansın %35.8'ini açıkladığını göstermiştir; bu oran Cohen'in (1988) ölçütlerine göre büyük bir etki büyüklüğüne ($f^2 = .56$) karşılık gelmektedir. Bu bulgu, evlilik uyumunun yalnızca ilişkisel etkileşim örüntülerine değil, aynı zamanda bireylerin genel psikolojik kaynaklarına ve ilişkiye yansıyan bilişsel değerlendirme süreçlerine de duyarlı olduğuna işaret etmektedir.

Psikolojik iyi oluşun evlilik uyumuyla pozitif ilişkili olduğu ve regresyon modelinde de anlamlı bir yordayıcı olarak kaldığı görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişki bildiren çalışmalarla tutarlıdır (Başkaya vd., 2023; Khatri ve Manju, 2019; Proulx vd., 2007; Shek, 1995). Psikolojik iyi oluş; olumlu duygulanım, yaşamın anlamlılığı ve etkili işlevsellik gibi kaynakları içeren bir yapı olarak ele alındığında (Ryff, 1989; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), bu kaynakların evlilik bağlamında daha işlevsel iletişim ve daha yapıcı problem çözme üzerinden evlilik uyumuna katkı sağlaması beklenebilir. KSU modeli açısından bu bulgu, psikolojik iyi oluşun çiftin uyum sağlayıcı süreçlerini destekleyen bir kaynak olarak işlev görebileceği varsayımıyla da uyumludur (Karney ve Bradbury, 1995).

İkili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları içinde farklılık, evlilik uyumuyla en güçlü negatif ilişkiyi göstermiş ve regresyonda da en güçlü yordayıcı olarak öne çıkmıştır. Bu sonuç, mükemmeliyetçiliğin ilişki bağlamında her yönünün aynı biçimde işlemediğini ve standart–performans uyumsuzluğunu yansıtan farklılık boyutunun daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Farklılık boyutu, kişinin partnerinin performansını yetersiz görmesi, eleştirel değerlendirme ve kronik hayal kırıklığı örüntüsüyle yakından ilişkili olduğundan ilişkisel gerilimi ve çatışma eğilimini artırarak evlilik uyumunu zayıflatabilir (Shea vd., 2006; Slaney vd., 2001). Mükemmeliyetçiliğin yakın ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini bildiren çalışmalar da bu açıklamayla uyumludur (DiBartolo ve Barlow, 1996; Habke ve Flynn, 2002).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunması, katı ve gerçekçi olmayan ilişki inançlarının uyumu zayıflatabileceğini öne süren bilişsel yaklaşımlarla uyumludur (Ellis, 1962; Hamamcı, 2005; Sarı ve Korkut Owen, 2015). Buna karşın RAİNÖ toplam puanının regresyon modelinde anlamlı bir yordayıcı olmaması ($p = .069$) iki olası nedenle açıklanabilir. Birincisi, akılcı olmayan ilişki inançları ile farklılık boyutu katı beklentiler ve eleştirel değerlendirme gibi ortak bir bilişsel zemini paylaşabilir (bu araştırmada $r = .45$); bu durumda daha güçlü yordayıcı olan farklılık modele girdiğinde akılcı olmayan inançların özgül katkısı azalabilir ve bu inançların etkisi doğrudan olmaktan çok çatışma çözme davranışları ve evlilik stresi gibi süreçler üzerinden taşınabilir (Adibkia vd., 2022; Tabachnick ve Fidell, 2013). İkincisi, alt boyutlar yerine toplam puanın kullanılması, farklı inanç temalarına özgü ve kimi zaman yönü farklı olabilen etkileri ortalayarak toplam puanın yordayıcılığını zayıflatmış olabilir (Hamamcı, 2005; Sarı ve Korkut Owen, 2015).

Yüksek standartlar alt boyutu evlilik uyumuyla düşük düzeyde negatif ilişkili olsa da regresyonda anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Bu sonuç, yüksek standartların tek başına bir risk oluşturmaktan çok, standartlara ulaşılamadığında ortaya çıkan yetersizlik algısı üzerinden olumsuz sonuçlar doğurabileceği görüşüyle tutarlıdır (Shea vd., 2006; Slaney vd., 2001). Bununla birlikte bu alt boyutun bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısının görece düşük olması ($\alpha = .63$), regresyondaki katkısının sınırlı kalmasında etkili olmuş olabilir.

Sonuç olarak bu araştırmada evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ile pozitif; ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin farklılık boyutu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi, evlilik uyumunu açıklamada psikolojik iyi oluş ve farklılık alt boyutunun özgül katkısını ön plana çıkarmıştır. Bu bulgular, hem bireysel psikolojik kaynakların hem de ilişki içinde partneri değerlendirme biçimlerinin evlilik uyumu açısından dikkate değer olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulgular yorumlanırken dikkate alınmalıdır. Kesitsel desen değişkenler arasındaki ilişkilerin yönüne ilişkin nedensel çıkarım yapılmasına olanak vermemekte, kolayda örnekleme ise genellenebilirliği sınırlamaktadır. Çalışma grubunun evlilik uyumu ortalamasının kesme noktasının üzerinde olması, grubun görece uyumlu evliliklerden oluştuğunu ve bulguların düşük uyumlu evliliklere genellenmesinde temkinli olunması gerektiğini düşündürmektedir. Tüm değişkenlerin öz-bildirimle ve çiftlerin yalnızca bir eşinden ölçülmesi ortak yöntem yanlılığı riskini artırmakta ve eşler arası etkilerin incelenmesine olanak vermemektedir. Ayrıca RAİNÖ'de toplam puanın kullanılması alt boyutlara özgü etkilerin görünür olmasını engellemiş olabilir.

Bulgular doğrultusunda çiftlerle çalışan psikolojik danışmanlar ve terapistlere iki temel odak önerilebilir. Birincisi, öz-kabul, yaşam amacı ve olumlu ilişkiler gibi psikolojik iyi oluş kaynaklarının desteklenmesinin ilişki işlevselliğine de yansıyabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Ryff ve Singer, 2008). İkincisi, çift çalışmalarında yalnızca yüksek standartların varlığına odaklanmak yerine bu standartların karşılanmadığına ilişkin "eşim yeterince iyi değil" biçimindeki değerlendirmelerin hedeflenmesi; beklentilerin açıkça konuşulması, performansın daha gerçekçi ölçütlerle değerlendirilmesi, eleştirel yorumların azaltılması ve hatalara tolerans geliştirilmesi önerilebilir (Shea vd., 2006). Akılcı olmayan ilişki inançlarının regresyonda

anlamlı yordayıcı olmaması bu inançların ele alınmasını gereksiz kılmamakta; ADDT geleneğinde vurgulanan katı "-meli/-malı" inançların fark edilmesi, farklılık algısıyla iç içe geçmiş bilişsel katılığı dönüştürmede işlevsel olabilir (Ellis, 1962). Aile ve evlilik hizmetlerinde iletişim becerilerine odaklanan programların yanında psikolojik iyi oluşu artırmayı ve eleştirel değerlendirmeleri azaltmayı hedefleyen yapılandırılmış psikoeğitim modüllerinin geliştirilmesi de yararlı olabilir. Gelecek araştırmalarda boylamsal desenlerin kullanılması, RAİNÖ alt boyutlarının ayrı ayrı modele dâhil edilmesi, KSU modeli temelinde akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu hangi süreçler üzerinden etkilediğini test eden aracı modellerin kurulması ve iki eşten veri toplanarak aktör–partner etkilerinin incelenmesi önerilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995; Ross vd., 2022).

Yazar Notu: Bu makale, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında tamamladığı "Evli Bireylerin Akılcı Olmayan İnançları, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Yazar Katkıları: Birinci yazar %60, ikinci yazar %40 oranında katkıda bulunmuştur.

Etik Kurul Bilgisi: Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulunun 01.02.2024 tarihli ve 2024.04 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Veri Erişilebilirliği: Veriler araştırmacılar tarafından gizli tutulmaktadır. Verilere erişim için araştırmacılarla iletişime geçilmelidir.

## Kaynaklar

Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*(1), 3–13. https://doi.org/10.1023/A:1015199803099

Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The relationship between irrational beliefs and marital satisfaction based on the mediating role of conflict resolution behavior and marital stress. *Practice in Clinical Psychology, 10*(3), 225–232. https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.779.1

Başkaya, E., Uzdil, N., & Özgüç, S. (2023). The effect of the COVID-19 pandemic process on marital adjustment and psychological well-being of married couples. *Psychiatry and Behavioral Sciences, 13*(4), 249–256. https://doi.org/10.5455/PBS.20220919075004

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* [Scientific research methods in education]. Pegem Akademi.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior, 25*(6), 581–588. https://doi.org/10.1007/BF02437840

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research, 4*(4), 325–340. https://doi.org/10.1007/BF01178210

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed* (Extended version). W. W. Norton.

Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality* (6th ed.). McGraw-Hill.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351033909

Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151–180). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-006

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33*(4), 313–328. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces, 84*(1), 451–471. https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* [Scientific research method: Concepts, principles, techniques]. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. In C. L. Shehan (Ed.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of family studies* (pp. 1–2). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs071

Khatri, S., & Manju, S. (2019). Comparative study of marital adjustment and psychological well-being among dual career couples. *The International Journal of Indian Psychology, 7*(3), 495–500. https://doi.org/10.25215/0703.053

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. https://doi.org/10.2307/348022

Menard, S. (2002). *Applied logistic regression analysis* (2nd ed.). SAGE. https://doi.org/10.4135/9781412983433

Monette, D. R., Sullivan, T. J., & DeJong, C. R. (2002). *Applied social research: A tool for the human services* (5th ed.). Harcourt College Publishers.

Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications* (2nd ed.). Duxbury Press.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576–593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859

Ross, J. M., Nguyen, T. P., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2022). Three tests of the Vulnerability-Stress-Adaptation Model: Independent prediction, mediation, and generalizability. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 921485. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921485

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi [The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory]. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 255–273. https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3068

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shea, A. J., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 107–125. https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909793

Shek, D. T. L. (1995). Marital quality and psychological well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of Genetic Psychology, 156*(1), 45–56. https://doi.org/10.1080/00221325.1995.9914805

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130–145. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15–28. https://doi.org/10.2307/350547

Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy, 5*(3), 288–300. https://doi.org/10.1080/00926237908403734

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Taluy, N. (2018). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Dyadic Almost Perfect Scale: A validity and reliability study]. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(35), 645–667. https://doi.org/10.21550/sosbilder.399658

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması [The adaptation of Psychological Well-Being into Turkish: A validity and reliability study]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374–384. https://izlik.org/JA93MA36YU

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması [Reliability and validity study of the Marital Adjustment Test]. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 7*(1), 50–57.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 44*(4), 470–487. https://doi.org/10.2307/1519794

ISSN: 2147 - 1037

**Ahi Evran University Journal of Kırşehir Education Faculty**

http://kefad.ahievran.edu.tr

# Psychological Well-Being, Irrational Beliefs in Romantic Relationships, and Relationship Perfectionism as Predictors of Marital Adjustment in Married Individuals: A Cross-Sectional Study

**Berrak ERSAN ALP**[1] **Fulya TÜRK**[2]

**MANUSCRIPT INFORMATION**

*DOI:* 10.29299/kefad.1900853

Submission Date: 02.03.2026
Revision Date: 17.11.2026
Acceptance Date: 27.11.2026

**ABSTRACT**

The aim of this study was to examine the associations of psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and dimensions of dyadic perfectionism with marital adjustment among married individuals, and to test the extent to which these variables predict marital adjustment. The study employed a cross-sectional, correlational survey design. Participants were 322 married individuals living in different provinces of Türkiye, recruited through convenience sampling. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale, the Marital Adjustment Test, the Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale, and the Dyadic Almost Perfect Scale. Pearson correlation coefficients and multiple linear regression analysis were used. The results showed that marital adjustment was positively associated with psychological well-being and negatively associated with the discrepancy dimension of perfectionism and with irrational beliefs. In the multiple regression analysis, the model explained 35.8% of the variance in marital adjustment; discrepancy negatively and psychological well-being positively predicted marital adjustment. In contrast, irrational beliefs and high standards did not reach statistical significance in the model. The findings highlight the importance of psychological well-being resources and, in particular, of perfectionistic appraisals reflecting a mismatch between standards and performance for understanding marital adjustment.

**Keywords:** marital adjustment, psychological well-being, irrational beliefs, dyadic perfectionism.

**Citation:** Ersan Alp, B., & Türk, F. (2026). Psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and relationship perfectionism as predictors of marital adjustment in married individuals: A cross-sectional study. *Ahi Evran University Journal of Kırşehir Education Faculty, 27*(Special Issue on Family), 386–405.10.29299/kefad.1900853

## Introduction

Marriage is a fundamental relational context in which two adults decide to share their lives in a long-term partnership organized around emotional closeness, mutual support, commitment, and shared goals. The quality of the marital relationship is closely related not only to relationship satisfaction and family functioning but also to indicators of psychological and physical health (Robles et al., 2014). However, marriage is not a protective context under all conditions; long-term but low-quality and conflictual marriages, in particular, have been shown to exert marked negative effects on well-being (Hawkins & Booth, 2005).

One of the overarching concepts most frequently used to explain the marital relationship is marital adjustment. Marital adjustment refers to the extent to which spouses adapt to their marital relationship and is conceptualized as a broad construct encompassing several domains, including agreement, closeness, conflict, joint decision-making, and overall functioning. In the literature, marital adjustment is defined as an indicator of adaptation that is closely linked to the sustainability and relational quality of marriage and that can change over time (Kendrick & Drentea, 2016). One of the classical approaches to its assessment is the theoretical framework that views marital adjustment as a combination of dimensions such as dyadic satisfaction, dyadic cohesion, dyadic consensus, and affectional expression (Spanier, 1976, 1979).

Author[1] : Berrak ERSAN ALP, M.A., Yıldız Technical University, Türkiye, berrakersan@gmail.com, 0009-0009-6866-6179
Author[2] : Fulya TÜRK, Prof. Dr., Yıldız Technical University, Türkiye, fulya.turk@yildiz.edu.tr, 0000-0003-1896-8418

A widely used theoretical approach to explaining marital adjustment is Karney and Bradbury's (1995) Vulnerability–Stress–Adaptation (VSA) model. The VSA model proposes that marital adjustment is shaped by the interaction of relatively enduring vulnerabilities that individuals bring to the relationship (e.g., a tendency toward critical appraisal, rigid expectations), life and relational stressors, and the couple's adaptive processes (communication, problem solving, conflict regulation). Within this framework, psychological well-being can be positioned as a resource that supports adaptive processes, whereas the standard–performance discrepancy of perfectionism and rigid relationship beliefs can be positioned as cognitive components that increase vulnerability (Karney & Bradbury, 1995; Ross et al., 2022).

Research on the determinants of marital adjustment increasingly focuses not only on behavioral interaction patterns but also on spouses' cognitive appraisals of the relationship and their well-being resources. In this respect, psychological well-being stands out as an important protective factor in the marital context. The positive psychology approach has emphasized that psychological research and practice should focus not only on reducing problems but also on individuals' strengths and functional adaptive processes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psychological well-being is defined as experiencing one's life as going well as a whole, combining the components of feeling good and functioning effectively (Huppert, 2009). It has also been conceptualized within a eudaimonic framework comprising dimensions such as self-acceptance, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth, and positive relations with others (Ryff, 1989). In the present study, consistent with this eudaimonic perspective, psychological well-being was treated as a unidimensional construct assessing socio-psychological resources such as purpose in life, positive relationships, competence, and optimism (Diener et al., 2010). It has been reported that when marriage offers a supportive and secure context it may nurture psychological well-being, whereas this protective effect may weaken when marital quality deteriorates (Hawkins & Booth, 2005; Williams, 2003). This view is consistent with meta-analytic findings indicating that it is the quality rather than the mere presence of marriage that is associated with well-being (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014).

Cognitive approaches also provide a strong theoretical basis for explaining marital adjustment. Within the cognitive-behavioral tradition in particular, spouses' interpretations, expectations, and automatic thought patterns regarding the relationship are emphasized as decisive for conflict resolution, emotional closeness, and satisfaction. In this context, irrational beliefs in romantic relationships are conceptualized as spouses' rigid "must/should" demands, unrealistic expectations, and dysfunctional inferences about the relationship. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) posits that rigid demands and inflexible evaluations can increase interpersonal stress and emotional distress (Ellis, 1962, 1980). In the relational context, higher irrational beliefs may lead conflicts to be perceived as destructive or unsolvable, the partner's behavior to be interpreted through negative attributions, and mutual disappointment to become chronic. Consistent with this view, there is evidence that irrational beliefs are associated with marital adjustment and satisfaction (Addis & Bernard, 2002; Hamamcı, 2005). Recent studies have further shown that the association between irrational beliefs and marital satisfaction can be explained indirectly through processes such as conflict resolution behaviors and marital stress (Adibkia et al., 2022).

Another cognitive personality characteristic that may influence marital adjustment is perfectionism. Rather than a unidimensional trait, perfectionism is a multidimensional construct that includes setting high standards as well as self-critical evaluations and perceptions of inadequacy and failure when these standards are not met. Maladaptive components of perfectionism in particular may weaken marital adjustment by increasing critical attitudes, rigid expectations, and a performance focus in close relationships. Accordingly, it is important to distinguish the relatively functional "high standards" aspect of perfectionism from the "discrepancy" aspect, which refers to the gap between one's standards and perceived performance (Slaney et al., 2001). In close relationships, the discrepancy component may pose a risk to relationship satisfaction and adjustment by increasing perceptions of the partner as inadequate, a sense that things are "never good enough," and critical interaction patterns. Indeed, in the context of dyadic perfectionism, appraisals based on perceiving the partner's performance as inadequate have been reported to relate more consistently to relationship outcomes, whereas high standards alone yield more variable results (Shea et al., 2006).

In sum, the literature emphasizes that marital adjustment is associated with individual resources such as psychological well-being, whereas rigid beliefs and unrealistic expectations operating in the relational context may undermine it (Addis & Bernard, 2002; Hawkins & Booth, 2005; Sarı & Korkut Owen, 2015). Studies highlighting the multidimensional nature of perfectionism also show that maladaptive components such as

discrepancy may pose a risk to relationship satisfaction and adjustment (Shea et al., 2006; Slaney et al., 2001). Nevertheless, studies that test these three variables together in the same model and compare their unique (incremental) contributions to marital adjustment are limited. From the perspective of the VSA model, because irrational relationship beliefs and perfectionistic appraisals may partly share a common cognitive basis (rigidity and criticalness), modeling these variables simultaneously rather than separately is theoretically important for determining which variable explains marital adjustment more strongly and independently (Karney & Bradbury, 1995; Tabachnick & Fidell, 2013). Therefore, the aim of this study was to examine the associations of psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and dimensions of dyadic perfectionism with marital adjustment among married individuals and to test their predictive power within the same regression model. In line with this aim, the following research questions were addressed:

1. Is there a significant relationship between married individuals' psychological well-being and marital adjustment?
2. Is there a significant relationship between married individuals' irrational beliefs in romantic relationships and marital adjustment?
3. Is there a significant relationship between married individuals' dimensions of dyadic perfectionism and marital adjustment?
4. When considered together, do psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and dimensions of dyadic perfectionism significantly predict marital adjustment?

## Method

This section presents information on the research design, study group, data collection process, data collection instruments, data analysis, and ethics statement. Methodological choices were made in light of the correlational and predictive nature of the research questions. The implementation of each procedure is explained in detail under the relevant subheading.

### Research Design

This study is a cross-sectional, correlational investigation of the extent to which psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and dimensions of dyadic perfectionism predict marital adjustment among married individuals. The correlational survey model aims to determine the presence and degree of covariation between two or more variables (Karasar, 2012). Accordingly, the study was conducted using a correlational survey design to test the relationships and predictive associations among the variables.

### Study Group

The study group consisted of married individuals living in different provinces of Türkiye who were reached through convenience sampling between April 2024 and January 2025 (Büyüköztürk et al., 2021; Monette et al., 2002). Of the 373 participants who completed the online form, 51 were excluded following the outlier screening described in the data analysis section, resulting in a final study group of 322 married individuals. Participants' ages ranged from 23 to 63 years, with a mean age of 33.7; the study group thus covers the young adulthood and adulthood developmental periods (Erikson & Erikson, 1997; Feist & Feist, 2006).

Of the participants, 175 (54.3%) were women and 147 (45.7%) were men. In terms of education, 14.6% were high school graduates, 11.8% held an associate degree, 54.7% held a bachelor's degree, and 18.9% held a postgraduate degree; 80.4% were employed. Regarding marriage duration, 31.7% had been married for less than one year, 25.2% for 1–3 years, 13.7% for 4–6 years, 5.0% for 7–9 years, and 24.5% for 10 years or more. Of the participants, 51.9% reported having no children, 28.3% one child, and 19.9% two or more children. In terms of perceived economic status, 3.4% reported low, 81.1% middle, and 15.5% high status.

### Data Collection Process

Data were collected through an online form (Google Forms) prepared by the researchers. The informed consent text at the beginning of the form explained the purpose of the study, the principles of voluntary participation and confidentiality, and how to complete the form; only participants who gave consent were directed to the scales. The link to the form was shared with participants through online channels after ethics committee approval had been obtained. Data collection was completed between April 2024 and January 2025.

The study has several limitations. The cross-sectional design does not allow causal inferences, and convenience sampling and online data collection limit the generalizability of the findings. In addition, measuring all variables through self-report instruments and from only one spouse in each couple increases the possibility of common method bias and does not allow partner effects to be examined.

## Data Collection Instruments

A personal information form was used to determine participants' demographic characteristics, and four instruments were used to measure the study variables. The validity and reliability evidence for the Turkish forms of the instruments and the internal consistency coefficients calculated in this study are presented below. For all scales, higher total or subscale scores indicate higher levels of the corresponding characteristic.

### *Personal Information Form*

A form prepared by the researchers was used to collect information on participants' age, gender, educational level, perceived economic status, employment status, marriage duration, and number of children. The form consists of seven questions intended to describe the study group. This information was used to characterize the study group.

### *Psychological Well-Being Scale (PWBS)*

The scale, developed by Diener et al. (2010) and adapted into Turkish by Telef (2013), is a unidimensional instrument assessing socio-psychological well-being resources such as purpose in life, positive relationships, competence, and optimism. It consists of 8 items rated on a 7-point Likert scale (1 = Strongly disagree, 7 = Strongly agree), with possible scores ranging from 8 to 56. In the Turkish adaptation study, the single-factor structure explained 42% of the total variance, the Cronbach's alpha coefficient was .80, and the test–retest reliability was .86 (Telef, 2013). In this study, the internal consistency coefficient of the scale was $\alpha = .91$.

### *Marital Adjustment Test (MAT)*

The 15-item scale, developed by Locke and Wallace (1959) and adapted into Turkish by Tutarel-Kışlak (1999), assesses overall marital adjustment and includes items on the level of agreement between spouses in various areas and on relationship style. In the Turkish adaptation study, the Cronbach's alpha coefficient was reported as .84 and the test–retest reliability coefficient as .57, and a cut-off score of 43.5 was suggested, with scores above this value indicating marital adjustment (Tutarel-Kışlak, 1999). In this study, the internal consistency coefficient of the scale was $\alpha = .84$.

### *Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale (IBRRS)*

The scale, developed by Sarı and Korkut Owen (2015), consists of 30 items rated on a 5-point Likert scale (1 = Strongly disagree, 5 = Strongly agree). It comprises six subscales: excessive expectations, use of social time, physical intimacy, mind reading, gender differences, and thinking differently; the six dimensions explain 51.7% of the total variance, and the internal consistency coefficient for the whole scale is reported as .85 (Sarı & Korkut Owen, 2015). Because some subscales showed low internal consistency coefficients (.53) in the development study, the total score was used instead of subscale scores in this study, and the internal consistency coefficient for the total score was $\alpha = .87$.

### *Dyadic Almost Perfect Scale (DAPS)*

The scale, developed by Shea et al. (2006) and adapted into Turkish by Taluy (2018), consists of 26 items rated on a 7-point Likert scale. It comprises the subscales of "high standards," reflecting the individual's expectations of the partner; "discrepancy," reflecting the inadequacy perceived in the partner relative to these expectations; and "order," reflecting expectations of the partner regarding order. In the Turkish adaptation study, the three subscales explained 46% of the total variance, and internal consistency coefficients were .85 for the whole scale, .87 for discrepancy, .85 for order, and .75 for high standards (Taluy, 2018). In this study, the internal consistency coefficients were $\alpha = .87$ for the whole scale, $\alpha = .90$ for discrepancy, $\alpha = .63$ for high standards, and $\alpha = .82$ for order; because the coefficient for the high standards subscale was below .70, findings regarding this subscale were interpreted with caution.

### Data Analysis

Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 25, and the significance level was set at .05. First, the data set was screened for missing values and outliers; no missing data were found, but outliers were identified. To meet the normality assumption, skewness and kurtosis values within ±2 were used as the criterion (George & Mallery, 2019), and the 51 outliers identified accordingly were removed, so that analyses were conducted on 322 participants. Descriptive statistics (mean, standard deviation, minimum and maximum, skewness, and kurtosis) were then calculated, and relationships among variables were examined using Pearson correlation coefficients.

To answer the research question on the prediction of marital adjustment, a multiple linear regression analysis in which all predictors were entered simultaneously was conducted (Tabachnick & Fidell, 2013). Before the analysis, the assumptions of linearity and absence of multicollinearity were examined; correlations among predictors were below .80 (Field, 2009), tolerance values ranged from .66 to .88 (> .10), and VIF values ranged from 1.13 to 1.51 (< 10) (Menard, 2002; Myers, 1990). The magnitude of the variance explained by the model was evaluated using the $f^2$ effect size, with values of .02, .15, and .35 interpreted as small, medium, and large effects, respectively (Cohen, 1988).

The PWBS total score, the IBRRS total score, and the high standards and discrepancy subscale scores of the DAPS were entered into the regression model as predictors. The order subscale of the DAPS was not included in the regression model in order to preserve model parsimony, because it reflects expectations of the partner regarding everyday order rather than appraisals of the relationship and because its correlation with marital adjustment was close to zero (r = -.00). Given that this decision was partly data-driven, descriptive and correlational findings for the order subscale are reported in Table 1 and Table 2.

### Ethics Statement

This study was conducted with the approval of the Yıldız Technical University Ethics Committee (decision dated 01.02.2024, No. 2024.04). At the beginning of the online form, participants were informed about the purpose of the study, the voluntary nature of participation, their right to withdraw at any time, and the confidentiality of the data, and their consent was obtained. Data were collected anonymously without identifying information, used solely for scientific purposes, and stored in accordance with the principles of personal data protection.

## Findings

This section presents descriptive statistics for the study variables, the relationships among the variables, and the results of the multiple linear regression analysis predicting marital adjustment. First, the means, standard deviations, skewness, and kurtosis values of the variables are reported, followed by Pearson correlation coefficients. Finally, a multiple linear regression analysis was conducted to predict marital adjustment.

### Descriptive Statistics

The means, standard deviations, minimum–maximum values, skewness, and kurtosis values of the study variables are presented in Table 1. The normality assumption was evaluated using the criterion that skewness and kurtosis values fall within ±2, and all variables were found to fall within this range (George & Mallery, 2019).

**Table 1**

*Descriptive Statistics for the Study Variables*

| Variable | *M* | *SD* | Min | Max | Skewness | Kurtosis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Discrepancy | 38.86 | 16.02 | 16 | 97 | 1.22 | 1.68 |
| 2. High standards | 22.92 | 6.29 | 6 | 38 | -0.03 | -0.58 |
| 3. Order | 21.37 | 5.37 | 4 | 28 | -1.04 | 0.68 |
| 4. Irrational beliefs (IBRRS) | 83.15 | 15.34 | 41 | 144 | 0.39 | 1.23 |
| 5. Psychological well-being | 44.45 | 8.15 | 17 | 56 | -1.33 | 1.48 |
| 6. Marital adjustment | 44.81 | 8.03 | 15 | 56 | -0.84 | 0.86 |

*Note.* N = 322. IBRRS = Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale.

As shown in Table 1, the mean marital adjustment score of the study group (M = 44.81, SD = 8.03) was slightly above the suggested cut-off score (43.5). This finding indicates that the study group consisted mostly of individuals with relatively high marital adjustment. The skewness and kurtosis values of the other variables also met the criterion for normal distribution.

### Relationships Among Variables

Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships among the dyadic perfectionism subscales (discrepancy, high standards, order), irrational beliefs in romantic relationships, psychological well-being, and marital adjustment; the results are presented in Table 2.

**Table 2**

*Pearson Correlation Coefficients Among the Study Variables*

| Variable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Discrepancy | — | | | | | |
| 2. High standards | .35** | — | | | | |
| 3. Order | .10 | .43** | — | | | |
| 4. Irrational beliefs (IBRRS) | .45** | .30** | .16** | — | | |
| 5. Psychological well-being | -.27** | .08 | .15** | -.04 | — | |
| 6. Marital adjustment | -.54** | -.18** | -.00 | -.30** | .37** | — |

*Note.* N = 322. Means and standard deviations of the variables are presented in Table 1. **$p < .01$.

As shown in Table 2, marital adjustment was strongly and negatively correlated with discrepancy (r = -.54, p < .01), positively correlated with psychological well-being (r = .37, p < .01), and negatively correlated with irrational beliefs (r = -.30, p < .01). A weak negative correlation was observed between high standards and marital adjustment (r = -.18, p < .01), whereas no significant relationship was found between the order subscale and marital adjustment (r = -.00, p > .05). The highest correlation among the predictors was observed between discrepancy and irrational beliefs (r = .45, p < .01).

### Multiple Regression Results for the Prediction of Marital Adjustment

A multiple linear regression analysis was conducted to predict marital adjustment, with discrepancy, high standards, irrational beliefs (IBRRS total score), and psychological well-being entered as predictors. The regression results are presented in Table 3.

**Table 3**

*Multiple Linear Regression Results for Variables Predicting Marital Adjustment*

| Predictor | *B* | *SE* | *β* | *t* | *p* | Zero-order r | Partial r |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Discrepancy | -0.21 | 0.03 | -.42 | -7.65 | < .001 | -.54 | -.40 |
| High standards | -0.03 | 0.06 | -.03 | -0.53 | .598 | -.18 | -.03 |
| Irrational beliefs (IBRRS) | -0.05 | 0.03 | -.09 | -1.83 | .069 | -.30 | -.10 |
| Psychological well-being | 0.25 | 0.05 | .25 | 5.31 | < .001 | .37 | .29 |

*Note.* Dependent variable: Marital adjustment. $R = .60$, $R^2 = .36$, $F(4, 317) = 44.28$, $p < .001$.

According to the results, the model significantly predicted marital adjustment and explained 35.8% of its variance (R = .60, $R^2 = .36$, F(4, 317) = 44.28, p < .001, $f^2 = .56$). Examination of the predictors showed that discrepancy (β = -.42, p < .001) negatively and psychological well-being (β = .25, p < .001) positively predicted marital adjustment. In contrast, high standards (β = -.03, p = .598) and irrational beliefs (β = -.09, p = .069) did not significantly predict marital adjustment when the other variables were controlled for. According to the standardized coefficients, the strongest predictor of marital adjustment was the discrepancy subscale, followed by psychological well-being.

## Results and Discussion

This study examined how psychological well-being, irrational beliefs in romantic relationships, and dimensions of dyadic perfectionism explain marital adjustment among married individuals. The findings showed that the variables together explained 35.8% of the variance in marital adjustment, which corresponds to a large effect size ($f^2 = .56$) according to Cohen's (1988) criteria. This finding indicates that marital

adjustment is sensitive not only to relational interaction patterns but also to individuals' general psychological resources and to the cognitive appraisal processes reflected in the relationship.

Psychological well-being was positively associated with marital adjustment and remained a significant predictor in the regression model. This finding is consistent with studies reporting a positive relationship between psychological well-being and marital adjustment (Başkaya et al., 2023; Khatri & Manju, 2019; Proulx et al., 2007; Shek, 1995). When psychological well-being is considered as a construct encompassing resources such as positive affect, meaning in life, and effective functioning (Ryff, 1989; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), these resources may be expected to contribute to marital adjustment through more functional communication and more constructive problem solving in marriage. From the perspective of the VSA model, this finding is also consistent with the assumption that psychological well-being may function as a resource supporting the couple's adaptive processes (Karney & Bradbury, 1995).

Among the dimensions of dyadic perfectionism, discrepancy showed the strongest negative relationship with marital adjustment and emerged as the strongest predictor in the regression. This result suggests that not all aspects of perfectionism operate in the same way in the relational context and that the discrepancy dimension, which reflects a mismatch between standards and performance, may be more decisive. Because discrepancy is closely related to perceiving the partner's performance as inadequate, critical appraisal, and a pattern of chronic disappointment, it may weaken marital adjustment by increasing relational tension and the tendency toward conflict (Shea et al., 2006; Slaney et al., 2001). Studies reporting negative effects of perfectionism on close relationship satisfaction are also consistent with this explanation (DiBartolo & Barlow, 1996; Habke & Flynn, 2002).

The negative relationship between irrational beliefs in romantic relationships and marital adjustment is consistent with cognitive approaches suggesting that rigid and unrealistic relationship beliefs may weaken adjustment (Ellis, 1962; Hamamcı, 2005; Sarı & Korkut Owen, 2015). However, the fact that the IBRRS total score was not a significant predictor in the regression model ($p = .069$) may be explained by two possible reasons. First, irrational relationship beliefs and discrepancy may share a common cognitive basis such as rigid expectations and critical appraisal ($r = .45$ in this study); in this case, the unique contribution of irrational beliefs may decrease once the stronger predictor, discrepancy, enters the model, and the effect of these beliefs may be carried indirectly through processes such as conflict resolution behaviors and marital stress rather than directly (Adibkia et al., 2022; Tabachnick & Fidell, 2013). Second, using the total score instead of subscale scores may have weakened its predictive power by averaging effects that are specific to different belief themes and may sometimes differ in direction (Hamamcı, 2005; Sarı & Korkut Owen, 2015).

Although the high standards subscale was weakly and negatively correlated with marital adjustment, it was not a significant predictor in the regression. This result is consistent with the view that high standards may lead to negative outcomes not by themselves but through the perception of inadequacy that emerges when the standards are not met (Shea et al., 2006; Slaney et al., 2001). Nevertheless, the relatively low internal consistency of this subscale in the present study ($\alpha = .63$) may have contributed to its limited contribution in the regression.

In conclusion, marital adjustment was positively associated with psychological well-being and negatively associated with the discrepancy dimension of dyadic perfectionism and with irrational beliefs in romantic relationships. The multiple regression analysis highlighted the unique contributions of psychological well-being and the discrepancy subscale in explaining marital adjustment. These findings indicate that both individual psychological resources and the ways in which partners are appraised within the relationship are noteworthy for marital adjustment.

Several limitations should be taken into account when interpreting the findings. The cross-sectional design does not allow causal inferences regarding the direction of the relationships among the variables, and convenience sampling limits generalizability. The fact that the mean marital adjustment score of the study group was above the cut-off suggests that the group consisted of relatively well-adjusted marriages and that caution is needed in generalizing the findings to low-adjustment marriages. Measuring all variables through self-report and from only one spouse in each couple increases the risk of common method bias and does not allow partner effects to be examined. In addition, using the IBRRS total score may have obscured subscale-specific effects.

Based on the findings, two main foci can be recommended for counselors and therapists working with couples. First, it should be considered that supporting psychological well-being resources such as self-acceptance, purpose in life, and positive relationships may also be reflected in relationship functioning (Ryff & Singer, 2008). Second, rather than focusing only on the presence of high standards in couple work, it may be recommended to target appraisals that these standards are not being met, such as "my spouse is not good enough," by discussing expectations openly, evaluating performance against more realistic criteria, reducing critical interpretations, and developing tolerance for mistakes (Shea et al., 2006). The finding that irrational relationship beliefs were not a significant predictor in the regression does not make addressing these beliefs unnecessary; recognizing the rigid "must/should" beliefs emphasized in the REBT tradition may be functional in transforming the cognitive rigidity intertwined with perceived discrepancy (Ellis, 1962). In family and marriage services, developing structured psychoeducation modules aimed at enhancing psychological well-being and reducing critical appraisals, alongside programs focusing on communication skills, may also be beneficial. Future research is recommended to use longitudinal designs, to include IBRRS subscales separately in the model, to build mediation models based on the VSA model that test the processes through which irrational beliefs affect marital adjustment, and to collect data from both spouses to examine actor–partner effects (Karney & Bradbury, 1995; Ross et al., 2022).

Author Note : This article is derived from the first author's master's thesis entitled "Evli Bireylerin Akılcı Olmayan İnançları, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" [Examining the relationships between irrational beliefs, perfectionism, and psychological well-being levels and marital adjustment of married individuals], completed under the supervision of the second author in the Guidance and Psychological Counseling Program, Department of Educational Sciences, Institute of Social Sciences, Yıldız Technical University.

Author Contributions : The first author contributed 60% and the second author 40% to the article.

Ethics Committee Information : This research was conducted with the approval of the Yıldız Technical University Ethics Committee (decision dated 01.02.2024, No. 2024.04).

Conflict of Interest : The authors declare no conflict of interest.

Data Accessibility : The data are kept confidential by the researchers. Researchers should be contacted for access to the data.

## References

Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*(1), 3–13. https://doi.org/10.1023/A:1015199803099

Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The relationship between irrational beliefs and marital satisfaction based on the mediating role of conflict resolution behavior and marital stress. *Practice in Clinical Psychology, 10*(3), 225–232. https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.779.1

Başkaya, E., Uzdil, N., & Özgüç, S. (2023). The effect of the COVID-19 pandemic process on marital adjustment and psychological well-being of married couples. *Psychiatry and Behavioral Sciences, 13*(4), 249–256. https://doi.org/10.5455/PBS.20220919075004

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* [Scientific research methods in education]. Pegem Akademi.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior, 25*(6), 581–588. https://doi.org/10.1007/BF02437840

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research, 4*(4), 325–340. https://doi.org/10.1007/BF01178210

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed* (Extended version). W. W. Norton.

Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality* (6th ed.). McGraw-Hill.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351033909

Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151–180). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-006

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33*(4), 313–328. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces, 84*(1), 451–471. https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* [Scientific research method: Concepts, principles, techniques]. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. In C. L. Shehan (Ed.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of family studies* (pp. 1–2). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs071

Khatri, S., & Manju, S. (2019). Comparative study of marital adjustment and psychological well-being among dual career couples. *The International Journal of Indian Psychology, 7*(3), 495–500. https://doi.org/10.25215/0703.053

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. https://doi.org/10.2307/348022

Menard, S. (2002). *Applied logistic regression analysis* (2nd ed.). SAGE. https://doi.org/10.4135/9781412983433

Monette, D. R., Sullivan, T. J., & DeJong, C. R. (2002). *Applied social research: A tool for the human services* (5th ed.). Harcourt College Publishers.

Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications* (2nd ed.). Duxbury Press.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576–593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859

Ross, J. M., Nguyen, T. P., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2022). Three tests of the Vulnerability-Stress-Adaptation Model: Independent prediction, mediation, and generalizability. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 921485. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921485

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi [The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory]. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 255–273. https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3068

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shea, A. J., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 107–125. https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909793

Shek, D. T. L. (1995). Marital quality and psychological well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of Genetic Psychology, 156*(1), 45–56. https://doi.org/10.1080/00221325.1995.9914805

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130–145. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15–28. https://doi.org/10.2307/350547

Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy, 5*(3), 288–300. https://doi.org/10.1080/00926237908403734

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Taluy, N. (2018). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Dyadic Almost Perfect Scale: A validity and reliability study]. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(35), 645–667. https://doi.org/10.21550/sosbilder.399658

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması [The adaptation of Psychological Well-Being into Turkish: A validity and reliability study]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374–384. https://izlik.org/JA93MA36YU

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması [Reliability and validity study of the Marital Adjustment Test]. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 7*(1), 50–57.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 44*(4), 470–487. https://doi.org/10.2307/1519794