T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

EVLİLİK UYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EŞ DESTEĞİ BAĞLAMINDA YORDANMASI

Berfin DEĞER

18999005

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır 2022

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

EVLİLİK UYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EŞ DESTEĞİ BAĞLAMINDA YORDANMASI

Berfin DEĞER

18999005

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır 2022

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Eş Desteği Bağlamında Yordanması" adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

05/07/2022

Berfin DEĞER

ÖN SÖZ

Bu çalışmada evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme güçlüğü ve eş desteği bağlamında yordanmasını amaçlanmıştır. Evlilik ilişkisinin aile, çocuk ve toplum açısından önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda evlilik uyumunun söz konusu kavramlar ile değerlendirilmesinin alan yazınına, danışmanlık ve terapi uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yüksek lisans eğimimin başından itibaren bilgi ve tecrübeleriyle beni aydınlatan, hem akademik hem de mesleki gelişimime büyük katkısı olan, değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem Tolan'a sabrı, ilgisi ve üzerimdeki emekleri için çok teşekkür ederim.

Sayın juri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Yadigar Çevik Durmaz'a ve Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre Ayna'ya değerli katkı ve önerileri için çok teşekkür ederim.

En zor ve mutlu anlarımda yanımda olan ve bu süreçte de beni asla yalnız bırakmayan biricik dostum ve değerli meslektaşım Havva Hun'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Çalışmamın başından itibaren ilerleyebilmem için beni sürekli motive eden meslektaşım ve sevgili arkadaşım Ezgi Yıldız'a yoldaşlığı için; yüksek lisans eğitimimle birlikte hayatıma giren, çok sevdiğim arkadaşlarım Elif Bartan, Esranur Çelik, Kübra Polat, Lerzan Yılmaz, Ömer Ali Gül ve Gül Muhtar'a iyi yürekleri ve sevecenlikleri için çok teşekkür ederim.

Sevgili kardeşlerim Gül Ayşe Değer ve Delal Naz Değer'e yaşamıma kattıkları neşe ve destekleri için çok teşekkür ederim. Ablanız olmak beni hayatta en mutlu eden şeylerden biri.

Son olarak beni bu günlere getiren, sevgi ve fedakarlık ile büyüten, ilgi ve desteklerini her zaman hissettiğim canım annem Oya Değer'e ve canım babam Metin Değer'e bütün kalbimle teşekkür ederim. Size sahip olduğum için çok şanslı hissediyorum.

Berfin DEĞER

Diyarbakır, 2022

ÖZET

Bu çalışmanın amacı evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme güçlüğü ve eş desteği arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma %57'si kadın (236) ve %43'ü erkek (177) olmak üzere toplam 413 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılara Çift Uyum Ölçeği (ÇUO), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖO), Eş Destek Ölçeği (EDÖ)ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) ile birlikte araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Evlilik uyumunun demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacı ile ANOVA ve t testi, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve evlilik uyumunu yordamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda evlilik uyumunun yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, eşle aradaki yaş farkı, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, çocuk sayısı evlenme şekli ve eşle evlilik öncesi ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş ve eş desteği toplam puanları arasında istististiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilirken duygu düzenlemede güçlükler ölçeği toplam puanı ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Son olarak evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği- Farkındalık alt boyutu, eş desteği ve psikolojik iyi oluş tarafından yordandığı saptanmıştır. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme güçlüğü, eşdesteği

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between marital adjustment and psychological well-being, difficulty in emotion regulation and spousal support. The research was carried out with a total of 413 people, 57% of whom were women (236) and 43% were men (177). The Demographic Information Form prepared by the researcher was applied to the participants, together with the Dyadic Adjustment Scale (DAS), Psychological Well-Being Scale (PWBS), Spousal Support Scale (SSS), and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). ANOVA and t-test were used to determine whether marital adjustment differed in terms of demographic variables, Pearson correlation analysis to determine the relationships between variables, and multiple linear regression analysis to predict marital adjustment. As a result of the analyzes, it was determined that marital adjustment differs according to the variables of age, gender, duration of marriage, age at marriage, age difference with spouse, educational status, perceived socioeconomic level, number of children, type of marriage and duration of relationship with spouse before marriage. While statistically significant relationships were found between marital adjustment and total scores of psychological well-being and spousal support, no significant relationship was found with the total score of the difficulties in emotion regulation scale. Finally, it was determined that marital adjustment was predicted by some demographic variables, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Awareness sub-dimension, spousal support and psychological well-being. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions were presented.

Keywords: Marital adjustment, psychological well-being, difficulty in emotion regulation, spousal support

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ I

ÖZET III

ABSTRACT IV

İÇİNDEKİLER V

KISALTMALAR IX

TABLO LİSTESİ X

ŞEKİL LİSTESİ XI

BİRİNCİ BÖLÜM 1

KAVRAMSAL ÇERÇEVE 1

1.1. EVLİLİK UYUMU 1

1.1.2. Evlilik Uyumu 2

1.1.3. Evlilik Uyumunu İle İlgili Faktörler 4

1.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI 7

1.2.1. Pozitif Psikoloji 7

1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi 10

1.2.3. Psikolojik Sağlık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar 11

1.2.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli 14

1.3.DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ 17

1.3.1. Duygu Kavramı 17

1.3.2. Duygu Düzenleme Kavramı 18

1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü 21

1.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle ilgili Faktörler 22

1.4. EŞ DESTEĞİ 23

1.4.1. Sosyal Destek 24

1.4.2. Eşten Algılanan Sosyal Destek 25

1.4.3. Eş Desteği İle İlgili Faktörler 26

1.5. İLGİLİ ALANYAZIN 27
1.5.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE EVLİLİK UYUMU 27
1.5.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 27
1.5.1.2. Psikolojik İyi Oluş Ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 28
1.5.2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EVLİLİK UYUMU 29
1.5.2.1. Duygu Düzenleme Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 30
1.5.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 32
1.5.3. EŞ DESTEĞİ VE EVLİLİK UYUMU 33
1.5.3.1. Eş Desteği ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 33
1.5.3.1. Eş Desteği Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar . 34
İKİNCİ BÖLÜM 35
2.1. ARAŞTIRMA 35
2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri 35
2.1.2. Araştırmanın Önemi 37
2.1.3. Araştırmanın Sayıtlıları 37
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 38
2.2. YÖNTEM 38
2.2.1. Araştırma Modeli 38
2.2.2. Evren ve Örneklem 38
2.2.3. Veri Toplama Araçları 39
2.2.3.1. Çift Uyum Ölçeği 39
2.2.3.2. Eş Destek Ölçeği 39
2.2.3.3.Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği 40
2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 40
2.2.3.5. Demografik Bilgi Formu 41
2.2.4. İşlem 41
2.2.5. Verilerin Analizi 41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 42
3. BULGULAR 42

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 42
3.2. Tanımlayıcı İstatistikler 46
3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 47
3.3.1 Çift Uyum Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 47
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 52
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 53
3.3.4. Eş Desteği Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular 54
3.4. Korelasyon Analizleri 57
3.4. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları 71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 74
4.1. TARTIŞMA 74
4.1.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma 74
4.1.1.1. Evlilik Uyumu Ve Demografik Değişkenler 74
4. 1.1.1.1. Evlilik uyumu ve Cinsiyet 74
4.1.1.1.2. Evlilik Uyumu İle Yaş Ve Evlilik Süresi 74
4.1.1.1.4. Evlilik uyumu ve Eğitim durumu 75
4.1.1.1.5. Evlilik Uyumu ve Çocuk Sayısı 75
4.1.1.1.6. Evlilik Uyumu ve Sosyoekonomik Düzey 76
4.1.1.1.7. Evlilik Uyumu ile Bireylerin Evlenme Şekli ve Evlilikten Önce Birlikte Geçirdikleri Zaman 76
4.1.1.2. Eş desteği ve Demografik Değişkenler 77
4.1.1.2.1. Eş Desteği ve Cinsiyet 77
4.1.1.2.2. Eş Desteği ve Çocuk Sayısı 78
4.1.1.2.3. Eş Desteği İle Evlenme Şekli Ve Evlenmeden Önce Flört Süresi 78
4.1.1.3. Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenler 79
4.1.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim Seviyesi 79
4.1.1.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ve Gelir Düzeyi 79

4.1.1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet 80
4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 80
4.1.2.1. Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş 81
4.1.2.2. Evlilik Uyumu ve Eş Desteği 81
4.1.2.3. Evlilik Uyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü 82
4.2.3. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma 82
SONUÇ 84
4.3.1. ÖNERİLER 86
4.3.1.1. Araştırmacılar İçin Öneriler 86
4.3.1.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler 86
KAYNAKÇA 88
EKLER 100

KISALTMALAR

Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
Spss	Statistical Packet For Social Science
S.	Sayfa
Ve Diğ.	Ve Diğerleri
Bkz.	Bakınız
Pioo	Psikolojik Iyi Olus Olcegi
Çuö	Çift Uyum Ölçeği
Ddgö	Duygu Düzenlemede Güçlükler Olcegi
Edö	Eş Destek Ölçeği
Anova	Tek Yönlü Varyans Analizi

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: *Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri* 42
Tablo 2: *Katılımcının ailelerine ve ebeveynlerine ilişkin Sosyodemografik Bilgiler*. 44
Tablo 3: *Ölçekler ve Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Normallik ve Güvenirlik katsayıları* 46
Tablo 4: *Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Çift Uyum Ölçeğinin Karşılaştırılması* 48
Tablo 5: *Katılımcıların Ailelerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Çift Uyum Ölçeğinin Karşılaştırılması* 50
Tablo 6: *Sosyodemografik Özelliklere Göre Psikolojik İyi oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması* 52
Tablo 7*Duygu Düzenleme Güçlüğünün Bazı Demografik Değişkenlere Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması* 53
Tablo 8*: Eş Destek Ölçeğinden Alınan Puanlara Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması* 54
Tablo 9: *Demografik Değişkenlere, Ölçeklerin alt boyutlarına ve Toplam puanlarına dair Korelasyon Analizi* 58
Tablo 10: *Bağımsız Değişkenler ile Çift Uyumunun Yordanması için Regresyon Analizi Bulguları* 71

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları ve Teorik Temelleri 15

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. EVLİLİK UYUMU

1.1.1. Evlilik

Evlilik, birbirlerini severek bir araya gelmiş ve birbirleriyle ilgilenmeye gönüllü olmuş iki bireyin ev yaşamının sorumluluklarını ve faydalarını, çeşitli yükümlülük ve kurallar ile birlikte devletin tanıklığıyla paylaşmasıdır.(Girgis ve diğ., 2011). Bireylerin birbirlerine karşı sorumluluklarının olduğu bu sistemde devletin evliliği tanıması, eşlerin ve yetiştirebilecekleri çocukların somut ihtiyaçlarının yasalarla korunması gerektiğinden önemlidir (Girgis ve diğ., 2011). Dolayısıyla evlilik eşler arasında duygusal olduğu kadar yasal bağlılık da içermektedir. Ayrıca biyolojik, davranışsal ve duygusal boyutlara sahip bu sosyal sistem, bireyler arasındaki en önemli ve çok yönlü kişilerarası ilişki türlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Larson, 2003).

Toplumsal bir varlık olan insan çeşitli sosyal duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için başka bireylere ihtiyaç duymaktadır. Bireylerin yaşadığı toplulukta toplumsal ve bireysel işlevselliğin devamını sağlayan çeşitli grupların varlığı söz konusudur (Schwarzer ve diğ, 2004). Bu gruplardan olan aile ise bireylerin evlilik bağı ile oluşturdukları en küçük toplumsal oluşumdur (Erişti, 2010). İnsan hayatındaki önemli yaşam olaylarının başında gelen evlilik, bu en küçük sosyal grup olan ailenin oluşmasını sağlayan, birbirinden farklı bireysel ve toplumsal özelliklere sahip bireylerin gönüllü bir şekilde devam ettirdikleri bir ilişki türüdür (Dökmen, 2010). Evlilik bağı aileyi oluşturan her bir bireyi sosyal, psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemektedir (Larson ve Holman, 1994). Bu durum aile fertlerinin birbirleriyle ve diğer bireylerle olan ilişkileri ve işlevsellikleri ile yakından ilişkilidir (Amato ve Sobolewski, 2001)

Bireylerin ve toplumların akıbetini bu denli etkilediğinden aile ve dolayısıyla evlilik kavramları, psikoloji sosyoloji, felsefe gibi sosyal bilimlerin başlıca araştırma konularını oluşturmuştur (Levinger ve Huston, 1990).

1.1.2. Evlilik Uyumu

Topluma katılacak yeni bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı yetiştirilmesinde aile işlevselliğinin önemli bir yeri vardır. Evlilik uyumu, aile içindeki her bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını etkilediğinden aile işlevselliğinin sağlanabilmesi noktasında kritik bir kavram olarak görülmektedir (Amato ve Sobolewski, 2001). Dolayısıyla sağlıklı toplumların oluşmasında evlilik uyumu önemli bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle evlilik uyumu özellikle evlilik ve aile ile ilgili araştırmalarda büyük öneme sahiptir. Alan yazınında evlilik uyumu ile ilgili; çatışma miktarı, birlikte yapılan aktiviteler gibi evlilikteki mutluluk ile ilişkili faktörlerin bir birleşimi (Hoult, 1969); uyum kapasitesi ve çiftlerin birlikte problem çözme yeteneği (Lemasters, 1957) veya bireylerin aralarındaki iletişime bağlı olarak sürekli gelişen bir süreç (Lively, 1969) gibi tanımlamalar mevcuttur. Ayrıca Locke ve Williamson (1958) tarafından evlilikte çatışmaları çözme eğilimi, evlilikten ve birbirinden memnuniyet duygusu, ortak ilgi ve faaliyetlerin paylaşımı ve partnerlerin evlilik beklentilerinin karşılanması gibi niteliklerin varlığı evlilik uyumu olarak tanımlanmıştır. Burgess ve diğerlerine göre ise (akt. Spanier ve Cole, 1976) evlilik uyumu yüksek çiftler; ev ekonomisi, akrabalar ile ilişkiler gibi temel konularda ortak hedef çıkar ve değerler ile hareket edebilen, evlilikleri ile ilgili şikayetleri az olan, sevgi gösterme ve sır paylaşma gibi konularda da uyum içinde olan bireylerdir.

Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı gibi evlilik uyumunun içinde barındırdığı birçok sosyal, bireysel ve demografik değişken vardır (Glenn, 1990). Bu nedenle ölçme, kavramsallaştırma ve tanımlama noktasında birçok farklı görüş bulunmaktadır. Alan yazınında "evlilik uyumu" ve "evlilik mutluluğu", "evlilik başarısı", "evlilik doyumu" ve "evlilik istikrarı" gibi kavramlar birbirleri yerine geçebilmektedir. Klein bu kavramların tek bir çatı altında toplanması gerektiğini savunmuş, doyum ve mutluluk gibi evlilik ile alakalı tüm deneyimlerin evliliğin kalitesi ile ilgili olduğunu

belirtmiştir. Heyman, Sayers ve Bellack (1994) tarafından yapılan bir çalışmada evlilik uyumunu ve evlilik doyumunu ölçen ölçekler karşılaştırılmış ve bu ölçekler arasında çok güçlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Buradan hareketle bu kavramların evliliğin niteliğine vurgu yapan ve temelde evlilik kalitesine işaret eden benzer kavramlar olduğu söylenebilmektedir.

Benzer şekilde kavramla ilgili terminolojik karışıklıkların giderilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunu bazı kriterler ile tanımlamıştır. Evlilikteki uyumun evlilik işleyişi için önemli olan konularda fikir birliği, duyguların paylaşımı ve iletişimden alınan doyum, eşler arası gerginlikler ve kişisel kaygı, bireylerin birbirlerine olan bağlılığı, sosyal bireysel ve davranışsal farklılıkların evliliğe yansıması ile ortaya çıkan problemler gibi unsurların derecesine göre belirlenebileceğini savunmuştur.

Larson (2003) ise evlilik uyumunu açıklamak amacıyla "Evlilikte Üçgen Modeli"ni geliştirmiştir. Modele göre evlilik uyumunu etkileyen bileşenler "Bireysel Özellikler", "Çift Özellikleri" ve "Çevresel Faktörler" olmak üzere üç grupta toplanabilir.

Bireysel özellikler: Özgüven atılganlık, bağlılık, dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin yanı sıra, stresle başa çıkma, nitelikli kişilerarası ilişkiler kurabilme, çatışma çözme, öfke kontrolü, gibi beceriler de bu kategori içerisinde değerlendirmektedir. Bireyin psikolojik sorunları, yetiştirilme tarzı ve doğduğu yere ilişkin toplumsal özellikler de bu kategori içerisinde incelenebilmektedir.

Çift Özellikleri: Çiftlerin birbirleri ile olan ilişkilerini kapsayan bu kategoride partnerler arası paylaşım, ortak hareket edebilme, fikir birliği içerisinde olabilme,anlaşmazlıkları uzlaşarak çözebilme, eşlerin birbirlerine destek olmaları gibi faktörler yer almaktadır.

Çevresel Koşullar: İş hayatı, gelir durumu, harcamalar gibi ekonomik etmenler, ebeveynlik ve aile içersindeki rollere dair sorumluluklar, sosyal çevre, bireylerin ebeveynlerinin evliliğe dair yorumları, bireyin hayatını aniden etkileyen ölüm, hastalık gibi stresli yaşam olayları evliliği etkileyen çevresel etmenler içerisinde değerlendirilmektedir.

Evlilik uyumunu ölçmek için birçok ölçüm aracı geliştirilmiştir. Genellikle öz bildirim türünde olan bu ölçekler temelde bireysel değerlendirmeleri içermektedir. Bu tür ölçekler daha ekonomik, kullanışlı ve güvenilir psikometrik özelliklere sahiptir. Yapılan bir metaanaliz çalışmasında evlilik uyumu ve evlilik doyumunu ölçme amacıyla oluşturulmuş otuza yakın ölçeğin varlığı tespit edilmiştir. Spanier tarafından geliştirilmiş ve Fışıloğlu tarafından uyarlanmış çift uyum ölçeği; Locke ve Wallace tarafından geliştirilmiş ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından uyarlanmış evlilik uyum ölçeği ülkemizde yaygın olarak kullanılan ölçeklerdendir. Bu ölçekler temel olarak bireylerin uyum düzeyleri, çatışma çözme tarzları, ortak zaman geçirmeleri, cinsellikten alınan doyum gibi özelliklere yoğunlaşmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere evlilik uyumu temelde bu değişkenlerin varlığı ile tanımlanır ve varolan ölçekler söz konusu değişkenleri ölçmektedir.

1.1.3. Evlilik Uyumunu İle İlgili Faktörler

Evlilik uyumu cinsiyet, kişilik, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, sosyoekonomik düzey gibi bireysel, sosyal ve çevresel olmak üzere birçok değişkenden etkilenmektedir.

Evlilikte uyum birçok faktöre bağlı olarak değişmekle birlikte evlilik uyumu psikolojik iyi oluş, depresif belirtiler, yaşam doyumu gibi bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen çoğu durumla yakından ilişkilidir.

Evlilik uyumunu yordamayı amaçlayan araştırmalarda sıklıkla çalışılan demografik değişkenlerden biri evlilik süresidir. Alanyazında evlilik süresi ile ilgili birbiriyle çelişkili sonuçlar mevcuttur. Evlilik süresinin uzamasıyla evlilik uyumunun arttığına dair araştırma bulgularının (Levenson ve diğ., 1993; Jose& Alfons, 2007) varlığına karşın, bu sürenin evlilik uyumuna etkisinin görülmediği (Feeney, 1994) ve uyumu azalttığına (Glenn, 1990) dair araştırma sonuçlarının da mevcut olduğu görülmektedir.

Evlilik süresine ilişkin çelişkili bulgulara karşın cinsiyet değişkeni ile yapılan araştırmaların sonuçlarının birbirine daha benzer olduğu dikkat çekmektedir. Tersini bulgulayan çalışmalar (Levenson ve diğ., 1993) olsa da alanyazında kadınların

evlilikten aldıkları doyumun erkeklerdan daha az olduğunu ispatlayan birçok araştırma (Fowers, 1991; Jose& Alfons, 2007; Rogers ve Amato, 2000) mevcuttur.

Evlilik uyumunu etkileyen bir diğer değişken ise çiftin çocuk sahibi olup olmamasıdır. Alanyazın incelendiğinde çocuk sahibi olmanın veya çocuk sayısındaki artışın evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği çalışmalara (White &Edwards, 1990; Akpınar &Kırlıoğlu, 2020; Çakmak-Tolan, 2015) rastlanmıştır. Buna karşın çocuk sayısının evlilik uyumunu arttırdığına dair çalışmalar da (Çakır, 2008; Denga, 1982) mevcuttur.

Demografik faktörlerin yanı sıra ilişkiye dair inançlar, kişilerarası iletişim, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, çatışma çözüm stilleri gibi değişkenlerin de evlilik uyumunu ile ilişkili olduğu görülmüştür. İlişkiye dair akıldışı inançlara sahip olmanın evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği (Addis & Bernard 2002; Çakmak-Tolan, 2015), bununla birlikte pozitif çatışma çözme davranışının (Ünal ve Akgün, 2022) ve olumlu kişilerarası ilişki tarzına sahip olmanın (Kasapoğlu ve diğ., 2017; White ,1986) evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediğine dair çeşitli çalışmalara rastlanmıştır.

Bowlby ve Ainsworth'ün yaşamın ilk yıllarında bireylerin bakım verene bağlanma ilkelerini romantik ilişkilere uyarlayan Hazan ve Shaver romantik ilişkilerde kaygılı, güvenli ve kaçıngan bağlanma olmak üzere üç tip bağlanma tarzı olduğunu öne sürmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Güvenli bağlanmaya sahip kişilerin ilişkiye yaptıkları yatırımın ve ilişkiden aldıkları doyumun daha yüksek olduğu; bununla birlikte bu bireylerin çatışma çözmeye daha istekli ve uyumlu oldukları görülmüştür (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Evlilik uyumu ve bağlanma üzerine yapılan araştırmalarda ise güvenli bağlanan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulgulanan birçok çalışma (Çağlayan ve Melek, 2019; Ertan, 2002; Meyers ve Landsberger, 2002) mevcuttur.

Evlilik uyumu aynı zamanda bireylerin hayat kalitesiyle de ilişkilidir. Depresyon, stres, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi bireylerin psikolojik sağlığı ile ilgili kavramlar evlilik uyumundan etkilenmektedir. Evlilik uyumu yüksek bireylerin depresyon ve stres belirtilerinin daha düşük (Hashmi ve diğ., 2007), yaşam doyumlarının (Perrone-McGovern ve diğ., 2012; Yıldız ve Baytemir, 2016) ve

psikolojik iyi oluş seviyelerinin (Akdağ ve Çankaya, 2015) daha yüksek olduğu görülmüştür.

1.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI

1.2.1. Pozitif Psikoloji

Psikolojik iyi oluş kavramı kavramlaştırılma noktasında pozitif psikoloji akımından etkilenmiştir. Bu bölümde pozitif psikoloji akımından kısaca bahsedilecektir.

Özellikle ikinci dünya savaşını takip eden yıllarda psikoloji alanının temel görevinin psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek olduğu düşünülmekteydi. Dolayısıyla psikoloji alanında yapılan çalışmalarda daha çok depresyon, anksiyete, madde kullanımı ve şizofreni gibi patolojik olguların insan işlevselliği üzerindeki olumsuz etkileri üzerine odaklanılmıştı. Bu sayede bu rahatsızlıkların etiyolojisi, yaygınlığı, ölçülmesi ve tanılanması konusunda ilerlemeler kaydedilmiştir. Psikolojik hastalıklarla alakalı elde edilen bu bilgiler, farmakoloji ve psikoterapi alanlarındaki çalışmalarla birlikte söz konusu rahatsızlıkların tedavisinde etkin rol üstlenmiştir (M. E. P. Seligman, 2002). Bununla birlikte daha çok negatif özelliklere, uyumsuz davranışlara, psikopatolojik belirtilere, duygu, düşünce ve davranıştaki bozulmalara odaklanılan bu yaklaşımın psikolojik sağlık halini açıklamada yetersiz kaldığı görüşü doğmuştur. Bu görüşle beslenen Hümanistik psikoloji akımı 1960'lı yıllarda Abraham Maslow'un öncülüğünde gelişmiş ve psikolojik sağlığın olumlu bireysel özellikler çerçevesinde incelenmesini amaç edinmiştir. Ancak söylemlerin bilimsel temele dayandırılarak kuramsallaştırılmaması ve yeterli araştırma yapılmaması nedeniyle ana akım ekollerden biri haline gelememiştir. Buna rağmen hümanistik psikoloji sonraki yıllarda yapılan çalışmalara yön vermiştir (Schultz ve Schultz, 2015).

1960'lı yıllardan 1990'lı yıllara kadar yapılan psikoloji araştırmalarını inceleyen bir çalışmaya göre neşe, mutluluk veya yaşam doyumu gibi olumlu duygular ve pozitif özelliklerle alakalı araştırmaların; öfke, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygular ve negatif özellikleri konu alan araştırmalara kıyasla sayıca az oluşu dikkat çekmektedir (Myers, 1999, akt.Gillham & Seligman, 1999). Seligman'a göre bu durumun tarihsel ve evrimsel açıdan birkaç nedeni vardır.

İlk neden negatif duyguların ve olumsuz özelliklerin uyum bozucu ve kişiyi işlevselliğinden koparıcı etkisinin olması ve dolayısıyla kişiyi işlevsel hale getirmenin

daha acil olmasıdır. Dolayısıyla kaygı, stres, depresyon gibi rahatsızlıklara ait özellikler daha dikkat çekici ve daha yıkıcıdır. Bu olumsuz özellikler ve negatif duygulanım daha acil bir müdahale gerektirir. Bu nedenle kişilere işlevselliklerini geri kazandırmak için bu konulara odaklanmak daha elzem görülmüştür (Gillham & Seligman, 1999).

Tarihsel bağlamda incelenen ikinci neden ise insan topluluklarının ancak istikrarlı, refah içerisinde olduklarında yaratıcılık, erdem, umut ve diğer pozitif niteliklere odaklanabilmesidir. Örneğin milattan önce 300'lü yıllardaki Atina, insanların refah içinde yaşadığı yerlerden biridir. Bu yıllarda Atina'da yaşayan Aristoteles'in insan mutluluğu, etik, estetik gibi birçok konuda çeşitli yapıtları vardır. Yine refah seviyesinin yüksek olduğu Viktoryen dönemde ve 15. Y.y. Floransası'nda da insan esenliğine ve olumlu niteliklere odaklanılmıştır (Gillham & Seligman, 1999). Kıtlık, savaş veya salgın hastalıkların etkisi altında olan toplumlarda ise bu konulara odaklanılamamıştır. 20.yy'ın sonlarına gelindiğinde ise batıdaki çoğu ülkede refah seviyesi yükselmiş, düzen ve istikrar oluşmuş ve pozitif psikoloji konularının gündeme gelebilmesi için elverişli koşullar doğmuştur. Fakat daha önce de belirtildiği gibi sistematik bir biçimde araştırılamadığından Hümanist psikoloji akımı pozitif psikoloji akımı ile benzer konulara sahip olmasına karşın bilimsel olarak yeterince temellendirilememiştir (Gillham & Seligman, 1999).

1990'lı yıllarda Seligman bireylerde psikolojik rahatsızlıklara ilişkin koruyucu faktörlerin ve olumlu özelliklerin araştırılması ile psikolojik sağlık araştırmalarının yarım kalan kısmının tamamlanacağını vurgulamıştır. Ayrıca psikolojinin mental rahatsızlıkları tedavi etmenin yanında insanların daha kaliteli yaşamasına yardımcı olabilmesinin de bir diğer görevi olduğunu belirtmiştir (Seligman, 2000). Seligman ve Csíkszentmihályi pozitif psikolojinin deneyimin öznelliği, bireysellik ve toplumsallık olmak üzere üç ana başlıkta kümelenen çalışma konularının, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmede önemli etkisi olduğunu savunmuştur. Deneyimin öznelliğine vurgu yapan çalışma konuları öznel iyi oluş, yaşam doyumu, umut iyimserlik, akış ve mutluluk olarak sıralanabilir. Cesaret, psikolojik sağlamlık, azim (perseverance), affedicilik (forgiveness) gibi olumlu kişilik özellikleri bireysellik başlığı altında toplanabilir. Toplumsallık başlığında toplanan sorumluluk, özgecilik, hoşgörü, iş

ahlakı gibi özelliklerin ise topluma fayda sağladığı ve bu sayede yaşam kalitesini arttırdığı savunulmaktadır (M. E. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Özetle pozitif psikoloji akımı olumlu ve güçlü bireysel özelliklere vurgu yapmakta, bu özellikleri sınıflandırmakta ve sistematik bir şekilde incelemektedir. Psikolojik sağlığın semptomlar ve negatif özellikler yanında pozitif özelliklere odaklanılarak incelenmesi halinde tam anlamıyla anlaşılacağını öne sürmektedir. Ayrıca bu akım, psikolojinin önemli görevlerinden birinin de bireylerin hayat kalitesini arttırmak olduğunu ve bu sayede insan esenliğinin mutluluğunun ve gelişiminin sağlanacağını savunmaktadır (M. E. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu fikirler çerçevesinde şekillenen pozitif psikoloji akımı ve akımın incelediği konular bilimsel araştırmalarla desteklenmiş, ölçülebilir hale getirilmiş ve kuramsallaştırılmıştır. Bireylerin güçlü yönlerini, pozitif duygularını ve bu olguların psikolojik sağlığa ve insan gelişimine etkisini konu alan çalışmalar özellikle son yıllarda hız kazansa da sayıca ana akım psikoloji araştırmalarından çok daha azdır. (Seligman, 2000).

1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi

İngilizce "wellbeing" olarak alanyazına kazandırılan bu kavram zaman içerisinde birbirinden farklı terimler yerine kullanılmıştır. Bu bölümde Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkışından, geçmişte hangi terimler yerine kullanıldığından ve günümüzde kapsadığı özelliklerden bahsedilecektir.

Pozitif psikoloji akımının üzerine yoğunlaştığı kavramlardan biri de mutluluk kavramıdır. Antik çağlardan beri tartışılan bu kavram Aristoteles tarafından "eudaimonia" olarak tanımlanmıştır. Aritoteles'e göre bu kavram salt zevk veren duygulardan oluşan bir terim olarak belirtilmekten ziyade kişisel gelişim, büyüme gibi insan esenliğiyle alakalı başka tanımlamaları da kapsamaktadır (Huta & Waterman, 2014). Bu nedenle Bradburn (1969) söz konusu kavramın mutluluk olarak çevrilmesinin yeterli olmadığını savunmuştur. Bunun yerine iyi oluş (well-being) gibi daha nötr ve kapsayıcı bir çevirinin daha faydalı olacağını düşünmüştür. Bradburn mutluluğun seneler boyunca başta etik, teoloji, politika ve ekonomi olmak üzere birçok disiplinde ayrı ayrı tanımlamalara sahip olduğunu dile getirmiş, kavramın artık psikolojik bir fenomen olarak kabul edildiğini ve üzerine bilimsel çalışmalar yapılması gerektiğini savunmuştur (Bradburn, 1969). Dolayısıyla daha çok mutluluk ile bağdaştırdığı "Psikolojik iyi oluş" kavramını ilk kez ruh sağlığını ölçmek için araçlar geliştirme amacı ile yapılmış bir pilot çalışmada kullanmıştır (Bradburn 1969). Söz konusu araştırmadan hareketle "psikolojik iyi oluş" kavramını modellemiştir. Böylelikle pozitif ve negatif duygulanım arasındaki denge ile bağdaştırılan psikolojik iyi oluş kavramı bu pilot çalışma ile ilk defa operasyonel olarak tanımlanmaya çalışılmıştır (Ryff, 1989). Bu model çerçevesinde psikolojik iyi oluş yani Bradburn'un bakış açısı ile mutluluk, bireyin pozitif ve negatif duygulanım olmak üzere birbirinden bağımsız iki boyuttaki konumuna göre artıp azalmaktadır. (Bradburn, 1969).

Bradburn'un psikolojik iyi oluş kavramını tanımlayış biçimi daha çok öznel iyi oluş kavramı ile paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluş kavramı bireyin kendi hayatı hakkındaki değerlendirmelerini içerir. Kişinin yaşamındaki sosyal, ekonomik ve fiziksel koşulları değerlendirme biçimi olumluysa, diğer bir değişle kişi söz konusu koşullarla ilgili olumlu duygular içerisindeyse öznel iyi oluş düzeyi artmaktaıdır. Buradan hareketle öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyuttan

oluştuğu söylenebilir. Duygusal boyut, hissedilen olumlu ve olumsuz duyguları kapsarken, bilişsel boyut kişinin yaşamını değerlendirme şekli ve yaşamı hakkındaki yargıları olarak tanımlanmaktadır. Bu yargılar aynı zamanda yaşam doyumu ile de yakından ilişkilidir (Diener, 2000).

Her bireyin hayatının, hayatı değerlendirme biçiminin, ve hayatıyla alakalı hislerinin farklı olması nedeni ile öznel iyi oluş, kişinin düşünce sistemi ve duyguları dışında başka bir değişkenden etkilenmez. Basitçe öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşantısını algılama biçimi ve yaşantısı ile ilgili hissettiği duygulardan oluşmaktadır. Dolayısıyla öznel iyi oluş, din de dahil olmak üzere çeşitli kültürel normlardan etkilenmektedir (Diener vd., 2003). Bununla birlikte bu bireysel değerlendirme psikolojik sağlığı tam anlamı ile açıklayamayabilir. Yapılan bazı araştırmalarda öznel iyi oluş ve nevrotiklik arasında orta kuvvette pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Costa ve McCrae 1980, Tellegen 1985; Headey ve Wearing, 1992; Watson ve Clark 1992, akt. Diener vd., 2003). Bireyin kendisinin farkında olmadığı problemleri olsa bile öznel iyi oluş düzeyi bu durumdan etkilenmeyecektir. Örneğin sanrılara sahip bir kişi yaşamı ile ilgili pozitif bir tutuma sahip olabilmektedir. Buradan hareketle bireylerin yaşantıları hakkında olumlu tutum ve duygulara sahipken çeşitli psikolojik semptomlar gösterebilmelerinin mümkün olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Diener vd., 1997). Dolayısıyla öznel deneyim ve değerlendirmeleri temel alan bu kavram psikolojik sağlığı etkilemekle birlikte tek başına açıklamada yeterli değildir (Diener vd., 1997). Bu noktada psikolojik sağlığın ve iyi oluşun açıklanmasında subjektif değerlendirmelerin yanında daha nesnel kavramlara ihtiyaç duyulmuştur.

1.2.3. Psikolojik Sağlık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Dünya sağlık örgütü 1948 yılında sağlığı, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil aynı zamanda tam bir fiziksel sosyal ve zihinsel iyilik hali olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde psikolojik sağlığı da psikolojik semptomların olmayışına indirgemenin eksik kalan bir açıklama olacağı düşünülmüş ve dolayısıyla psikolojik sağlığı yeniden tanımlayabilecek çeşitli yaklaşımlar oluşturulmuştur. Başta hümanistik psikoloji ve ardından Pozitif psikoloji akımlarının etkisi ile Pozitif psikolojik sağlığın tanımlanması ve kriterlerinin belirlenmesi adına birçok bilim insanı bu alana çeşitli kuramlar kazandırmışlardır. Ancak bu kuramların büyük bir kısmının

ampirik çalışmalardan oluşmayışı ve her kuramcının kendi deneyimlerinden hareketle kriterlerini oluşturması nedeniyle pozitif psikolojik sağlığı gerçekten tanımlayabilecek bilimsel yöntemle test edilmiş kriterlerin sayıca az olduğu görülmektedir. Yine de bilimsel çalışmalara ilerleyen yıllarda yön veren pozitif psikolojik sağlık kriterlerini tanımlamaya çalışan kuramlardan bahsedilmesinde fayda olduğu düşünülmektedir.

Temel olarak patolojinin erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığını savunan psikanalitik yaklaşımda esas amaç kişinin bilinçdışındaki dürtü ve çatışmalarının farkına varmasını sağlamaktır. Bireyin dürtülerinin kaynağını ve doğasını tanıması ve söz konusu dürtülerin yoğunluğunun ve nesnesinin farkında olması ile bu dürtülerin neden olduğu davranışları kontrol altına alabileceği varsayılmaktadır. Dolayısıyla sağlıklı kişi aynı zamanda söz konusu farkındalığa ulaşmış ve bu sayede dürtülerini kontrol altına alabilmiş kişidir. Ancak birey bu farkındalığa sahip ve psikolojik olarak sağlıklı olsa da zaman zaman patolojik belirtiler gösterebilir. Fakat teoriye göre sağlıklı bireyleri diğerlerinden ayıran özellik bu belirtilerin sıklığıdır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004)

Erken çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki etkisine ilk vurgu yapan bilim insanlarından olan Freud psikoseksüel gelişim teorisinde bireyin yetişkinliğe geçiş sürecinde 5 adet psikoseksüel gelişim basamağından geçtiğini belirtmektedir. Bireyin psikolojik anlamda sağlıklı olabilmesi her bir psikoseksüel gelişim aşaması sonundaki çatışmayı sağlıklı bir şekilde çözmesi gerekmektedir. Bu durumun bireyin ego gelişimine büyük katkı sağlayarak, egonun süperego ve id arasındaki dengeyi daha işlevsel bir şekilde korumasına yardımcı olacağı varsayılmaktadır. Sağlıklı bir şekilde çözülemeyen her çatışma bireyin yetişkinlik yaşamında karşı karşıya geleceği psikolojik problemlere işaret eder. Bilinçdışındaki bu çatışma ve fiksasiyonların bilinç düzeyine getirilip kişide farkındalığın sağlanması ile kişinin psikolojik sağlığa ulaşacağı varsayılmaktadır. Bunun yanında Freud sevmenin ve çalışmanın önemini vurgulayan açıklamalar da yapmıştır (Elms, 2001)

Jung da tıpkı Freud gibi psikolojik iyileşmenin ve büyümenin anahtarının bilinçdışındaki öğeleri bilinç düzeyine getirerek bireyde farkındalık oluşturmak olduğuna inanıyordu. Jung'unFreud'tan ayrıldığı nokta ise bilinçdışındaki öğelerin tümüyle zararlı olduğunu değil bilgeliğin ve gelişimin kaynağı olduğunu

savunmasıydı. Rüyaların ve bilinçdışı ile ilgili diğer sembollerin bireyin gelişimine katkı sağlamak adına ortaya çıkartılması gereken sinyaller olduğuna ve bu bilinçdışı materyallere bilgelik saygı ve umutla yaklaşarak kişisel gelişime katkı sağlamak gerektiğine inanıyordu (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004). Dolayısıyla bilinçdışındaki güçlerin bilinç düzeyine geldikçe kişiye rehberlik ederek kişisel bütünleşme sürecine katkı sağladığını ve bu sayede kişinin bireyleşme ve kendini gerçekleştirme sürecine adım atmış olduğunu savunmaktadır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004). Psikolojik olarak sağlıklı bireyler ise bilinçdışını tanıyan, sosyal taleplere uyum sağlayabilen ve kişiliğinin tüm parçalarını bütünleştirebilmiş ve benliğiyle ilgili farkındalığa ulaşmış kişilerdir (Ryff, 2014). Birey yaşamı boyunca devam eden bir gelişim ve kendini gerçekleştirme sürecinin içindedir.

Adler'in öncülük ettiği bireysel psikoloji akımı psikolojik sağlık için erken çocukluk yaşantılarının önemini kabul etmekle birlikte, psikanalitik kuramın biyolojik ve determisnist bakış açısından farklı olarak bireyin düşünme ve algılama biçimi ile sosyal ve kültürel faktörlerin insan gelişimini etkilediğini savunmaktadır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004). Sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanın önemine değinen yaklaşıma göre, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin bir diğer özelliği ise kendisini topluma bağlı ve sorumlu hissederek diğer insanlara yardım etmek için harekete geçmeye çalışarak topluma fayda sağlamaktır. Sosyal ilgi olarak tanımlanan bu kavram bireyde empati ve farkındalık gibi becerileri de geliştirerek psikolojik sağlığa katkı sunmaktadır (Burger, 2014). İnsan davranışının amaçlı olduğunu savunan bireysel psikoloji akımı her bireyin benzersiz olduğunu kişisel deneyimlerin önemine vurgu yaparak belirtmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Özetle bireysel psikoloji akımı, sağlıklı bireylerin birbirleriyle iş birliği içinde amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdüklerini öne sürmektedir.

Varoluşçu yaklaşım, tüm insanların özgür iradeye sahip olduğunu vurgulaması ve bireylerin yaşamlarına anlam katmaya gereksinim duyduklarını öne sürmesiyle bireysel yaklaşımdan; farkındalığa yaptığı vurgu ile psikanalitikyaklaşımdan etkilenmiştir. Bu yaklaşımlardan farklılaştığı nokta ise determinizmi reddetmesi ve bireydeki bilinçdışı süreçlerin farkındalığından ziyade temel kaygılarla ilgili farkındalığın genişletilmesini amaçlamasıdır(Sommers-Flanagan ve Sommers-

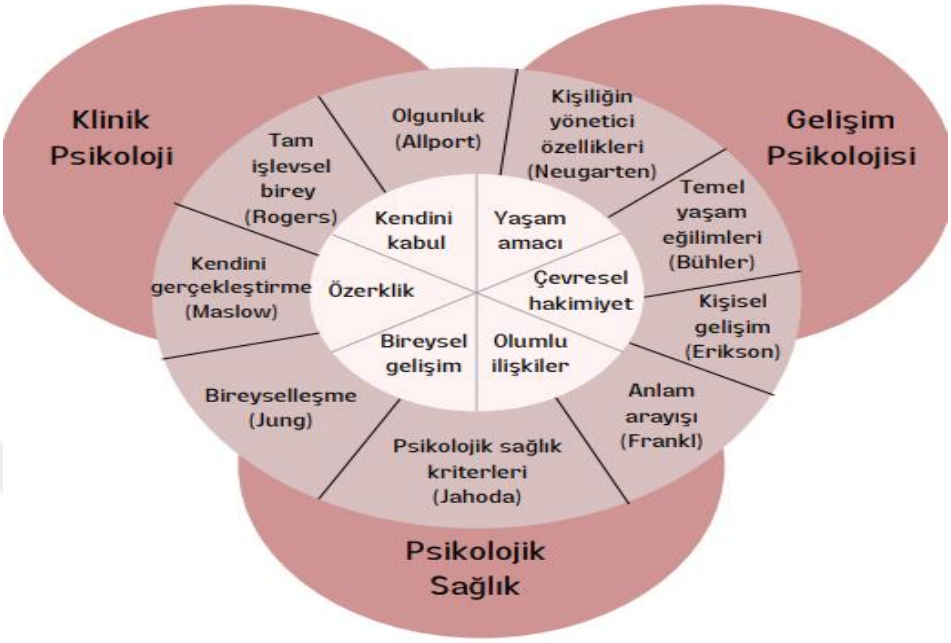
Flanagan, 2004). Daha felsefi bir perspektife sahip olan bu yaklaşım temelde insanların ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık olmak üzere dört temel kaygıya sahip olduğunu öne sürmektedir (Burger, 2014). İnsan varoluşundan kaynağını alan bu dört nihai kaygının tüm insanlarda mevcut olduğunu savunmakla birlikte bireylerin bu kaygılara olan tepkilerini seçmekte özgür olduğunu öne sürmektedir. Terapide asıl amaç ise kaygıyı yok etmek yerine bu kaygıları benimsetmek, onlarla yüzleştirmek ve etkili bir biçimde başa çıkabilme becerisini kazandırmaktır. Varoluşçu yaklaşıma göre sağlıklı bireyler dört nihai kaygı ile sağlıklı bir biçimde başa çıkabilen ve onunla yüzleşebilen kişilerdir Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012; (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004)

Jahoda psikolojik sağlığın ve bunu kapsayan kriterlerin ne olduğuna dair büyük oranda pozitif psikoloji bakış açısını yansıtantanımlamalar yapmıştır. Jahoda' ya göre psikolojik rahatsızlıkları tanımlamak hem fizyolojik hem de kültürel açıdan zordur. Çoğu rahatsızlık için fizyolojik nedenler bulmanın zorluğunun yanı sıra evrensel ve her kültür için birebir aynı olan hastalık kriterleri oluşturmak mümkün değildir. (Tengland, 2001). Jahoda psikanalitik teoride olduğu gibi kültürden bağımsız olarak her bir birey için geçerli kriterler oluşturmanın nesnel ve işlevsel olmadığını savunmuştur. Buna ek olarak psikolojik sağlık ile ilgili yapılmış önceki araştırmalarda sağlıklı olmak ve hasta olmak birbirinin tam tersi iki durum gibi tanımlanmıştır.(Tengland, 2001). Jahoda bu görüşü de eleştirerek bu iki kavramın bireylerin bünyesinde aynı anda var olabileceğini, bir bireyin tümüyle sağlıklı veya tümüyle hasta olamayacağını belirtmiştir. Psikolojik sağlıkla ilgili oluşturduğu kriterler ise kendine karşı tutum, büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme, entegrasyon, özerklik, gerçeklik algısıdır.(Tengland, 2001).

1.2.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Pozitif psikoloji psikolojik sağlık kriterlerinin yeniden tanımlanmasına olanak sağladığından psikolojik iyi oluşun kavramsallaştırılmasında etkili bir rol üstlenmiştir. Ryff psikolojik iyi oluşu kavramını kişilik ve gelişim teorilerinin sağlıklı birey

tanımlamalarından, pozitif psikolojik sağlık kriterlerinden ve alan yazınındaki mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygulanım gibi kavramlardan beslenerek tanımlamış ve operasyonel hale getirmiştir (Ryff, 2013)



Şekil 1: Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları ve Teorik Temelleri

Altı boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş modeli önceki bölümlerde değinilen Jahodanın psikolojik sağlık kriterlerinden, ViktorFrankl'ın yaşam amacı ,Jung'un bireyselleşme, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevsel birey gibi kavramlardan kaynağını almıştır. Şekil 1'de kurama dair açıklamalar verilmiştir.

Altı boyuttan ilki olan *kendini kabul*işlevsellik ve olgunluğun temel şartlarından biri olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendisi ile olumlu tutumlara sahip olması ve geçmişi ile barışık olması ile açıklanan bu alt boyut psikolojik sağlık için kritik bir öneme sahiptir.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu bireylerin güvene dayalı kişilerarası ilişkileri ve bu ilişkilerin derinliği ile ilgilidir. Empati, şefkat ve yakınlık gösterebilme becerisi olgunluk ile bağlantılı iken bireylerin kurdukları bu derin ilişkiler bireyi başkasının refahını gözetme konusunda geliştirir.

Bir diğer alt boyut olan *özerklik* ise bireylerin kişisel inançları toplumsal beklentiler ile paralel olmasa bile bağımsız bir şekilde hareket edebilme olarak tanımlanabilmektedir. Diğerlerinin beklenti ve inançlarının kendi arzularının önüne geçmesine izin vermeyen sosyal baskılara boyun eğmeyen ve onay beklemeyen bireyler özerk olarak kabul edilmektedir. Ryff özerklik boyutunun her kültür için geçerli olamayabileceğini vurgulamıştır.

Çevresel hakimiyet alt boyutu ise bireyin amaçları ve hedefleri doğrultusunda kendisini çevreleyen bağlamı değiştirme ve/veya iyileştirme beceresidir. Diğer bir değişle bireyin dış dünya üzerinde kontrol sahibi olduğu algısıdır. Çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilen, kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçebilen veya oluşturabilen bireyler çevresel hakimiyete sahiptirler.

Alt boyutlardan bir diğeri ise *yaşam amacıdır.* Bireyin geçmişnin ve şu anki yaşantısının anlamlı olduğuna olan inancına ek olarak hayatının bir amacı olmasıdır. Bu amaç doğrultusunda birey yaşamına yön vermeye isteklidir ve hedeflerini gerçekleştirmeye güdülenmiştir.

Son boyut olan *bireysel gelişim* ise tüm bu özelliklere sahip olmanın yanında kendini geliştirmeye devam ederek bir birey olarak büyüme, potansiyelinin farkında olma ve bunu kullanma gibi becerileri içermektedir. Bu özelliğe sahip bireyler gelişimlerinin devam ettiğini hissederler, kendilerine dair farkındalıkları gelişmiştir ve yeni deneyimler edinmeye açıklardır.

1.3.DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

1.3.1. Duygu Kavramı

Duygular, içsel veya dışsal bir başlatıcısı olan ve çevrenin etkisiyle zaman içinde şekillenebilen genetik temelli nörobiyolojik mekanizmalardır (Izard, 1991). Organizmayı koruyan ve yaşamın devamını sağlayan yönelme ve kaçınma davranışları ile bağlantılı duyusal süreçler ve fizyolojik dürtülerden evrildiği düşünülmektedir (Gross, 2001). Bu nedenle organizma için hayati işlevlerinin olduğu kabul edilmektedir. Bazı primatlarda da bulunan temel duyguların genetik olarak kodlanarak kuşaklara aktarıldığı bilinmektedir (Ortony ve Turner, 1990).

Duyguların ortaya çıkışında mizaç, sosyal normlar, gelişimsel dönemler gibi bireysel ve sosyokültürel farklılıklar olsa da her seferinde beyin sapı, amigdala, hipokampüs, insula, anteriorsingulat ve orbitofrontal korteksi içeren aynı beyin yapılarının aktivasyonu ile hissedilmektedir (Rolls, 1990). Karar verme süreçleri, problem çözme ve güdülenme ile etkileşim halinde olması nedeniyle duygular bireyin işlevselliği konusunda büyük öneme sahiptir. Aynı zamanda bireyin sosyal yaşamının büyük bölümünde varolduğundan gerek sosyal ilişkilerde gerekse bireyin öznel yaşantısında önemli bir yer tutmaktadır. (Izard, 1991)

Ortaya çıkışında, hissedilişinde ve verilen tepkinin oluşmasında hem fizyolojik, hem sosyal hem de psikolojik süreçler barındırdığından duyguların biyopsikososyal bir yapısının olduğu görülmektedir (Rolls, 1990). Çoğu zaman herhangi bir farkındalık olmadan hızlıca ortaya çıkan biyolojik tepkiler olarak tanımlanmasına rağmen kontrol edilemeyen veya başa çıkılamayan yapılar değillerdir (Gross, 1998). Merkezi sinir sistemi duygunun içeriğini değiştirememekte fakat şiddetini veya süresini kontrol edebilmektedir. Bu nedenle duyguları düzenlemek mümkündür (Rolls, 1990; Gross, 1998)

1.3.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Kişilerarası ilişkiler bağlamında duygular, bireylere ait niyet, tutum ve güdülerin fiziksel tepkiler yolu ile karşı tarafa aktarılmasını sağlamaktadır. Buna ek olarak bireyi hızlı motor tepkiler için hazırlama, tehlikelerden koruma, karar verme ve problem çözme gibi durumlar üzerinde etkilidir (Gross, 1998). Hem sosyal hem bireysel alanda duyguların bu kadar işlevsel olması sebebiyle duyguların düzenlenebilmesi günlük yaşamı kolaylaştıran bir etmendir (Schutte ve diğ, 2001)

Duygu düzenleme temel olarak duygunun, duyguyu meydana getiren özelliklerin ve duygunun sonucunda ortaya çıkan özelliklerin düzenlenmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Duyguları düzenlemek aynı zamanda duygular tarafından koordine edilen karar verme ve hafıza gibi zihinsel süreçlerin, içsel ve dışsal uyaranlara karşı verilen tepkilerin, dolayısıyla davranışların da düzenlenmesi anlamına gelmektedir. (Gross ve Munoz, 1995). Mevcut duygusal tepkiler duygu düzenleme aracılığı ile azaltılabilmekte, arttırılabilmekte, sona erdirilebilmekte veya değiştirilebilmektedir. Burada düzenlenen; duygunun süresi, duygunun ifade ediliş biçimi, duygunun yoğunluğu, duygunun şiddeti, duygusal tepki, duyguya bağlı fizyolojik tepkiler ve duygunun sonucu olan davranışlardır.

Daha önce de değinildiği gibi duyguyu düzenlerken bireyler, duygular tarafından koordine edilen biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçleri de düzenlerler. Bazı durumlarda bireyler bu süreci farkındalık ile yönetebilmektedir (Rolls, 1990). Ancak bazı durumlarda bu süreç bilinç dışında gerçekleşmektedir. Fizyolojik bağlamda duygular hızlı bir nabız, artan solunum hızı, terleme veya duygusal uyarılmaya eşlik eden başka fizyolojik belirtilerile düzenlenebilmektedir. Sosyal bağlamda duygular sosyal destek yardımı ile düzenlenebilmekteyken, davranışsal bağlamda çeşitli tepkiler yoluyla düzenlenmektedir (Garnefski ve diğ. 2001). Bağırmak, çığlık atmak, ağlamak veya geri çekilmek, bir stres etkenine tepki olarak ortaya çıkan duyguları yönetmek için yapılan davranışlara örnek olarak gösterilebilmektedir. Son olarak, duygular aynı zamanda dikkat odağını değiştirme, bellek çarpıklıkları, inkar ve yansıtma gibi bir dizi bilinçli olmayan bilişsel süreç

tarafından veya kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon vefelaketleştirme gibi daha bilinçli bilişsel süreçler yardımıyla da düzenlenebilmektedir. (Garnefski ve diğ. 2001)

Duygu düzenlemenin kavramlaştırılması ile ilgili çalışmalar kaynağını psiskanalitik yaklaşıma bağlı olan savunma mekanizmaları ve stresle başa çıkma (copingmechanisms) ile ilgili araştırmalardan alır. Tarihsel olarak incelendiğinde psikanalitik kuram duygu düzenleme kavramını ele alan ilk yaklaşımlardan biridir. Özellikle kaygının düzenlenmesi için savunma mekanizmalarının kullanımı ile ilgili açıklamalar, savunma mekanizmalarının bu duyguyu azalttığı yönündedir. Bununla birlikte savunma mekanizmalarının kaygı veya üzüntü gibi duyguları azaltması bilinçli bir şekilde gerçekleşmemektedir (Gross, 1998). Stres ve stresle başa çıkma mekanizmaları ile ile ilgili açıklamalar da kökenini psikanalitik kuramdan almaktadır. Bireylerin birbirinden farklı stresli durumlara benzer psikofizyolojik tepkiler verdiğinin saptanması ile bu durumlara verilen tepkiler kategorize edilmeye çalışılmıştır Ancak savunma mekanizmalarından farklı olarak başa çıkma mekanizmaları araştırmalarında daha uyum sağlayıcı ve işlevsel tepkilere odaklanılmıştır. Ayrıca başa çıkma mekanizmalarında savunma mekanizmalarının aksine bilinçli olarak devam eden süreç ve tepkilere yoğunlaşılmıştır (Gross, 1998). Duygu düzenleme kavramının tanımlanmasına temel oluşturan bu çalışma alanlarına ek olarak duygu düzenleme ile alakalı alan yazını duyguların sürdürülmesi ve arttırılması ile ilgili çalışmalara ağırlık vermektedir. Bilişsel fizyolojik ve davranışsal birçok süreci barındırdığından tanımlanması zor olan bu kavram birçok araştırmacı tarafından modellenmeye ve kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır.

Gross ve Munoz (1995) duygu düzenlemeyi "Süreç modeli" ile kavramsallaştırmıştır. Modele göre bireylerin içsel ve dışsal uyaranları yorumlama biçimi bu uyaranların birey üzerindeki etkisini değiştirebilmektedir. Söz konusu uyaranların değerlendirilmesi veya yorumlanması çok hızlı bir biçimde ve bireyler farkında olmadan gerçekleşebilmektedir. Bireyin uyaranı değerlendirmesinin ardından duyguyu oluşturan biyolojik temelli bir mekanizma devreye girmektedir. Duygu düzenleme stratejilerini "Öncül odaklı" ve "Tepki odaklı" olmak üzere iki sınıfa ayıran Gross kategoriler arasındaki ayrımı duygunun ortaya çıkış sırasına göre

temellendirmiştir (1998). Öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinde temel amaç gelecekteki duygusal tepkinin değiştirilmesidir. Bu nedenle duygu ve dolayısıyla duyguya bağlı davranışlar ile fizyolojik tepkiler henüz ortaya çıkmamışken kullanılmaktadır. Öncül odaklı düzenleme bireyin çevreye müdahalesini içeren davranışlarla olabilmekte veya yalnızca biliş düzeyinde gerçekleşebilmektedir. Durum değişimi, durum seçimi, dikkat açılımı ve bilişsel değişim öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerindendir. Bu stratejilerden durum değişimi ve durum seçimi çevreye müdahaleyi içerirken dikkat odağının değiştirilmesi veya olayı anlamlandırma biçiminin değiştirilmesini kapsayan diğer iki strateji yalnızca zihinsel çabaları kapsamaktadır. Tepki odaklı stratejiler ise hali hazırda ortaya çıkmış olan bir duyguyu ve buna bağlı davranışsal veya fizyolojik tepkileri düzenlemek amacı ile kullanılmaktadır.

Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme süreci bireyin kendi çabaları ile olabilmekteyken, başka insanların etkisi ile de olabilmektedir. Dışsal duygu düzenleme denilen bu yöntemde amaç karşıdaki kişinin duygularını yönetmesine yardımcı olmaktır. Gelişimsel perspektifte çokça ele alınan bu yaklaşım bakım veren kişinin bebeğin duygularını düzenlemesi olarak ortaya çıkmaktadır. Bakım verenler bireyin duygularını yaşamın erken dönemlerinde yönetmede çok önemli bir rol üstlenmektedir. Henüz duygu düzenleme becerilerine sahip olmayan çocuğun duyguları yaşamının başında bakım verenin yardımı ile düzenlenmektedir. Zaman içinde bilişsel yeteneklerin de gelişmesi ile çocuk kendi duygularını düzenleyebilecek stratejileri öğrenmektedir. Kimi zaman uyumlu kimi zaman da uyumsuz olan bu stratejiler bireyin duyguya bağlı olan fizyolojik belirtilerini ve davranış örüntülerini oluşturmaktadır. Dolayısıyla bebeklik ve erken çocukluk dönemi bireyin duygu düzenleme becerilerini kazanabilmesi ve öğrenebilmesi açısından oldukça önemlidir. (Thompson, 1994; Thompson, 2011)

Garnefski ve diğerlerine (2001) göre duygu düzenleme süreci sosyal, fizyolojik, bilişsel olmak üzere birçok bileşenden oluştuğundan ampirik olarak tüm bu bileşenlereaynı anda odaklanabilmek oldukça zordur. Bu nedenle özellikle bilinçli ve

bilişsel stratejilere odaklanmak, duygu düzenlemenin sürecinin bu kısmını bilimsel olarak kavramlaştırmak açısından daha işlevseldir (Garnefski ve diğ., 2001) Bilişsel başa çıkma stratejileri olarak da adlandırılan bu yaklaşım bilişlerin duyguyu etkilediği varsayımına dayanmaktadır. Garnefski ve arkadaşları oluşturdukları bu modelde kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama olmak üzere 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlamışlardır. Olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma stratejilerininteorik olarak 'daha uyumlu' olduğu ve depresyon ile anksiyete belirtileriyle negatif ilişkiler gösterdiği saptanmıştır (Garnefski ve diğ., 2001).

Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemeyi duyguların farkında olmak, duyguları anlamak ve kabul etmek, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol edebilmek ve bu şekilde amaca uygun davranabilmek gibi becerileri kapsayan bir süreç olarak tanımlamıştır. Ayrıca bu becerilerin herhangi birine veya hiçbirine sahip olmayan bireylerin duygu düzenleme sürecinde güçlükler yaşadığına işaret etmişlerdir.

1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenlemeyi kavramsallaştırırken bazı araştırmacılar duyguların işlevsel doğasına değinmiştir. Tıpkı tüm duygular gibi olumsuz duyguların da belirli işlevlerinin olduğu kabul edilirken bu duyguların dışavurumunda duygu düzenlemenin sadece engelleyici bir işlevle duyguları kontrol altında tutma anlamına gelmediği savunulmaktadır. Bunun yanında olumsuz duyguları engellemeye çalışmak sağlıklı düzenleme sürecine zarar veren uyumsuz yöntemler olarak görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 2011). Uyumlayıcı (adaptive) duygu düzenleme duyguların dışavurumunun değiştirilmesi veya düzenlenmesinin yanında duyguların farkına varılması, anlaşılması, anlamlandırılması gibi birbiriyle bağlantılı birçok süreçten oluşmaktadır. Özellikle duygusal farkındalık duygu düzenleme sürecinin en önemli parçalarından biri olarak kabul edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 2011).

Duygu düzenlemede güçlük ise bireyin normal koşullar altında duygusal ipuçlarının farkına varamaması; deneyimleri, eylemleri, sözel veya sözel olmayan ifadeleri, istenen şekilde değiştirememesidir. Duygusal farkındalığın olmaması, fizyolojik uyarılmayı düzenleyememe, yoğun duygusal deneyimler yaşama, dikkati uyarandan uzaklaştırmada güçlük, bilgi işlemede başarısızlık ve bilişsel hata yapmaya yatkınlık gibi özellikler duygu düzenlemede güçlüğe işaret etmektedir (Garofalo ve diğ., 2015).

Dolayısıyla bireyin duygularıyla baş etmede zorluk çekmesi, istemediği duyguları deneyimlemeye devam etmesi ve bu duyguları çok yoğun bir şekilde hissetmesi veya hiç hissedememesi duygu düzenlemede güçlük yaşadığına işaret etmektedir (Cole ve diğ., 1994; Garofalo ve diğ., 2015)

Duygu düzenleme güçlüğü Cole ve arkadaşları (1994) tarafından yetersiz düzenleme ve aşırı düzenleme olmak üzere 2 farklı boyutta kavramsallaştırılmıştır. Duygusal tepkilerin dışavurumunun kontrolsüzce ve dürtüselce olmasına ek olarak duygusal yoğunluğun yüksek olması yetersiz düzenme olarak tanımlanmıştır. Aşırı düzenleme ise bireylerin duygunun ifadesi, deneyimlenmesi veya dışavurulması noktasında kendilerini engellemeleridir. Yetersiz düzenleme saldırganlık ile aşırı düzenleme ise depresyon ile ilişkilidir.

Gratz ve Roemer duygu düzenleme güçlüğünde 6 boyuta dikkat çekmişlerdir. Bu boyutlar duygusal tepkilerin farkında olmama, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygusal tepkilerin anlaşılamaması, olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranış geliştirmede zorluklar, olumsuz duygular karşısında davranışları kontrol etmede yaşanan zorluklar ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimdir.

1.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle ilgili Faktörler

Duygu düzenleme sosyal, davranışsal bilişsel ve bunun gibi birçok boyutla etkileşim halinde olan bir beceridir. Bu bölümde duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları ile ilgili alanyazın incelenmiş, bağlantılı demografik, bireysel ve sosyal değişkenler sunulmuştur.

Bireydeki davranışsal ve duygusal problemlerin kökeninde yatan nedenlerden birinin bakım verenle kurulan ilişki olduğu bilinmektedir. Bir iletişim biçimi olarak bakım veren tarafından duygu düzenlemenin kullanımı bebeklerin bu beceriyle yaşamlarının ilk yıllarında tanışmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla bu beceri duyguları, buna bağlı davranışları ve çocukların duygularını yönetme kapasitelerini etkileyen çok yönlü sosyal deneyimler bağlamında gelişmektedir (Thompson ve Meyer, 2007). Bakım verenin bebeklik döneminde bebeğin duygu düzenlemesi etkilediğini ispatlayan birçok deneysel çalışmanın mevcut olduğu görülmüştür (Bridges ve diğ., 1997; Campos, 1989; Cohen, 2002; Klinnert, 1984; Walden& Ogan, 1988). Daniel ve diğerleri (2020) tarafından yapılan duygu düzenlemenin çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik ve davranışsal sonuçlar üzerindeki destekleyici ve koruyucu etkilerine odaklanan 50 makalenin derleme çalışmasında ise içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle birlikte depresyon ve anksiyete semptomlarının duygu düzenleme becerileriyle negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Yetişkinlerde ise duygu düzenleme bozukluğunun kişilik bozuklukları (Garofalo ve diğ., 2015;Gratz ve diğ, 2017;Şaşmaz, 2014), obsesif kompülsif bozukluk (Yap ve diğ., 2018; Fergus ve Bardeen, 2014), travma sonrası stres bozukluğu (Tripp ve diğ., 2015; Weiss ve diğ., 2012), psikolojik belirtiler (Abdi ve Pak, 2019; Marganska, 2013) gibi psikopatolojik olgularla ilişkili olduğu görülmektedir.

Bunun yanında alanyazında duygu düzenlemenin yaşam doyumu (Esmaeilinasab, 2016; Akbar, 2014) ve psikolojik iyi oluş (Gross ve John, 2013) gibi pozitif psikoloji bakış açısına ait değişkenler ile ilişkili olduğunu bulan araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır.

1.4. EŞ DESTEĞİ

Sahip olunan kişilerarası destekleyici ilişkilerin bireylerin iyi oluş halleri üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Proulx ve diğ. 2007). Psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde etkili olan (Yıldırım, 2011) bu destekleyici sosyal bağlar çoğunlukla bireyin ailesi, arkadaşları gibi yakın çevresinden olan insanlar arasında olmaktadır (Taylor,

2011). Eşle kurulan destekleyici sosyal bağın anlaşılabilmesi için öncelikle sosyal destek kavramından bahsedilmesinde fayda olduğu düşünülmektedir.

1.4.1. Sosyal Destek

Hayatta kalabilmek için keskin dişler veya pençeler gibi biyolojik olarak avantajlı yapılara sahip olmadığından primatlar gruplar halinde yaşayarak tehlikelerden korunup yaşamlarına devam etmektedirler.Sosyal bir canlı olan insan için grup yaşamı tıpkı diğer primat türlerinde olduğu gibi oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Benzer şekilde bireyler hayatta kalabilmek, beslenebilmek veya tehlikelerden korunabilmek için başka bireylere ihtiyaç duymaktadır. Başka insanların varlığı hem psikolojik hem de fiziksel sağlık açısından bireyleri etkilemektedir (Taylor, 2011).

Sosyal destek, bireylerin diğerler insanlar tarafından sevildiği ve önemsendiği, saygı duyulduğu ve değer verildiği bir sosyal ağın parçası olduğu algısı veya deneyimi olarak tanımlanmaktadır(Wills, 1991). Bir partnerden, akrabalardan, arkadaşlardan, iş arkadaşlarından, mensubu olduğu dini veya sosyal bir gruptan veya bir evcil hayvandan gelebilen sosyal destek bireyin duygusal, fiziksel ve maddi ihtiyaçlarının karşılanmasını içermektedir. (Yıldırım, 1997; Taylor, 2011).

Sosyal desteğin "Yapısal" ve "İşlevsel" olmak üzere iki farklı yapısı olduğu öne sürülmektedir (Yıldırım, 2005). Yapısal destekte bireyin elde ettiği sosyal desteğin kimlerden geldiği üzerine yoğunlaşılmaktadır. Sosyal desteğin birey üzerindeki etkileri, desteği veren kişiye göre farklılaşmaktadır. İşlevsel destekte ise bu desteğin niteliği önem kazanmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanma derecesi, bu destekten fayda sağlanıp sağlanmadığı ve birey için bu desteğin önemi gibi olgular öne çıkmaktadır (Lou, 1994, akt. Yıldırm 2004).

Cohen ve Wills (1987) tarafından oluşturulan modelde sosyal destek strese etkisi açısından 2 farklı şekilde açıklanmaktadır. *Temel etki modeline* göre büyük sosyal ağlar bireylere sosyal olarak kabul edilmenin yanında istikrarlı pozitif deneyimler sağlamaktadır. Bir sosyal ağa olan entegrasyon, kişinin psikolojik veya fiziksel rahatsızlık olasılığını artıracak olumsuz deneyimlerden kaçınmasına yardımcı olabilmektedir. Buna bağlı olarak bu destek bireyin öz saygı ve istikrar gibi psikolojik iyilik hali ile ilişkili olgulara sahip olmasına doğrudan olanak sağlamaktadır. Stresli

durumun varlığından bağımsız olarak sosyal desteğin var oluşu bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiye sahiptir. *Tampon etki modeline* göre ise sosyal desteğin stresli durumların varlığında bireyi psikolojik ve fiziksel anlamda koruyan bir etkisi vardır. Klainin-Yobas ve arkadaşlarına göre (2016) algılanan sosyal desteğin tüm çeşitleri psikolojik iyilik halinin yordayıcısıdır.

Alanyazında sosyal destek türlerinin çeşitli kategorilere ayrıldığı görülmüştür. Bunlardan *bilgi desteği* bireyin stresli durumlarla başa çıkmak için ihtiyacı olan bilgi, tavsiye ve önerileri yakın çevresinden temin etmesiyle tanımlanmaktadır. *Duygusal destek* bireyin güven, sevgi ve empati gibi olgularla duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını içermektedir. *Araçsal destek* ise bireyin aldığı maddi ve somut yardımların tümünü içermektedir (Taylor, 2011).

Algılanan ve alınan sosyal destek arasında ayrım yapan araştırmacılar algılanan sosyal desteği bireyin ağının gerektiğinde destek ve yardım sağlamaya hazır olduğu algısı ile tanımlamaktadır. Bu tanımlama bireyin söz konusu destek ve yardımın erişilebilirliğine dair değerlendirme ve inançlarını içermektedir. Alınan sosyal destek ise bireyin söz konusu yakın sosyal ağından gelen desteklerin bütünü olarak tanımlamaktadır (Wethington ve Kessler, 1986).

1.4.2. Eşten Algılanan Sosyal Destek

Thoits (1986) sosyal desteğin benzer değerlere sahip ve benzer stresörlere maruz kalmış kişilerden geldiği zaman daha etkili olduğunu savunmaktadır. Bireylerin eşleriyle benzer stresörlere maruz kaldığı ve benzer değer yapılarına sahip oldukları varsayıldığında eşler, destek sağlanan kişilerarası ağ içerisinde en etkili sosyal desteğin alınabileceği bireylerin başında gelmektedir. Evlilik ile birlikte aile işlevselliğinin sağlanabilmesi ve bireylerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına eşlerin birbirlerinden destek göreceğine inanmaları önemlidir (Dehle ve diğ., 2001). Eş desteği, bireylerin eşleri tarafından sağlanan desteğin mevcudiyetine veya yeterliliğine dair algısı olarak tanımlanmaktadır. Diğer sosyal destek sağlayacılarından farklı olarak eşler, birbiriyle bağlantılı ve ortak stresörlere daha fazla maruz kalabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin kriz durumlarında önce eşleri ile etkileşime girmeleri daha olasıdır. Bireye en yakın kişilerden biri olması nedeni ile yapısal

yönden; hem maddi hem de duygusal ihtiyaçları nitelikli bir biçimde karşılayabilmesi nedeni ile ise işlevsel yönden eşten algılanan sosyal destek bireyler için ayrı bir öneme sahiptir. Bu nedenle eşten gelen desteğin diğer bireylerden gelen desteğe göre daha etkili olduğunu söylemek mümkündür. (Blood ve Wolfe, 1960; Burke ve Weir, 1977; Dehle ve diğ., 2001).

Eş desteği kavramı, maddi yardım ve bilgi desteği, duygusal destek, sosyal ilgi desteği ve takdir desteği olmak üzere 4 boyutta sahiptir. Maddi yardım ve bilgi desteği bireylerin finansal konularla ilgili ihtiyaçlarını karşılama, stresli durum veya çatışmaların çözümünde fikir alışverişinde bulunma gibi daha somut özellikleri içerir. Duygusal destek, sosyal ilgi ve takdir desteği ise; onaylanma, takdir edilme, yapılan tercihlere, bireysel alana ve ilgilere saygı ve hoşgörü ile yaklaşma gibi özellikler barındırdığından bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir (Çağ, 2011; Daş, 2019).

1.4.3. Eş Desteği İle İlgili Faktörler

Bireyler için sosyal desteğin varlığı fiziksel ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Bu destek bireyin yakın çevresinden geldiği zaman daha etkili olmaktadır. Bireyin sahip olduğu yakın ilişkilerinin en önemli kısımlarından birini olan eş ilişkisi ve eşten algılanan sosyal destek bireylerin iyi oluşunu etkilemektedir (Dehle ve diğ., 2001; Pasch ve diğ., 1997).

Eşinden sosyal destek algılayan bireylerin daha az psikiyatrik semptom gösterdiği (Schiaffino&Revenson, 1995) ve fiziksel anlamda daha sağlıklı olduğu (Gritz ve diğ., 1990) çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır. Ayrıca eş desteğinin psikolojik ve fiziksel sağlığın yanı sıra iş hayatındaki başarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Ocampo ve diğ., 2008).

Eş desteği aynı zamanda evlilik kalitesini doğrudan etkileyen unsurların başında gelmektedir (Pasch ve diğ. 1997). Eşlerden alınan sosyal desteğin duygusal ve maddi boyutlarıyla birlikte evlilikte uyum ve mutluluğu yordadığı birçok çalışma mevcuttur (Weiss ve diğ., 1974; Daş, 2019; Yan ve Burleson, 2001).

1.5. İLGİLİ ALANYAZIN

1.5.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE EVLİLİK UYUMU

Psikolojik iyi oluş temelde bireylerin diğerleri ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, yaşama dair bir amacının olduğunu düşünmesi, bu amaç ve hedefleri doğrultusunda ait olduğu çevresel koşulları değiştirebilmesi ve özerk olabilmesi, kendine yatırım yaparak gelişimine katkı sağlaması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması gibi etmenlerin varlığı ile tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik sağlığın farklı tanımlamalarından yola çıkarak oluşturan bu kavram bireyin pozitif işlevselliğine vurgu yapmaktadır. Kavram tanımlanırken yalnızca patolojinin yokluğuna değil bireyin esenliğine, mutluluğuna ve gelişimine dair özelliklere de vurgu yapılmıştır. Temel olarak başa çıkma stratejileri (Kling ve diğ., 1997), duygu düzenleme becerileri (Gross ve John, 2003) ile pozitif ilişkiler içerisinde olan kavram depresyon, anksiyete gibi psikolojik belirtiler ile de negatif ilişkilidir (Liu ve diğ., 2009)

Evlilik ilişkisinin kalitesini etkileyen önemli etmenlerin başında psikolojik sağlık, kişilerarası sağlıklı ilişkiler kurabilme becerisi, çatışma çözebilme ve uzlaşma gibi değişkenler gelmektedir (Spanier, 1976). Bununla birlikte psikolojik olarak sağlıklı bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Davila ve diğerlerine göre (1997) düşük psikolojik iyi oluşa sahip bireyler eşleriyle daha stresli etkileşimlere girebilmektedir. Çatışmaların artması ile birlikte ise hem psikolojik iyi oluşta bozulmalar meydana gelmekte hem de evlilik kalitesi düşmektedir.

Olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olan ve olan kişilerarası nitelikli ilişkiler kurabilen ve kendine yatırım yapan özerk bireyler psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerdir (Ryff ve Singer, 2008). Evlilik ilişkisi içerisinde bulunan bireylerde bu niteliklerin varlığı evlilik uyumunu arttıran bireysel özelliklerdendir.

1.5.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumu ve kalitesine ilişkin kavramların psikolojik iyi oluş kavramı ile birlikte incelendiği çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Dush ve arkadaşları (2008) tarafından 1980 yılından itibaren 6 dalga halinde 1998 evli bireyle yapılan çalışmada evlilikte mutluluk incelenmiştir. Verilerin 2000 yılına kadar toplanmaya devam ettiği boylamsal çalışmada, evlilikte mutluluk eşlerin algılanan anlayış düzeyi, algılanan sevgi düzeyi, cinsel birliktelik, sadakat ve birlikte paylaşılan aktivitelerle ölçülmüştür. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun evlilikte mutluluk üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada psikolojik iyi oluşun evlilikte mutluluğu yordayan bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Proulx ve diğerleri (2007) tarafından 93 araştırmanın analiz edildiği bir meta-analiz çalışmasında cinsiyet, katılımcıların evlilik süresi, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin evlilik kalitesi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Kim ve McKenry (2002) tarafından yaklaşık 10.000 kişiyle gerçekleştirilen boylamsal çalışmada ise eğitim, çocuk sayısı, ilişki süresi gibi değişkenlerin evlilik uyumunu yordadığı ve evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

1.5.1.2. Psikolojik İyi Oluş Ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluşla kavramlarının birlikte ele alındığı yurt içinde yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

Akdağ ve Cihangir-Çankaya tarafından İzmir'de yaşamını sürdüren 386 bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik iyi oluş, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler saptanırken, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ekşi ve diğerleri tarafından 2008 yılında yapılan bir araştırmada ise öğretmenlerin evlilik uyum düzeyleri, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve psikolojik iyi oluşları açısından incelenmiştir. 205 öğretmenle yürütülen çalışma sonucunda evlilik uyum düzeyinin söz konusu değişkenler tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çelebi ve Polat tarafından 2019 yılında gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise evlilik doyumunu etkileyen bazı değişkenlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş düzeyi ile pozitif yönde anlamlı, travmatik yaşantılar ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karabacak-Çelik ve Çiftçi tarafından evlilik uyumunu yordama amacı ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun etkileri incelenmiştir. Erzurum'da ikamet eden 441 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır.

Daş tarafından 2019 yılında 300 evli bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin evlilik uyumu ve benzeri kavramlar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı ve pozitif işlevselliğe sahip olmak evlilik uyumuna etki eden faktörlerden biri olarak görülmektedir.

1.5.2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EVLİLİK UYUMU

Duyguların tanınması, duygu farkındalığı, duyguların doğru ifade edilebilmesi, yoğunluğunun düzenlenmesi ve karşı tarafın duygularının anlaşılabilmesi gibi birçok süreci içerisinde barındıran duygu düzenleme becerisi kişilerarası ilişkilerin kalitesini etkileyen önemli bileşenlerden biridir (Batıgün-Durak ve Büyükşahin, 2008; Gross, 2015). Sosyal etkileşimler sırasında duyguları etkin bir şekilde kontrol etme ve yönetebilme becerisi, bireyin psikolojik sağlığı ve kişilerarası işlevselliği açısından da önemli etkilere sahiptir (Snyder ve diğ., 2006). Evlilik ilişkisi ise yetişkin bireylerin hayatındaki en yakın kişilerarası ilişki türlerinden biridir. Dolayısıyla partnerlerin birbirleri ile olan etkileşiminde duygu düzenleme becerisinin kritik bir önemi olduğu görülmektedir (Bloch ve diğ, 2014).

Çiftler çeşitli anlaşmazlıklardan kaynaklanan öfke hayal kırıklığı üzüntü gibi duygularla yüz yüze geldiklerinde ilkel ve hayatta kalmaya odaklanan duygusal çıktılara sahip olabilmektedir (Bloch ve diğ, 2014). Söz konusu ilkel çıktılar eşlerin tekrar tekrar kendi davranışlarını haklı çıkarmaya çalışması, diğer eşi sert, aşağılayıcı bir şekilde eleştirmesi (Gottman, 1994) veya karşı tarafa olumsuz atıflar yapması (Bradbury & Fincham, 1990) şeklinde olabilmektedir. Bu nedenle bu duyguların düzenlenebilmesi anlaşmazlıkların işlevsel bir biçimde çözülebilmesi açısından önemlidir. Ayrıca duygu düzenleme, eşlerin yukarıda bahsedilen ilkel çıktıları kullanmasının önüne geçmektedir. Bununla birlikte her eşin düzenleyici faaliyetleri, kendi duygusal uyarılmalarının yanı sıra eşininkinin de azaltılmasına yardımcı olabilmektedir (Bloch ve diğ, 2014). Co regulation olarak tanımlanan bu duygu düzenleme türü kendisinin yanında başka bireylerinde duygularının düzenlenmesine yardımcı olmak anlamına gelmektedir. Eşler arasında ve ebeveyn çocuk ilişkisinde de sıklıkla karşılaşılan bu beceri kişilerarası ilişkiler açısından önemli bir yere sahiptir (Coan, 2008; Diamond & Aspinwall, 2003; Kappas, 2011; akt. Bloch ve diğ., 2014).

Olumsuz duyguların düzenlenmesi ile çiftler temeldeki çatışmayı çözmeye daha elverişli olan görece düşük bir duygusal uyarılma durumuna girmektedir. Böylelikle çatışma, çiftlerin ilişkilerine zarar vermeden çözülebilmektedir. (Bloch ve diğ, 2014; Garnefski ve diğ., 2001).

Duygu düzenlemede güçlük yaşanması bireylerin duygularını tanıyamaması, ifade edememesi veya yüksek duygusal uyarımla baş edememesi olarak ortaya çıkmaktadır (Garnefski ve diğ., 2001) Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin çatışma çözme, empati kurma, sevgi gösterme veya duygusal ihtiyaçları karşılama gibi evlilik uyumu açısından önemli becerileri (Spanier, 1974) göstermeleri mümkün olmayabilmektedir

1.5.2.1. Duygu Düzenleme Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Alanyazında evlilik uyumu ile duygu düzenlemenin birlikte incelendiği araştırmaların sayıca az oluşu dikkat çekmektedir. Yurtdışında duygu düzenleme ve

benzer kavramların evlilik uyumu ile ilişkisini inceleme amacıyla yapılan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Bloch ve diğerleri tarafından 2014 yılında yapılan ve 13 yıl süren boylamsal bir çalışmada duygu düzenlemenin evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Yaşları 40 ile 70 arasında değişen katılımcılardan her gün 15 dakika boyunca o gün yaşadıkları olayları, evliliklerinde devam eden bir anlaşmazlığı ve birlikte yapmaktan keyif aldıkları bir aktivite ile ilgili konuşmalar yapmaları istenmiştir. Daha sonra bu konuşmalar kendilerine izlettirilmiş ve duygularını değerlendirmeleri istenmiştir. Olumsuz duygular düzenlendiğinde çiftlerin evlilik doyumlarının yükseldiği bulunmuştur.

Mirgain ve Cordova tarafından 2007 yılında 76 evli çift ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise duyguların ifadesi ve anlaşılmasını kapsayan duygusal becerilerin artması ile evlilik doyumunun yükseldiği saptanmıştır.

Mazzuka ve diğerleri tarafından 77 evli çift ile yürütülen bir araştırmada ise duygu düzenleme becerisinin evlilik doyumu ve evlilik süresi üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu bulgusunu ortaya koymuştur.

Shadid ve Kazmi tarafından 2016 yılında 200 evli birey ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise duygu düzenleme becerileri ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı tespit edilmiştir.

Joshi ve Thingujam tarafından 60 evli çift ile yapılan bir başka çalışmada ise evlilik uyumunun; karşı tarafın duygularının anlaşılması, tanımlanması ve bireyin kendi düşünce sürecini kolaylaştırabilmek için duygu düzenlemeyi kullanması gibi süreçler ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada bu süreçlerin kullanımının evlilik uyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca alanyazında duygusal zekanın evlilik uyumuna etki ettiği bulgusuna ulaşılan dair birçok çalışmaya rastlanmıştır (Bricker, 2005; Schutte ve diğ., 1999; Smith ve diğ., 2008)

1.5.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Naz tarafından 2019 yılında duygu düzenleme güçlükleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışma yapılmıştır. otizmli çocuğu olan 40 ebeveyn ile gerçekleştirilen çalışmada Gratz ve Roemer tarafından geliştirilen Duygu düzenlemede güçlükler ölçeği ve Lock ve Wallace tarafından geliştirilen evlilikte uyum ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin farkındalık alt boyutunun evlilik uyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca otizmli çocuğa sahip bireylerin daha düşük evlilik uyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır.

Çakmak-Tolan ve Yazar tarafından 2021 yılında yapılan 240 evli bireyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise evlilik uyumunun bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Çetin tarafından 2021 yılında yapılan 250 evli katılımcı ile yürütülen başka bir çalışmada ise evlilik hoşnutsuzluğunun incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenlemede güçlükler yaşayan bireyler evlilik hoşnutsuzluğu yaşamaktadır.

Alanyazında yapılan evlilik uyumu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde evlilik ilişkisinde duyguların genellikle duygusal zeka, duygu farkındalığı, duyguyu tanıyabilme becerisi, duygusal zeka gibi kavramlarla çalışıldığı görülmüştür. Daha yakın tarihli araştırmalarda ise duygu düzenleme becerisi ile evlilik uyumu ilişkisinin birlikte ele alındığı görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme becerilerine ve güçlüklerine odaklanan araştırmaların sayıca az oluşu dikkat çekmektedir. İncelenen makalelerden hareketle duygu düzenleme becerisinin evlilik uyumu üzerinde etkileri olan bir değişken olduğu söylenebilir.

1.5.3. EŞ DESTEĞİ VE EVLİLİK UYUMU

Sosyal destek yakın ilişkilerin başlıca koşullarından biri olup bireyin yakın ilişki kurduğu sosyal ağdan sağlayacağı önemli gereksinimlerindendir. Partner ilişkisinin niteliği açısından da eş desteği önemli bir role sahiptir (Fincham ve Bradbury, 1990; Xu ve Burleson, 2004).

Yakın ilişkilerden elde edilen sosyal desteğin fizyolojik ve psikolojik faydaları göz önünden bulundurulduğunda (Sarason ve diğ., 1997), en yakın kişilerarası ilişki türlerinden biri olan evlilik ilişkisi içinde eşten algılanan sosyal destek bireyin fiziksel, psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemli rol üstlenmektedir (Xu ve Burleson, 2004). Evli bireyler partnerlerinin hayatının büyük bir kısmında birliktedir, benzer problemlerle başa çıkmak zorundadır, aynı evi paylaşmaları gerekmektedir veya bakımını üstlenmek zorunda oldukları ortak bireyler vardır. Bu durumda birbirlerinden destek almaları evliliğin niteliği açısından oldukça önemlidir (Wan ve diğ., 1996)

1.5.3.1. Eş Desteği ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Pasch ve diğerleri tarafından 1998 yılında yapılan bir çalışmada evlilik işlevselliğindeki bozulmalar incelenmiştir. Katılımcılardan evliliklerindeki bir çatışmaile ilgili problem çözme görevi ve eşlerin kişisel, evlilik dışı zorluklarını tartıştığı bir sosyal destek görevi olmak üzere 2 görev yapmaları istenmiştir.Her iki davranışsal alanda da nispeten zayıf beceriler sergileyen çiftlerin evliliklerinde işlevselliğindeki bozulma açısındanrisk altında olduğu bulunmuştur.

Acitelli ve Antonucci tarafından (1994) yapılanyaşlı çiftlerde sosyal destek ve evlilik doyumunun incelendiği bir başka çalışma yaş ortalaması 74 olan 69 evli çift ile yürütülmüştür. Sonuçlara göre evliliklerinde sosyal destek algılayan bireylerin evlilik doyumları yükselmektedir.

Julien ve Markman tarafından 87 evli çift ile yapılan bir çalışmada is bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyinin evlilik üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya göre eşten algılanan sosyal desteğin eksik olması evlilikte yaşanan stres like ilişkili bulunmuştur.

Cutrona ve Suhr tarafından 1994'te yapılan bir çalışmada ise sosyal destek evlilik ilişkisi bağlamında incelenmiştir. 19-47 yaş aralığında bulunan 30 evli çift ile yapılan çalışmada sosyal desteğin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada etkili olduğu ve evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

1.5.3.1. Eş Desteği Ve Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bu kısımda evlilik uyumu ve eş desteğini birlikte inceleyen yurt içinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Daş tarafından 2019 yılında 300 evli bireyle yapılan bir çalışmada eş desteğinin hem evlilik uyumu için hem de psikolojik iyi oluş için önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kabasakal ve Soylu tarafından 2016 yılın 514 evli birey ile yürütülen bir araştırmada ise evlilik doyumu eş desteği ve cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eş desteği ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kutlubay Ve Arıöz-Düzgün düzgün tarafından yapılan bir derleme çalışmada ise pospartum depresyonun evlilik uyumu ve eş desteği açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Eş desteği, sosyal destek ve evlilik uyumunun pospartum depresyon ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Çağ tarafından 2011 yılında 811 katılımcı ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise eş desteği ve evlilik doyumu demografik değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre eşten algılanan destek ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Alanyazında evlilik uyumu ev eş desteği ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramın eş desteği açısından önemli bir değişken olduğu ve evlilik uyumunu etkileyen başlıca faktörlerden biri olduğu görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Pozitif psikoloji, bireylerin psikolojik dayanıklılık, umut, mutluluk, yaşam amacı, öz yeterlilik gibi görece pozitif yanlarına vurgu yapmaktadır. Bu akımın bir parçası olan psikolojik iyi oluş kavramı Ryff (1989) tarafından kuramsallaştırılmıştır. Kavram altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: özerklik, kişisel gelişim, çevre hakimiyeti, pozitif ilişkiler kurmak, yaşam amacı ve kendini kabul'dür. Kavramın vurguladığı pozitif ilişkiler kurabilme yetisi insan yaşamındaki tüm kişisel ilişkileri kapsamaktadır. Bu nedenle yetişkin bir bireyin hayatındaki önemli ilişkilerden biri olan evlilik ilişkisinin bu bağlamda ele alınmasının faydalı olduğu düşünülmektedir.

Evlilik bireylerin birbirleriyle, çocuklarıyla ve bazı durumlarda aileleriyle temas içinde oldukları karmaşık ilişkiler ağıdır. Evlilik uyumunun bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Kişilerarası ilişkilerin önemli bir bileşeni olan kavram aile işlevselliği ve ilişkileri üzerindeki etkisi ile gelecek nesillerin niteliğini etkileyerek sağlıklı toplumların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle evlilik uyumunun gerek bireysel gerek toplumsal refah açısından kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.Sosyal desteğin önemli bir türü olan eş desteği evlilik ilişkisinin kalitesine etki eden kavramların başında gelmektedir. Kavram, bireyin eşinden algıladığı maddi veya duygusal tüm yardım ve destekleri içermektedir. Bireylerin eşlerinden böyle bir destek algılamaları evlilik uyumunu etkileyen önemli değişkenlerin başında gelmektedir.

Evlilik ilişkisinin niteliğini iletişim becerileri, duyguların tanınması ve ifadesi, empatik tutum gibi çeşitli değişkenler de belirlemektedir (Mastekaasa, 1992). Bu noktada duyguların ifadesi ve regülasyonu önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme kavramı ise temel olarak yaşanan duygunun türünün, süresinin ve bedensel ifadesinin düzenlenmesi anlamına gelmektedir (Gross, 1999). Yaşamın erken

dönemlerinde bireyin ebeveynleri tarafından düzenlenen duygular orta çocukluk döneminde artık bireyin kendisi tarafından düzenlenmesi beklenmektedir. Bu durum önemli bir gelişimsel beceri olarak kabul edilmekte ve hem akran hem de aile ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. Yetişkinlikte ise çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olan kavramın kişilerarası ilişkilerde önemli bir yeri vardır (Werner ve Gross, 2008). Dolayısıyla bu çalışmanın amacı psikolojik iyi oluş, eş desteği ve duygu düzenleme kavramlarının evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelemek ve söz konusu kavramların birbirleri ile ilişkilerini araştırmaktır.

Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

H1: Evlilik uyumu değişkeni; yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenildiğindeki yaş, eşle aradaki yaş farkı, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, çocuk sayısı evlenme şekli ve eşle evlilik öncesi ilişki süresi olmak üzere 9 demografik değişkenle anlamlı ilişkiler göstermektedir.

H2: Evlilik uyumu değişkeni ve psikolojik iyi oluş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Evlilik uyumu değişkeni ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Evlilik uyumu değişkeni ve eş desteği değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Psikolojik iyi oluş eş desteği ve duygu düzenleme güçlüğü demografik değişkenlerle anlamlı ilişkiler göstermektedir.

H6: Psikolojik iyi oluş eş desteği ve duygu düzenleme güçlüğü demografik değişkenlerle birlikte evlilik uyumunu yordamaktadır.

2.1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik uyumu aile işlevselliği ve gerek ebeveynlerin gerekse çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olan bir kavramdır (O'Leary ve Vidair, 2005). Toplumu oluşturan temel bileşenler aileler olduğundan aile içindeki huzur ve işlevselliğin tüm aile fertlerini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda evlilik uyumu toplumsal refahı dolaylı yoldan etkileyen bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2020 yılında yayınladığı verilerine göre ülkemizde artan boşanma oranlarının önemli nedenlerinden birinin evlilikte uyum sorunları olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla evlilik uyumunu etkileyen değişkenleri anlamaya yönelik yapılabilecek çalışmaların çift ve aile terapilerine yol göstererek tüm aile fertlerinin psikolojik sağlığını hedef aldığı düşünülmektedir. Buna ek olarak söz konusu araştırmada bu değişkenleri anlamaya yönelik yapılan çalışmaların evlilik uyumunu yordamak için oluşturulabilecek modeller için de kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Duyguların ifadesi, tanımlanması ve anlamlandırılması birçok alanda faydalı olduğu gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesi açısından da önemli bir yere sahiptir. Alan yazını incelendiğinde duygu düzenleme kavramının evlilik ilişkisi içerisinde ele alan çalışmaların sayısındaki eksiklik dikkat çekmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme evlilik uyumu eş desteği ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkilerin incelenmesinin alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.1.3. Araştırmanın Sayıtlıları

1. Araştırmada değişkenlerin ölçülmesi amacı ile kullanılan ölçek sorularının katılımcılar tarafından içtenlikle ve tarafsız bir biçimde tamamen kendilerini yansıtacak şekilde yanıtlandığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılım gösteren bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma ağırlıklı olarak Iğdır, Tunceli Diyarbakır, İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan en az 1 yıldır evli 413 birey ile sınırlıdır.
2. Araştırma; araştırmada kullanılan envanterlerin ölçebildiği nitelikler ve bulgular ile sınırlıdır.

2.2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklemi, kullanılan ölçme araçları, verilerinin toplanması ve analizine dair bilgiler sunulmaktadır.

2.2.1. Araştırma Modeli

Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş, duygu düzenlemede güçlükler eş desteği ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesini hedefleyen bu çalışmada kullanılan araştırma modelleri "ilişkisel tarama modeli" ve "nedensel tarama modeli"dir. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasında eş zamanlı bir değişimin varlığını ve derecesini incelemek temel amaçtır (Karasar, 2011). Bu bağlama T testi Anova ve Pearson Korelasyon Analizi yöntemleri tercih edilmiştir. Nedensel tarama yönteminde ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin büyüklüğünü incelemek amacı ile yapılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Bu bağlamda Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi tercih edilmiştir.

2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan 18 yaşından büyük ve en az 1 senedir evli olan bireylerden oluşmaktadır. Ağırlıklı olarak Iğdır, Tunceli Diyarbakır, İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan 413 evli birey ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örneklem seçimi uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile yapılmıştır. Google formlar yardımı ile örneklemi oluşturan katılımcılara ulaşılmış ve veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

2.2.3.1. Çift Uyum Ölçeği

Araştırmada bireylerin evlilik uyumunu ölçmek amacı ile "Çift uyum ölçeği" kullanılmıştır. Spanier tarafından 1974 yılında geliştirilen ve 32 maddeden oluşan ölçek 2000 yılında Fışıloğlu ve Demir tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Evlilik uyumu "Çift doyumu " (16., 17., 18., 19., 2., 21., 22., 23., 31., 32. Maddeler), "Çift fikir birliği" (1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15. Maddeler), "Çift Bağlılığı" (24., 25., 26., 27., 28. Maddeler) ve "Duyguların İfadesi" (4., 6., 29., 30. Maddeler) alt boyutları ile ölçülmektedir. Ölçekte beşli altılı ve yedili Likert tipi sorularla birlikte iki adet evet-hayır şeklinde cevap verilen soru mevcuttur. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 ve Locke-Wallace evlilik doyumu ölçeği ile korelasyonu ise .82 bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Bu araştırmada ise ölçeğin cronbach alfa değeri .96 olarak bulunmuştur.

2.2.3.2. Eş Destek Ölçeği

Eş destek ölçeği Yıldırım (2004) tarafından algılanan eş destek düzeyini ölçmek amacıyla 131'i kadın, 117'si erkek olmak üzere toplamda 248 evli bireyin katıldığı bir çalışma ile geliştirilen bir ölçektir. Ölçek boyutları sırasıyla "Duygusal Destek" (1., 2., 3., 4., 6., 9., 12., 16., 21. Maddeler) "Maddi Yardım Ve Bilgi Desteği" (7., 13., 15., 17., 24., 25., 27. Maddeler), "Taktir Desteği" (5., 10., 14., 18., 20., 22., 23., 26. Maddeler) "Sosyal İlgi Desteği" (9., 11., 18. Maddeler) alt boyutlarından oluşmaktadır. 3'lü Likert tipinde olan bu ölçekte 10., 20., ve 24. Maddeler ters kodlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği en yüksek puan 81 ve en düşük puan ise 27'dir. Ölçekten yüksek puan alan katılımcıların eş desteğini yüksek algıladığı, düşük puan alan katılımcıların ise eş desteğini düşük seviyede algıladığı varsayılmaktadır. Bu araştırmada ise ölçeğin cronbach alfa değeri .95 olarak bulunmuştur.

2.2.3.3.Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Gratz ve Roemer tarafından beşli likert tipi olarak geliştirilen ölçek duygu düzenlemede yapılan güçlükler için altı boyut sunmaktadır. Bu boyutlar; Farkındalık (2-6-8-10-17-34. Maddeler), Açıklık (1-4-5-7-9. Maddeler), Kabul Etmeme (11-12-21-23-25-29. Maddeler), Stratejiler (15-16-22-28-30-31-35-36. Maddeler), Dürtü (3-14-19-24-27-32. Maddeler) ve Amaçlar'(13-18-20-26-33. Maddeler)dır. Her bir güçlüğü ayrıca puanlanmasının yanında ölçekten alınan toplam puan duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün yoğunluğuyla alakalı genel bilgi sağlamaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmada güvenirliği tüm ölçek için .93; alt boyutlar içinse .80 - .89 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği ise .88 olarak bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Türkçeye Rugancı ve Gençöztarafından 2010 yılında 338 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda uyarlanan ölçeğin toplam puan için iç tutarlık sayısı 61 .94 olarak bulunurken, ölçeğin altı alt boyutu için Cronbach alfa değerlerinin .75 ile .90 arasında değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin 1,2,6,7,8,10,17,34,20,22 ve 24. maddeleri ters maddelerdir. Bu araştırmada ise ölçeğin cronbach alfa değeri olarak . 91 olarak bulunmuştur.

2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından bireylerin sosyo-psikolojik iyi oluşlarını ölçmek amacı ile 2010 yılında geliştirilmiştir 8 maddeye sahip 7li Likert tipindeki ölçek 2013 yılında Telef tarafından 339 kız ve 190 erkek öğrenci olmak üzere toplam 529 kişiyle yapılan çalışma ile Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .80 bulunmuştur.Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış diğer psikolojik iyi oluş ölçekleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ryff tarafından 1989 yılında oluşturulan ve Akın tarafından Türkçeye uyarlanan "Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri" ile Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyonu .56 bulunmuştur. Deci ve Ryan tarafından geliştirilmiş İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyonu .73 olarak saptanmıştır (Telef, 2013). Bu araştırmada ise ölçeğin cronbach alfa değeri .95 olarak bulunmuştur.

2.2.3.5. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yönelik sosyo-demografik bilgilerin toplanması amacıyla hazırlanan form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup; yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenildiğindeki yaş, eşle aradaki yaş farkı, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, çocuk sayısı evlenme şekli ve eşle evlilik öncesi ilişki süresi dair sorular içermektedir. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklere dair örnek maddeler ve demografik bilgi formu ekler kısmında sunulmuştur.

2.2.4. İşlem

Araştırma verilerinin toplanabilmesi adına öncelikle Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve demografik bilgi formu Google formlar aracılığı ile oluşturularak araştırmanın soru bataryası hazırlanmıştır. Bu soru bataryası onam formu ile birlikte katılımcılara sunulmuş, böylelikle çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılar arzu ettikleri anda araştırmadan çıkabilmiş ve araştırma hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirilmiştir.

2.2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Spss (Statistical PackagefortheSocialSciences) 26 paket programından yararlanılmıştır. Katılımcılara dair demografik bilgilerin yüzde ve frekans değerleri biçiminde incelenmesinin ardından ölçeklere dair tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve normallik şartını sağlayıp sağlamadığını saptamak amacı ile çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılığını tespit etmek amacı ile T testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleme amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak evlilik uyumunu yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı evlilik uyumu psikolojik iyi oluş, eş desteği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda bu bölümde örneklemi oluşturan gruba dair demografik bilgiler, ölçeklere dair tanımlayıcı istatistikler, değişkenler arasındaki farklılıkların tespiti amacıyla yapılan t testi ve ANOVA analizi sonuçları, değişkenler arasındaki ilişkisinin tespiti amacıyla yapılan korelasyon analizi ve evlilik uyumunun yordanması amacı ile yapılan regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların kendilerine ve ebeveynlerine ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: ***Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri***

Değişkenler		**Ort±Ss**	**Min-Max (Median)**
Yaş		41,73±9,39	21-67 (41)
Evlilik Yılı		14,37±9,56	1-46 (13)
Evlendiğindeki Yaş		27,33±4,75	16-50 (27)
Eşle Aradaki Yaş Farkı		3,48±3,12	0-15 (3)
		N	**%**
Cinsiyet	**Kadın**	236	57,1
	Erkek	177	42,9
Eğitim Durumu	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	10	2,4
	Lise Mezunu	65	15,7
	Lisans Mezunu	265	64,2
	Yüksek Lisans/Doktora	73	17,7
Çalışma Durumu	**Evet**	329	79,7
	Hayır	84	20,3
Şu Anda Yaşadığınız Yer	**Köy/Kasaba**	3	0,7
	İlçe	36	8,7
	Şehir	101	24,5
	Büyükşehir/Metropol	273	66,1

Hayatınızın Büyük Oranda Geçtiği Yer	**Köy/Kasaba**	8	1,9
	İlçe	35	8,5
	Şehir	103	24,9
	Büyükşehir/Metropol	267	64,6
Çocuk Sayısı	**Hiç Çocuğum Yok**	67	16,2
	1 Çocuğum Var	106	25,7
	2 Çocuğum Var	175	42,4
	3 Çocuğum Var	65	15,7
Evlenme Şekli	**Flört Ederek**	327	79,2
	Görücü Usulü	86	20,8
Eşinizle Evlilik Öncesi İlişki Süresi	**Hiç Olmadı**	45	10,9
	6 Aydan Az	64	15,5
	6-11 Ay	76	18,4
	1-3 Yıl	137	33,2
	4 Yıl ve Üstü	91	22,0

Tablo 1 incelendiğinde Yaş değeri 21 ile 67 arasında değişmekte olup yaş ortalamasının 41,73 olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlilik sürelerinin ortalaması 1 ile 46 arasında değişmekte olup ortalama 14 senedir. Bireylerin evlendikleri zamanki yaşlarının ise 16 ile 50 arasında değişmekte olup ortalaması 27 bulunmuştur. Eşle aradaki yaş farkı değeri 0 ile 15 arasında değişmekte olduğu ve ortalama 3,44 olduğu görülmektedir. Katılımcıların, %57,1'i (n=236) kadın iken, %42,9'u (n=177) ise erkektir.Katılımcıların, %2,4'ü (n=10) ilkokul/ortaokul mezunu, %15,7'si (n=65) lise mezunu, %64,2'si (n=265) lisans mezunu ve %17,7'si (n=73) yüksek lisans/doktora mezunudur. Katılımcıların, %79,7'si (n=329) çalışıyor iken, %20,3'ü (n=84) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların, %0,7'si (n=3) şu anda köy/kasaba iken, %8,7'si (n=36) ilçe, %24,5'i (n=101) şehir ve %66,1'i (n=273) büyükşehir/metropolde yaşamaktadır. Katılımcıların, %1,9'u (n=8) hayatının büyük oranda geçtiği yer köy/kasaba iken, %8,5'i (n=35) ilçe, %24,9'u (n=103) şehir ve %64,6'sı (n=267) büyükşehir/metropol de yaşamaktadır. Katılımcılardan, %16,2'sinin (n=67) hiç çocuğunun olmadığı, %25,7'sinin (n=106) 1 çocuğunun olduğu, %42,4'ünün (n=175) 2 çocuğunun olduğu ve %15,7'sinin ise (n=65) 3 veya daha fazla çocuğunun olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, %79,2'si (n=327) flört ederek evlenmiş iken, %20,8'i (n=86) ise görücü usulü evlenmiştir. Tablo 1 'den hareketle katılımcıların, %10,9'unun (n=45) eşiyle evlilik öncesi ilişki süresinin hiç

olmadığı , %15,5'inin (n=64) evlilik öncesi 6 aydan az bir süre ilişkisi olduğu, %18,4'ünün (n=76) evlilik öncesi 6-11 ay kadar ilişkisinin olduğu, %33,2'sinin (n=137) evlilik öncesi 1-3 yıl kadar ilişkisinin olduğuve %22'sinin ise (n=91) evlilik öncesi 4 yıl ve üstü süre ilişkisinin olduğuolduğunu söylenebilmektedir.

Tablo 2: *Katılımcının ailelerine ve ebeveynlerine ilişkin Sosyodemografik Bilgiler*

		N	%
Eşinizin Eğitim Durumu	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	32	7,7
	Lise Mezunu	61	14,8
	Lisans Mezunu	251	60,8
	Yüksek Lisans/Doktora	69	16,7
Annenizin Eğitim Durumu	**Okuryazar Değil**	145	35,1
	İlkokul Mezunu	153	37,0
	Ortaokul Mezunu	36	8,7
	Lise Mezunu	53	12,8
	Lisans Mezunu	26	6,3
Babanızın Eğitim Durumu	**Okuryazar Değil**	37	9,0
	İlkokul Mezunu	145	35,1
	Ortaokul Mezunu	55	13,3
	Lise Mezunu	84	20,3
	Lisans Mezunu	92	22,3
Ailenizin Ekonomik Grubu	**Alt**	9	2,2
	Alt-Orta	63	15,3
	Orta	240	58,1
	Üst-Orta	88	21,3
	Üst	13	3,1
Eş Çalışma Durumu	**Evet**	307	74,3
	Hayır	106	25,7
Aile Türü	**Çekirdek Aile**	378	91,5
	Geniş Aile	35	8,5

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların eşlerinin, %7,7'si (n=32) ilkokul/ortaokul mezunu, %14,8'i (n=61) lise mezunu, %60,8'i (n=251) lisans mezunu ve %16,7'si (n=69) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların annelerinin, %35,1'i (n=145) okuryazar değil, %37'si (n=153) ilkokul mezunu, %8,7'si (n=36) ortaokul mezunu, %12,8'i (n=53) lise mezunu ve %6,3'ü (n=26) lisans mezunudur. Katılımcıların babalarının, %9'unun (n=37) okuryazar olmadığı,

%35,1'nin (n=145) ilkokul mezunu, %13,3'ünün (n=55) ortaokul mezunu, %20,3'ünün (n=84) lise mezunu ve %22,3'ü (n=92) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların, %2,2'si (n=9) alt, %15,3'ü (n=63) alt-orta, %58,1'i (n=240) orta, %21,3'ü (n=88) üst-orta ve %3,1'i (n=13) üst ekonomik grupta olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların, %74,3'ü (n=307) eşi çalışıyor iken, %25,7'si (n=106) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların, %91,5'i (n=378) çekirdek aileye sahip olduğunu, %8,5'i (n=35) ise geniş aileye sahip olduğunu belirtmiştir.

3.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçekler farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarıyla "Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği"; Duygusal destek,maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği alt boyutlarıyla "Eş destek ölçeği"; Çift uyumu, çift doyumu, çift bağlılığı ve sevgi gösterme alt boyutlarıyla "çift uyum ölçeği" ve "psikolojik iyi oluş ölçeğidir." Söz konusu ölçeklerin normallik varsayımına uygun olup olmadığını değerlendirebilmek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normallik varsayımında çarpıklık ve basıklık değerlerinin değerlendirilmesi konusunda farklı değerlerin kabul edildiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell' e göre (2013) çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ve -1.5 aralığında olduğunda veriler normal kabul edilir. George ve Mallary ise bu aralığın +2 ile -2 olması gerektiğini vurgulamaktadır. Jondeu ve Rockinger ise çarpıklık ve basıklık katsayısı +3 ile -3 aralığında olan verilerin normal dağılım gösterdiğini savunmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın verilerinin normal dağılım şartını sağladığı kabul edilmektedir.

Tablo 3: *Ölçekler ve Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Normallik ve Güvenirlik katsayıları*

	Ort±Ss	**Min-max (Medyan)**	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**Cronbach Alpha**
Farkındalık (DDGÖ)	20,68±4,58	7-30 (21)	-0,421	-0,015	0,763
Açıklık (DDGÖ)	13,19±2,8	7-25 (13)	0,965	2,613	0,454
Kabul Etmeme (DDGÖ)	11,48±4,79	6-30 (10)	1,108	1,047	0,837
Stratejiler (DDGÖ)	17,88±5,95	8-40 (17)	1,078	1,116	0,826
Dürtü (DDGÖ)	13,41±4,12	6-30 (12)	1,099	1,257	0,713
Amaçlar (DDGÖ)	13,67±3,75	5-25 (13)	0,452	-0,117	0,660
Duygu Düzenleme Güçlüğü	90,33±19,51	41-180 (88)	0,915	2,079	0,913
Duygusal Destek (EDÖ)	22,52±4,58	9-27 (24)	-0,998	0,122	0,917

Maddi Yardım ve Bilgi Desteği (EDÖ)	17,76±3,13	7-21 (19)	-0,949	0,275	0,820
Takdir Etme Desteği (EDÖ)	19,61±3,81	8-24 (21)	-0,729	-0,303	0,864
Sosyal İlgi Desteği (EDÖ)	7,1±1,7	3-9 (7)	-0,674	-0,453	0,762
Eş Destek Ölçeği	66,99±12,23	29-81 (70)	-0,841	-0,195	0,957
Çift Uyumu (ÇUO)	57,95±15,26	13-78 (61)	-1,055	0,738	0,962
Çift Doyumu (ÇUO)	45,23±8,24	15-60 (47)	-0,704	0,036	0,850
Sevgi Gösterme (ÇUO)	12,33±3,01	4-16 (13)	-0,787	-0,09	0,701
Çift Bağlılığı (ÇUO)	19,55±5,51	5-29 (20)	-0,275	-0,648	0,858
Çift Uyum Ölçeği	135,06±28,37	44-181 (142)	-0,78	-0,006	0,961
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	42,42±12,01	2-56 (46)	-1,399	1,258	0,958

3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu kısımda Çift uyumu, Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Eş Desteği değişkenlerinin demografik değişkenler açısından farklılıkları incelenmiş ve ilgili bulgular sunulmuştur.

3.3.1 Çift Uyum Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Çift Uyum ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile T testi ve ANOVA testi yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5 ‘te sunulmuştur.

Tablo 4: *Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Çift Uyum Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Test İstatistiği	P
Cinsiyet	**Kadın**	236	131,71±29,07	51-178 (137)	t=-2,795	**0,005**[a]**
	Erkek	177	139,53±26,84	44-181 (145)		
Eğitim Durumu	**İlkokul/ Ortaokul Mezunu**	10	142,2±26,13	83-165 (149,5)	F=1,519	0,209[b]
	Lise Mezunu	65	131,05±30,07	71-179 (136)		
	Lisans Mezunu	265	134,35±28,35	51-181 (140)		
	Yüksek Lisans/Doktora	73	140,25±26,8	44-172 (148)		
Çalışma Durumu	**Evet**	329	136,9±27,78	44-181 (144)	t=2,627	**0,009**[a]**
	Hayır	84	127,86±29,67	59-174 (131,5)		
Şu Anda Yaşadığınız Yere	**Köy/Kasaba**	3	126±39,61	91-169 (118)	F=0,507	0,678[b]
	İlçe	36	138,42±25,3	77-167 (146,5)		
	Şehir	101	136,81±28,74	44-178 (144)		
	Büyükşehir/Metropol	273	134,07±28,58	57-181 (140)		
Hayatınızın Büyük Oranda Geçtiği Yer	**Köy/Kasaba**	8	137±26,43	83-168 (143,5)	F=0,238	0,870[b]
	İlçe	35	138,8±25,95	72-169 (147)		
	Şehir	103	134,66±29,13	51-178 (139)		
	Büyükşehir/Metropol	267	134,67±28,54	44-181 (142)		
Çocuk Sayısı	**Hiç Çocuğum Yok**	67	145,43±26,7	72-178 (154)	F=3,856	**0,01**[b]**
	1 Çocuğum Var	106	134,49±28,77	51-179 (142,5)		
	2 Çocuğum Var	175	132,98±28,03	44-181 (139)		

	3 Çocuğum Var	65	130,91±28,45	78-181 (136)		
Evlenme Şekli	**Flört Ederek**	327	137,22±27,59	44-181 (143)	t=2,906	**0,004**[a]**
	Görücü Usulü	86	126,85±29,93	69-179 (131,5)		
Eşinizle Evlilik Öncesi İlişki Süreniz	**Hiç Olmadı**	45	124,02±30,08	69-179 (126)	F=3,606	**0,007**[b]**
	6 Aydan Az	64	130,27±29,1	57-181 (132)		
	6-11 Ay	76	135,93±28,53	44-178 (142,5)		
	1-3 Yıl	137	135,93±28,01	51-178 (144)		
	4 Yıl ve Üstü	91	141,86±25,68	59-181 (146)		

[a]Student T Testi [b]Anova Testi*p<0,05 **p<0,01

Farklı grupların aldıkları çift uyum ölçek toplam puanının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacı ile T testi ve Anova testleri yapılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde kadın katılımcıların çift uyum ölçeğinden aldıkları toplam puanın, erkek katılımcılara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Çift uyum ölçeği değeri eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Katılımcıların eşlerinin eğitim durumuna göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,05). Buna göre ilkokul/ortaokul mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, lise mezunu olanlara göre yüksek olması, (p=0,001; p<0,05). lise mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, lisans mezunu olanlara göre düşük olması, (p=0,001; p<0,05) ve lise mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, yüksek lisans/doktora olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Çalışan grubunun çift uyum ölçeği değerinin, çalışmayanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Bireylerin çift uyum ölçeğinden aldıkları puanlar yaşadıkları yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05). Benzer

şekilde, bireylerin hayatının büyük oranda geçtiği yere göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısına göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,01; p<0,05). Buna göre hiç çocuğu olmayan grubun çift uyum ölçeği değerinin, 1 çocuğu olanlara (p=0,001; p<0,05),2 çocuğu olanlara (p=0,001; p<0,05) ve Üç ve daha fazla, 3 çocuğu olanlara (p=0,001; p<0,05) göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Flört ederek evlenen grubun çift uyum ölçeği değerinin, görücü usulü ile evlenen gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Bireylerin evlilik öncesi ilişki süresine göre çift uyum ölçeği değerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p=0,007; p<0,05). Bulgular incelendiğindeEvlenmeden önce bir ilişki yaşamayan grubun çift uyum ölçeği değerinin, 6-11 ay ilişkisi olanlara göre (p=0,001; p<0,05), 1-3 yıl olanlara göre (p=0,001; p<0,05) ve 4 yıl ve üstü süre ilişkisi olanlara (p=0,001; p<0,05)göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. 6 aydan az grubunun çift uyum ölçeği değerinin, 4 yıl ve üstü olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Tablo 5: *Katılımcıların Ailelerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Çift Uyum Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	***Ort±Ss***	***Min-Max (Median)***	***Test İstatistiği***	***P***
Eşinizin Eğitim Durumu	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	32	142,63±24,79	69-179 (146,5)	F=5,771	***0,001**b***
	Lise Mezunu	61	122,2±30,14	58-177 (126)		
	Lisans Mezunu	251	136,03±28,48	44-181 (143)		
	Yüksek Lisans/Doktora	69	139,41±24,77	72-174 (144)		
	Okuryazar Değil	145	129,56±30,85	44-179 (139)	F=2,826	***0,025**b***

Annenizin Eğitim Durumu	**İlkokul Mezunu**	153	137,2±26,64	66-181 (142)		
	Ortaokul Mezunu	36	134,72±31,64	58-179 (138,5)		
	Lise Mezunu	53	138,83±24,52	59-174 (144)		
	Lisans Mezunu	26	145,96±21,33	102-172 (153,5)		
Babanızın Eğitim Durumu	**Okuryazar Değil**	37	130,65±29,1	75-173 (133)	F=1,495	0,203 [b]
	İlkokul Mezunu	145	132,01±30,46	44-181 (144)		
	Ortaokul Mezunu	55	134,78±30,81	51-179 (139)		
	Lise Mezunu	84	136,81±25,83	58-181 (140,5)		
	Lisans Mezunu	92	140,23±24,83	59-176 (146)		
Ailenizin Ekonomik Grubu	**Alt**	9	120,33±30,8	86-170 (123)	F=3,421	***0,009 **b***
	Alt-Orta	63	134,62±31,06	57-178 (145)		
	Orta	240	132,37±28,85	44-181 (137)		
	Üst-Orta	88	142,1±23,25	59-181 (145)		
	Üst	13	149,46±24,85	104-174 (160)		
Eş Çalışma Durumu	**Evet**	307	134,32±28,65	44-181 (141)	t=-0,911	0,363 [a]
	Hayır	106	137,23±27,54	69-181 (144)		
Aile Türü	**Çekirdek Aile**	378	135,39±28,14	44-181 (143)	t=0,714	0,479 [a]
	Geniş Aile	35	131,51±30,97	69-179 (134)		

[a]Student T Testi [b]Anova Testi*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların eşlerinin eğitim durumuna göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,05). İlkokul/ortaokul mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, lise mezunu olanlara göre yüksek olması (p=0,001; p<0,05), lise mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, lisans mezunu olanlara göre düşük olması (p=0,001; p<0,05) ve son olarak

lise mezunu grubunun çift uyum ölçeği değerinin, yüksek lisans/doktora olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,025; p<0,05). Annesi okuryazar olmayan bireylerin çift uyum ölçeği değerinin, ilkokul mezunu (p=0,001; p<0,05), lise mezunu (p=0,001; p<0,05) ve lisans mezunu olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Katılımcıların algıladıkları ekonomik seviyeye göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,009; p<0,05). Alt sosyo-ekonomik grubun çift uyum ölçeği değerinin, üst-orta (p=0,001; p<0,05) ve üst sosyoekonomik gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05). Orta sosyo-ekonomik grubun çift uyum ölçeği değerinin, üst-orta (p=0,001; p<0,05) ve üst sosyo-ekonomik gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Son olarak tablo 5'ten hareketle eş çalışma durumuna ve aile türüne (p>0,05) göre çift uyum ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir (p>0,05).

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile T testi ve Anova testi yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: *Sosyodemografik Özelliklere Göre Psikolojik İyi oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	***Ort±Ss***	***Min-Max (Median)***	***p***
Gelir Seviyesi	**Alt**	9	32,78±17,04	8-52 (39)	***0,001**[b]***

	Alt-Orta	63	40,41±12,8	6-56 (45)	
	Orta	240	41,61±12,13	2-56 (46)	
	Üst-Orta	88	46,64±8,91	13-56 (49)	
	Üst	13	45,15±12,79	15-56 (50)	
Eğitim Durumu	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	10	38,9±18,96	8-56 (46)	***0,001*****[b]
	Lise Mezunu	65	38,06±14,54	2-56 (43)	
	Lisans Mezunu	265	42,58±11,31	6-56 (46)	
	Yüksek Lisans/Doktora	73	46,19±9,47	11-56 (49)	
Cinsiyet	**Kadın**	236	42,53±10,93	8-56 (46)	0,822[a]
	Erkek	177	42,27±13,34	2-56 (47)	

[a]Student T Testi [b]Anova Testi *p<0,05 **p<0,01

Tablo 6 incelendiğindepsikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05), bununla birlikte gelir seviyesi ve eğitim durumu açısından farklılık gösterdiği (p<0,01) görülmektedir.

3.3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile T testi ve Anova testi yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7 *Duygu Düzenleme Güçlüğünün Bazı Demografik Değişkenlere Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması*

		n	***Ort±Ss***	***Min-Max (Median)***	***p***
Gelir Seviyesi	**Alt**	9	94,89±35,09	72-180 (81)	0,485[b]
	Alt-Orta	63	90,41±17,27	41-144 (88)	
	Orta	240	90,86±20,16	45-172 (88)	
	Üst-Orta	88	89,65±17,97	49-142 (90)	
	Üst	13	81,46±12,69	54-100 (85)	
Eğitim Durumu	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	10	97,9±32,65	69-180 (84,5)	0,415[b]

	Lise Mezunu	65	95,92±26,09	41-172 (91)	
	Lisans Mezunu	265	89,49±17,22	49-157 (87)	
	Yüksek Lisans/Doktora	73	87,34±17,46	54-142 (88)	
Cinsiyet	**Kadın**	236	89,86±17,31	41-149 (88,5)	0,585[a]
	Erkek	177	90,95±22,15	45-180 (87)	

[a]Student T Testi [b]Anova Testi *p<0,05 **p<0,01

Tablo 7 incelendiğinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden alınan puanların cinsiyet, gelir seviyesi ve eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir.

3.3.4. Eş Desteği Ölçeğinden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Eş Destek ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile T testi ve ANOVA testi yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8*: Eş Destek Ölçeğinden Alınan Puanlara Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması*

		N	***Ort±Ss***	***Min-Max (Median)***	***p***
Gelir Durumu	**Alt**	9	59,56±12,84	38-77 (59)	***0,021*[b]***
	Alt-Orta	63	67,1±12,67	29-81 (72)	
	Orta	240	66,07±12,29	31-81 (69)	
	Üst-Orta	88	69,22±11,23	36-81 (72)	
	Üst	13	73,69±11,36	40-81 (78)	
Eğitim Seviyesi	**İlkokul/Ortaokul Mezunu**	10	69,9±10,06	52-79 (73,5)	***0,036*[b]***
	Lise Mezunu	65	65,63±12,8	35-81 (70)	
	Lisans Mezunu	265	66,24±12,57	29-81 (69)	

	Yüksek Lisans/Doktora	73	70,53±10,02	37-81 (73)	
Cinsiyet	**Kadın**	236	65,32±12,93	29-81 (69)	***0,001*** [a]
	Erkek	177	69,22±10,86	38-81 (72)	
Çocuk Sayısı	**Hiç Çocuğum Yok**	67	72,79±8,61	51-81 (76)	***0,001*** [b]
	1 Çocuğum Var	106	65,95±12,67	31-81 (69)	
	2 Çocuğum Var	175	66,14±12,19	29-81 (69)	
	3 Çocuğum Var	65	65±13,26	35-81 (69)	
Evlilik Şekli	**Flört Ederek**	327	67,78±12,19	29-81 (71)	***0,011**[a]
	Görücü Usulü	86	64±11,97	35-81 (66,5)	
Evlilik Öncesi İlişki Süresi	**Hiç Olmadı**	45	61,98±12,97	35-81 (61)	***0,001*** [b]
	6 Aydan Az	64	64,2±12,72	29-81 (67)	
	6-11 Ay	76	67,38±11,67	35-81 (70)	
	1-3 Yıl	137	67,45±12,3	31-81 (70)	
	4 Yıl ve Üstü	91	70,43±10,79	36-81 (74)	
Aile Türü	**Çekirdek Aile**	378	67,12±12,23	29-81 (70)	0,500[a]
	Geniş Aile	35	65,66±12,25	40-81 (70)	

[a]Student T Testi [b]Anova Testi *p<0,05 **p<0,01

Tablo 8 incelendiğinde bireylerin algıladıkları ekonomik duruma göre eş destek ölçeği toplam değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,021; p<0,05). Alt sosyo-ekonomik grubun eş destek ölçeği değerinin, üst-orta sosyo-ekonomik gruba (p=0,001; p<0,05) ve üst sosyo-ekonomik gruba göre düşük olması (p=0,001; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Orta sosyo-ekonomik grubun eş destek ölçeği toplam değerinin ise, üst-orta gelir grubuna göre (p=0,001; p<0,05) ve üst gelir grubuna göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,05).

Cinsiyet bakımından eş destek ölçeği toplam puanı incelendiğinde, kadınların eş destek ölçeğinden aldıkları toplam puan değerinin, erkeklere göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$).

Bireylerin eğitim durumlarına göre eş destek ölçeği toplam puanları incelendiğinde bu puanın eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p=0,036$; $p<0,05$). Lise mezunu grubunun eş destek ölçeği değerinin, yüksek lisans/doktora olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$). Ayrıca lisans mezunu grubunun eş destek ölçeği değerinin, yüksek lisans/doktora olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$).

Bireylerin evlenme şekillerine göre eş destek ölçeği toplam puanı incelendiğinde flört ederek evlenen grubun eş destek ölçeği toplam değerinin, görücü usulü ile evlenenlere göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$).

Bireylerin evlilik öncesi ilişki süresine göre eş destek ölçeği toplam değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Evlilik öncesi ilişkisi olmayan hiç ilişkisi olmayan grubun eş destek ölçeği değerinin, 6-11 ay ilişkisi olanlara göre ($p=0,001$; $p<0,05$), 1-3 yıl ilişkisi olanlara göre ($p=0,001$; $p<0,05$) ve 4 yıldan fazla süre ilişkisi olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$). 6 aydan az ilişkisi olan grubun ise eş destek ölçeği toplam değerinin, 4 yıl ve üstü olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$).

Aile türüne göre eş destek ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bireylerin çocuk sayısına göre eş destek ölçeği toplam değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Hiç çocuğu olmayan grubun eş destek ölçeği toplam değerinin, 1 çocuğu olanlara göre ($p=0,001$; $p<0,05$) 2 çocuğu olanlara göre ($p=0,001$; $p<0,05$) ve 3 çocuğu olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$).

3.4. Korelasyon Analizleri

Demografik Değişkenlerin, araştırmanın diğer değişkenlerine ait ölçekler ve alt ölçeklerin birbiriyle anlamlı ilişkiler gösterip göstermediğini tespit etmek amacı ile Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 9: *Demografik Değişkenlere, Ölçeklerin alt boyutlarına ve Toplam puanlarına dair Korelasyon Analizi*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Yaş	r	1																					
	p																						
2. Evlilik Yılı	r	,869**	1																				
	p	,000																					
3. Evlendiğindeki Yaş	r	,203**	-,294**	1																			
	p	,000	,000																				
4. Eşle Aradaki Yaş Farkı	r	,222**	,133**	,168**	1,000																		
	p	,000	,000	,001																			
5. Farkındalık	r	0	-0,077	-0,012	-0,045	1																	

	p	0,071	,116	,807	,366					
6. Açıklık	r	-0,034	0	-0,039	0,065	,468**	1			
	p	,496	0,928	,424	,191	,000				
7. Kabul Etmeme	r	0,041	0,071	0	,027	0,045	,422**	1,000		
	p	,404	,149	0,263	,578	,357	,000			
8. Stratejiler	r	0,039	0,062	-,039	0	,180**	,421**	,701**	1	
	p	,428	,212	,429	0,419	,000	,000	,000		
9. Dürtü	r	-0,012	0,004	-0,016	0,059	,241**	,480**	,633**	,784**	1
	p	,811	,931	,747	,234	0	,000	,000	,000	

10. Amaçlar	r	-0,065	-0,049	-0,018	-0,022	,381**	,407**	,476**	,669**	,677**	1		
	p	,186	,318	,708	,655	,000	0	,000	,000	,000			
11. Duygu Düzenleme Güçlüğü	r	-0,019	0,009	-,041	0,026	,492**	,665**	,756**	,874**	,862**	,804**	1	
	p	,704	,857	,407	,601	,000	,000	0	,000	,000	,000		
12. Duygusal Destek	r	-,157**	-,177**	0,036	-0,035	,192**	0,009	-,160**	-,149**	-0,091	-,083	-0,074	1
	p	,001	,000	,467	,482	,000	,855	,001	0,002	,064	,090	,136	
13. Maddi Yardım ve Bilgi Desteği	r	-,100*	-,116*	0,033	-,009	,214**	0,026	-,109*	-,114*	0	-,029	-0,024	,807**	1
	p	,043	,018	,503	,859	,000	,595	,027	,021	0,301	,553	,631	,000	

14. Takdir Etme Desteği	r	-0,074	-,102*	,050	-0,032	,239**	0,014	-,165**	-,183**	-,130**	-,117*	0,088	,843**	,761**	1		
	p	,135	,038	,309	,513	,000	,775	,001	,000	,008	0,018	,073	,000	,000			
15. Sosyal İlgi Desteği	r	-,149**	-,174**	0,047	-0,021	,157**	0	-,158**	-,165**	-,104*	0,094	0	,821**	,755**	,763**	1,000	
	p	,002	,000	,343	,668	,001	,993	,001	,001	,034	,055	0,062	,000	,000	,000		
16. Eş Destek Ölçeği	r	-,128**	-,152**	0,044	-0,028	,223**	0,015	-,161**	-,165**	-,102*	0,088	0,074	,958**	,900**	,928**	,877**	1
	p	0,009	0,002	0,372	0,567	0	0,768	0,001	0,001	0,038	0,073	0,134	0	,000	,000	,000	
17. *Çift Uyumu*	r	-,139**	-,180**	0,084	-0,045	,261**	,061	-,147**	-,124*	0,069	0,048	0,027	,647**	,629**	,667**	,586**	,693**	1
	p	,005	,000	,088	,359	,000	,213	,003	,012	,160	0,330	0,578	,000	0	,000	,000	,000	

18. Çift Doyumu	r	-,128**	-,151**	,042	-,007	,193**	-,009	-,206**	-,219**	-,173**	-,135**	-,136**	,716**	,677**	,732**	,686**	,765**	,649**	1,000		
	p	,009	,002	,393	,889	,000	,851	,000	,000	,000	,006	,006	,000	,000	0	,000	,000	,000			
19. Sevgi Gösterme	r	-,185**	-,218**	0,073	0,001	,274**	0,046	-,166**	-,156**	0,077	0,066	,046	,674**	,619**	,676**	,611**	,706**	,853**	,644**	1	
	p	,000	,000	,136	,990	,000	,351	,001	,002	,119	,183	,350	,000	,000	,000	0	,000	,000	,000		
20. Çift Bağlılığı	r	-,193**	-,225**	0,07	-0,072	,268**	,063	-,145**	-,106*	0,049	0,009	0,008	,674**	,652**	,655**	,657**	,715**	,668**	,645**	,612**	1
	p	,000	,000	,155	,144	,000	,200	,003	,032	,318	,855	,872	,000	,000	,000	,000	0	,000	,000	,000	
21. Çift Uyum Ölçeği	r	-,169**	-,207**	0,079	-0,04	,278**	,047	-,185**	-,167**	-,105*	0,074	0,061	,758**	,728**	,770**	,707**	,808**	,947**	,833**	,871**	,806**
	p	,001	,000	,110	,415	,000	,336	,000	,001	,032	,135	,219	,000	,000	,000	,000	,000	0	,000	,000	,000

22. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	r	-0,018	-,033	0,027	0,03	,237**	0,054	-,114*	-,060	0,073	0,022	-,002	,330**	,289**	,334**	,305**	,344**	,406**	,328**	,358**	,355**	,421**	1
	p	,709	,500	,581	,540	,000	,271	,021	,222	,137	,657	,960	,000	,000	,000	,000	,000	,000	0	,000	,000	,000	

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

Tablo 9 incelendiğinde yaş ile duygusal destek alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,157, p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,100, p<0,05), sosyal ilgi desteği (r=-,149, p<0,01) alt boyutları arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaş ile eş destek ölçek puanı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,128, p<0,01).

Yaş ile çift uyumu alt boyutu arasında; negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,139, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,128, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,185, p<0,01) ve çift bağlılığı alt boyutu (r=-,193, p<0,01) arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaş ile çift uyum ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,169, p<0,01).

Yaş ile farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar, duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı, takdir etme desteği ve psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Evlilik yılı ile duygusal destek alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,177, p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,116, p<0,05), takdir etme desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,102, p<0,05) ve sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,174, p<0,01).Evlilik yılı ile eş destek ölçek puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,152, p<0,01).

Evlilik yılı ile çift uyum ölçeğinin alt boyutları olan çift uyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,180, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve oldukça zayıf düzeyde (r=-,151, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde (r=-,218, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde (r=-,225, p<0,01), anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Evlilik yılı ile Çift uyum ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=-,207, p<0,01).

Evlilik yılı ile farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar, duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı ve psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Evlenilen yaş ile eşle aradaki yaş farkı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,168, p<0,01). Evlenilen yaş ile farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar, duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı, duygusal destek alt boyutu, maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu, takdir etme desteği alt boyutu, sosyal ilgi desteği alt boyutu, Eş destek ölçek toplam puanı, çift uyumu alt boyutu, çift doyumu alt boyutu, sevgi gösterme alt boyutu, çift bağlılığı alt boyutu, çift uyum ölçek toplam puanı ve psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Eşle aradaki yaş farkı ile farkındalık alt boyutu, açıklık alt boyutu, kabul etmeme alt boyutu, stratejiler alt boyutu, dürtü alt boyutu, amaçlar alt boyutu ve Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçek toplam puanı, duygusal destek alt boyutu, maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu, takdir etme desteği alt boyutu, sosyal ilgi desteği alt boyutu, eş destek ölçek toplam puanı, çift uyumu alt boyutu, çift doyumu alt boyutu, sevgi gösterme alt boyutu, çift bağlılığı alt boyutu, çift uyum ölçek puanı ve psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Farkındalık alt boyutu ile açıklık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,468, p<0,01), farkındalık ile stratejiler arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=,180, p<0,01) farkındalık alt boyutu ile dürtü alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,241, p<0,01) farkındalık alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,381, p<0,01), farkındalık alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=,492, p<0,01).

Farkındalık ile duygusal destek arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,192, p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,214, p<0,01), takdir etme desteği arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,239, p<0,01), sosyal ilgi desteği (r=,157, p<0,01) arasında pozitif yönde ve çok

zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Farkındalık ile eş destek ölçek toplam puanı arasında ise pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,223, p<0,01).

Farkındalık alt boyutu ile; çift uyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,261, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=,193, p<0,01), ile sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,274, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,268, p<0,01), çift uyum alt boyutu ölçek puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,278, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=,237, p<0,01). Farkındalık alt boyutu ile kabul etmeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Açıklık alt boyutu ile; kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,422, p<0,01), stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,421, p<0,01), dürtü alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,480, p<0,01), amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,407, p<0,01), duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=,665, p<0,01). Açıklık alt boyutu ile duygusal destek alt boyutu, maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu, takdir etme desteği alt boyutu, sosyal ilgi desteği alt boyutu, eş destek ölçek toplam puanı, çift uyumu alt boyutu, çift doyumu alt boyutu, sevgi gösterme alt boyutu, çift bağlılığı alt boyutu, çift uyum ölçek toplam puanı ve psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (p>0,05).

Kabul etmeme alt boyutu ile; stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,701, p<0,01), dürtü alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,633, p<0,01), amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,476, p<0,01), duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,756, p<0,01), duygusal destek alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,160, p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,109, p<0,05), takdir etme desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,165, p<0,01),

sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,158, p<0,01), eş destek ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,161, p<0,01), çift uyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,147, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde (r=-,206, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,166, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,145, p<0,01), çift uyum ölçek puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,185, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,114, p<0,05).

Stratejiler alt boyutu ile; dürtü arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,784, p<0,01), Amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,669, p<0,01), Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,874, p<0,01), Duygusal destek alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,149, p<0,01), Maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,114, p<0,05), takdir etme desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,183, p<0,01), sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,165, p<0,01), Eş destek ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,165, p<0,01), Çift uyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,124, p<0,05), Çift doyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde (r=-,219, p<0,01), Sevgi gösterme alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,156, p<0,01), Çift bağlılığı alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,106, p<0,05), çift uyum ölçek puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,167, p<0,01) istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Stratejiler ile psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (p>0,05).

Dürtü alt boyutu ile ile; amaçlar arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,677, p<0,01). Dürtü ile duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,862, p<0,01), takdir etme desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,130, p<0,01), sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,104, p<0,05), eş destek ölçek toplam

puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,102, p<0,05), çift doyumu alt boyutu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,173, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (r=-,105, p<0,05). Dürtü alt boyutu ile duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, çift uyumu, sevgi gösterme, çift bağlılığı ve psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Amaçlar ile; duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,804, p<0,01), ile takdir etme desteği arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde (r=-,117, p<0,05), çift doyumu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,135, p<0,01). Amaçlar ile duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, sosyal ilgi desteği, eş destek ölçek puanı, çift uyumu, sevgi gösterme, çift bağlılığı, çift uyum ölçek puanı ve psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı ile çift doyumu arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-,136, p<0,01). Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı ile duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği, sosyal ilgi desteği alt boyutları, eş destek ölçek toplam puanı, çift uyumu, sevgi gösterme, çift bağlılığı, çift uyum ölçek puanı ve psikolojik iyi oluş toplamölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Duygusal destek alt boyutu ile maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,807, p<0,01), takdir etme desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,843, p<0,01), sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,821, p<0,01), eş destek ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,958, p<0,01), çift uyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,647, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,716, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,674, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,674, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,758, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,330, p<0,01).

Maddi yardım ve bilgi desteği ile alt boyutu; takdir etme desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,761, p<0,01), sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,755, p<0,01), eş destek ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,900, p<0,01), çift uyumu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,629, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,677, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,619,p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,652, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,728, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,289, p<0,01).

Takdir etme desteği alt boyutu ile; sosyal ilgi desteği alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,763, p<0,01), eş destek ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,928, p<0,01), çift uyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,667, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,732, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,676, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,655, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,770, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,334, p<0,01).

Sosyal ilgi desteği ile alt boyutu; eş destek ölçek toplam alt boyutu puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,877, p<0,01), çift uyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=,586, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,686, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,611, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,657, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,707, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,305, p<0,01) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Eş destek ölçek toplam puanı ile; çift uyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,693, p<0,01), çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,765, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,706, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,715, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,808, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,344, p<0,01) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çift uyumu alt boyutu ile; çift doyumu alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,649, p<0,01), sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,853, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,668,p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,947, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (r=,406, p<0,01).

Çift doyumu alt boyutu ile; sevgi gösterme alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,644, p<0,01), çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,645, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,833, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. (r=,328, p<0,01).

Sevgi gösterme alt boyutu ile; çift bağlılığı alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r=,612, p<0,01), çift uyum ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,871, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,358, p<0,01).

Çift bağlılığı alt boyutu ile; çift uyum toplam ölçek puanı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde (r=,806, p<0,01), psikolojik iyi oluş ölçek toplampuanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,355, p<0,01).Çift

uyum ölçek puanı ile psikolojik iyi oluş ölçek puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=,421, p<0,01).

3.4. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 10: *Bağımsız Değişkenler ile Çift Uyumunun Yordanması için Regresyon Analizi Bulguları*

		Tek Değişken					**Çok Değişken**				
Model	**Değişkenler**	**B**	**S.Hata**	**Standart (B)**	**T**	**p**	**B**	**S.Hata**	**Standart (B)**	***t***	***p***
1	Yaş	-0,510	0,147	-0,169	-3,473	***0,001****					
	Evlilik Yılı	-0,616	0,143	-0,207	-4,299	***0,001****	-0,398	0,183	-0,134	-2,174	***0,001****
	Psikolojik İyi Oluş	0,994	0,106	0,421	9,401	***0,001****	0,316	0,072	0,134	4,375	***0,001****
	Farkındalık	1,719	0,293	0,278	5,862	***0,001****	0,454	0,186	0,073	2,436	***0,001****
	Kabul Etmeme	-1,094	0,287	-0,185	-3,813	***0,001****					
	Stratejiler	-0,796	0,232	-0,167	-3,435	***0,001****					
	Duygusal Destek	4,700	0,199	0,758	23,571	***0,001****	0,972	0,412	0,157	2,36	***0,001****
	Maddi Yardım ve Bilgi Desteği	6,586	0,306	0,728	212,513	***0,001****	1,814	0,483	0,2	3,759	***0,001****

	Takdir Etme Desteği	5,736	0,234	0,770	24,497	***0,001****	2,384	0,419	0,32	5,693	***0,001****
	Sosyal İlgi Desteği	11,832	0,584	0,707	20,264	***0,001****					
	Eş Destek Ölçeği	1,876	0,067	0,808	27,842	***0,001****					
	Cinsiyet	7,819	2,798	0,137	2,795	***0,001****					
	Evlenme Şekli	-10,374	3,404	-0,149	-3,048	***0,001****					
	Çalışma Durumu	-9,046	3,443	-0,129	-2,627	***0,001****					
	Anne Eğitimi-Okur yazar Olmayan	-8,482	2,898	-0,143	-2,927	***0,001****					
	Anne Eğitimi-Lisans	11,631	5,726	0,100	2,031	***0,001****					
	Gelir Durumu-Orta	-6,427	2,815	-0,112	-2,283	***0,001****					
	Gelir Durumu-Üst Orta	8,945	3,384	0,129	2,643	***0,001****					
	Çocuk	12,378	3,742	0,161	3,308	***0,001****					

	Sayısı-Hiç				
	Evlilik Öncesi Romantik Süre-Hiç	-12,391	4,444	-0,136	-2,788	***0,001****
	Evlilik Öncesi Romantik Süre-4 Yıl ve Üstü	8,714	3,344	0,127	2,606	***0,001****
****p<0,01 *p<0,05**					

Evlilik uyumunu yordayan değişkenleri tespit edebilmek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 8 incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin çift uyumunun üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=44,603, p<0,001). Bağımsız değişkenler ile çift uyumu arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir (R=0,84, p<0,001). Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin çift uyumunun toplam varyansın %70,5'ini açıklamaktadır (p<0,01).

Regresyon katsayıları incelendiğinde evlilik yılı (β=-0,134, p<0,01) ve eş eğitimi-lise (β=-0,056, p<0,01)çift uyumu üzerinde negatif; psikolojik iyi oluş (β=0,134, p<0,01), farkındalık (β=0,073, p<0,01), duygusal destek (β=0,157, p<0,01), maddi yardım ve bilgi desteği (β=0,2, p<0,01), takdir etme desteği (β=0,032, p<0,01)çift uyumu üzerinde pozitif anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.Sonuç olarak evlilik yılı artarken çift uyumu azalmakta olduğu görülmüş iken, psikolojik iyi oluş, farkındalık, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği artarken çift uyumunun arttığı görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. TARTIŞMA

4.1.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

4.1.1.1. Evlilik Uyumu Ve Demografik Değişkenler

4. 1.1.1.1. Evlilik uyumu ve Cinsiyet

Mevcut araştırmada evlilik uyumunun cinsiyetler açısından farklılaştığı görülmektedir. Erkeklerin çift uyumu ve çift doyumu alt ölçeklerinden aldıkları puanın kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu; ayrıca toplam çift uyum puanlarının da kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Sevgi gösterme ve çift bağlılığı alt ölçeklerinde ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumunun cinsiyet açısından farklılaştığı birçok çalışma bulunmakla birlikte bazı çalışmalarda kadınların evlilik uyumunun yüksek olduğu (Levenson ve diğ., 1993) bazılarında ise erkeklerin (Orathinkal&Vansteenwegen, 2007; Bıyıkoğlu, 2012; Fowers, 1991; Jose& Alfons, 2007; Rogers ve Amato, 2000) evlilik uyumunun yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca evlilik uyumunun cinsiyetler açısından farklılaşmadığı çalışmalar da bulunmaktadır. Uyum ve doyum algısının erkeklerde daha yüksek olmasının toplumsal cinsiyet normları ve toplulukçu kültürle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kadınların boyun eğici ve sessiz; erkeklerin ise otoriter, rekabetçi ve baskın olmasının beklendiği (Garcia-Ael ve diğ., 2013) toplumsal cinsiyet kalıplarına sahip topluluklarda, yaşanan herhangi bir çatışmanın erkek lehine çözülmesi muhtemeldir. Dolayısıyla erkeklerin çift uyumunu yüksek algılamasının olağan olduğu düşünülmektedir. Söz konusu normlara bağlı olarak ev içi sorumlulukların ve / veya çocuk bakımı ile ilgili sorumlulukların daha çok kadınlar tarafından üstlenmesi nedeniyle erkeklerin evlilikten aldıkları doyumun yüksek olduğu düşünülmektedir.

4.1.1.1.2. Evlilik Uyumu İle Yaş Ve Evlilik Süresi

Çalışmada bireylerin yaşının artmasıyla evlilik uyum düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösteren

bulgulara rastlanmıştır (Çakmak-Tolan, 2015; Daş, 2019; Vaillant ve Vaillant, 1993). Ayrıca evlilik süresinin artmasının da evlilik uyum düzeyini azaltan faktörlerden olduğu saptanmıştır. Alanyazında bu bulguyla paralel olan araştırma sonuçları mevcuttur (Şendil ve Korkut 2008; Tüfekçi-Hoşgör, 2013; Daş, 2019; Çakmak- Tolan, 2015; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2000)

Ülkemizde boşanma sıklığının çoğunlukla genç yaşlarda olduğu (Tüik, 2020) göz önünde bulundurulduğunda, bu bireylerin mutsuz evliliklerini devam ettirmeye gönüllü olmadıkları sonucu çıkarılabilir. Öte yandan daha geleneksel ve boşanmaya karşı daha katı bir bakış açısına sahip olabilen yaşı büyük bireylerin ise ilişkilerindeki çatışma ve anlaşmazlıkları göz ardı ederek evliliklerine devam ettikleri düşünülmektedir. Bu duruma ek olarak evliliğin ilerleyen süreçlerinde bireylerin hayatına çocuklar, hastalıklar gibi farklı stres faktörleri girebilmektedir. Bu nedenle yaş aldıkça farklı yaşam zorlukları ile mücadele etmek durumunda kalan bireylerin, evlilik uyum düzeyinin azalabileceği düşünülmektedir.

4.1.1.1.4. Evlilik uyumu ve Eğitim durumu

Araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri de bireylerin evlilik uyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmasıdır. Evlilik uyumu puanı en yüksek olan grubun lisansüstü eğitime sahip olan bireylerden oluştuğu görüşmüştür. Bu durum alanyazındaki bulgular ile paralellik göstermektedir (Kamo, 1993; Şendil ve Korkut, 2008). Şendil ve Korkut tarafından 2008 yılında 171 evli birey ile yapılan bir çalışmada ilkokul düzeyinde eğitime sahip olan bireylerin sevgi gösterme, fikir alışverişi, birlikte zaman geçirme, iletişim gibi konularda lisansüstü eğitime sahip olan bireylere nazaran daha fazla uyuşmazlık yaşadığı saptanmıştır. Eğitimin etkisi ile bireylerin iletişim becerilerinin geliştiği düşünülmektedir.Kişilerarası iletişimin önemli bir bileşeni olan partnerler arası ilişkide de bu nedenle eğitim seviyesi açısından farklılaşma olduğu söylenebilir.

4.1.1.1.5. Evlilik Uyumu ve Çocuk Sayısı

Araştırmada çocuk sayısının yüksek olduğu bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden daha düşük puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgi alanyazındaki

bulgular ile benzerlik göstermektedir (Bradbury ve diğ., 2000; South ve Lloyd, 1995; Şendil ve Korkut, 2008). Çocukla ilgili verilecek kararlarda çatışma yaşanabilmesi, çocuk bakımının bireyleri ekonomik ve duygusal açıdan zorlayabilmesi, çift olarak geçirilen nitelikli zamanın azabilmesi gibi nedenlerin bu sonucu doğurduğu düşünülmektedir. Ayrıca aileye çocuğun katılmasıyla birlikte partnerlerin aile içersindeki rolünün değiştiği ve dolayısıyla bireylerin çiftten ziyade anne ve baba rolünü benimsedikleri bilinmektedir (Carter ve McGoldrick, 2005). Çocuk, yetişkinlikle birlikte aileden ayrılana kadar bireylerin bu rolü bırakmasının kolay olmadığı; dolayısıyla çocuk sayısının artması ile birlikte uzayan bu süreçle bireylerin partner rolünü geri kazanmalarının zorlaştığı düşünülmektedir.

4.1.1.1.6. Evlilik Uyumu ve Sosyoekonomik Düzey

Araştırmada sosyoekonomik düzeyi yüksek bireylerin evlilik uyumlarını daha yüksek algıladığı saptanmıştır. Bradbury ve diğerlerine (2000) göre düşük gelir düzeyi evlilikte problemleri beraberinde getirmektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralel bulguların varlığı (Bir Aktürk, 2016; Kurdek, 1993; Şendil ve Korkut, 2008) göze çarpmakla birlikte gelir düzeyinin evlilik uyumunu etkilemediği çalışmalar da mevcuttur (Çakmak-Tolan, 2015; Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu sonuçlarla bağlantılı olarak çalışan bireylerin evlilikten algıladıkları uyum puanları daha yüksek bulunmuştur. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında bireylerin fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacı karşılanmadan sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanamayacağını ileri sürmektedir. Söz konusu ihtiyaçların giderilmesinin ise büyük oranda gelir düzeyi ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu noktada bireylerin giyinme, barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçları karşılanmadan partnerler arası ihtiyaçların karşılanmasının ve evlilikten doyum alınmasının daha zor olduğu düşünülmektedir.

4.1.1.1.7. Evlilik Uyumu ile Bireylerin Evlenme Şekli ve Evlilikten Önce Birlikte Geçirdikleri Zaman

Araştırmada saptanan bir diğer bulgu ise flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenenlere göre daha yüksek evlilik uyumu algıladıkları olmuştur. Benzer biçimde evlilik öncesi geçirilen vakit uzadıkça evlilik uyumu puanının arttığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırmayla paralel sonuçların olduğu

görülmüştür. Zeytinoğlu, 2013 yılında evlilik doyumunu ile çeşitli değişkenleri incelediği çalışmasında görücü usulü ile evlenen bireylerin evliliklerinden daha yüksek miktarda doyum algıladıklarını saptamıştır. Evlenme şeklinin evlilik uyumunu etkilemediği çalışmalar da mevcuttur (Myers ve diğ., 2005). Buna karşın flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylerden daha yüksek evlilik kalitesine sahip olduğunu saptayan araştırmaların sayıca fazlalığı da göze çarpmaktadır (Çakmak- Tolan, 2015; Şendil ve Korkut, 2008; Hortaçsu, 1991; Kelley,1999).

Sternberg'in 1986 yılında oluşturduğu üçgen aşk kuramına (Triangulartheory of love) göre mükemmel aşk olarak tanımlanan ideal ve uzun süren ilişki biçimi bağlılık, tutku ve yakınlık bileşenlerini içermektedir. Hali hazırda flört etmekte olan bireylerin tutku bileşenine sahip oldukları düşünüldüğünde, birbirlerini tanıyıp vakit geçirmesi ile oluşacak yakınlık bileşeni evlilik ilişkisi ile bireylerin hayatlarına eklenen bağlılık bileşenine eklendiğinde flörtün bireyleri mükemmel aşka yaklaştırdığı düşünülmektedir. Aynı kurama göre boş aşk adı verilen ve yalnızca bağlılığı içeren aşk türü burada görücü usulü evliliklerin bir kısmına örnek gösterilebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla ilişkiden alınan doyumunun ve çift uyumunun görücü usulü ile evlenen bireylerde daha düşük olmasının bireylerin duygusal bağ kuramadan ve birbirlerini tanımadan evlenmeleri sebebiyle olduğu düşünülmektedir.

4.1.1.2. Eş desteği ve Demografik Değişkenler

4.1.1.2.1. Eş Desteği ve Cinsiyet

Mevcut araştırmada erkeklerin eşlerinden algıladıkları destek kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde eş desteğinin cinsiyetler açısından farklılaştığı çalışmaları (Dehle ve Landers, 2005; Çağ, 2011; Mickelson ve diğ., 2006), görmek mümkünken farklılığın olmadığı çalışmalara (Daş, 2019) da rastlanmıştır.

Evlilik ilişkisindeki kadın ve erkeklerin eşlerinden bekledikleri destek türü farklılık göstermektedir. Kadınlar eşlerinden ev içi sorumluluklarla alakalı destek beklerken erkekler iş hayatındaki gayret ve ilerlemelerinin takdir edilmesi, cinsellik ve yakınlığa dair konularda destek beklemektedir (Dehle ve Landers, 2005). Türkiye'nin çeşitli illerinden katılımcılar ile yapılan bu çalışmadaki sonuçların ise

ülkenin toplumsal yapısına bağlı cinsiyet normlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ev içi sorumluluklar ve çocuk bakımı genellikle kadınlara yüklenen görevler olduğundan erkeklerin bu konuda eşlerine destek olmayabildikleri ve bu nedenle kadınların eş desteğini daha düşük algıladıkları düşünülmektedir.

4.1.1.2.2. Eş Desteği ve Çocuk Sayısı

Mevcut çalışmada çocuk sayısının artması ile birlikte eşten algılanan desteğin düştüğü bulunmuştur. Bu bulgunun alanyazın ile örtüştüğü görülmektedir (Fisher ve Graham, 2000; Turan, 2015). Çiftler, hayatlarına katılan yeni bireylerin varlığı ile birlikte enerjilerinin büyük bir kısmını bu bireylerin yetiştirilmesi ve büyütülmesine harcayabilmektedirler. Bu nedenle partnerlerin birbirlerine yönelik gereksinimlerinin göz ardı edilebileceği ve dolayısıyla çocuk sayısının artması ile algılanan eş desteği düzeyinin düşürmesinin başlıca sebeplerinden birinin bu durum olduğu düşünülmektedir.

4.1.1.2.3. Eş Desteği İle Evlenme Şekli Ve Evlenmeden Önce Flört Süresi

Araştırma sonuçlarına göre eş desteği flört ederek evlenen grupta daha yüksek olarak bulunmuşken evlilik öncesi flört süresinin artması da algılanan eş desteğini arttıran faktörlerden biri olarak bulunmuştur.Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralel bulgulara sahip çalışmaların varlığı dikkat çekerken (Uluç, 2018; Aydoğan, 2021) aksi yönde bulgulara sahip çalışmalara (Karaman, 2019; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002) da rastlanmıştır.

Flört ederken birlikte geçirilen zamana bağlı olarak yakınlık ve duygusal bağın güçlendiği düşünülmektedir. Ayrıca bireyler evlilik öncesinde birçok problem ve çatışma ile yüz yüze gelip bu sorunlarla başa çıkmayı öğrenmektedirler. Bu şekilde birbirlerine destek olma düzeyleri ve birbirlerinin gereksinimlerine cevap verebilme becerilerinin yükseldiği düşünülmektedir. Dolayısıyla çiftlerin evlilik öncesi flört deneyimlerinin uzun olmasının algılanan eş desteğini arttırması bu nedene bağlanabilir.

4.1.1.3. Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

4.1.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim Seviyesi

Psikolojik iyi oluş puanı en yüksek olan grubun ise yine lisans ve lisansüstü eğitim gören bireyler olduğu saptanmıştır. Bu sonucun alanyazındaki diğer çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmüştür (Ekşi ve diğ., 2018; Ryff ve Singer, 2002; Daş, 2019). Bireylerin eğitim durumu, meslekleri ve gelirleri sosyoekonomik statüyü tanımlayan ve birbirleri ile ilişkili üç bileşendir (Ryff ve diğ., 1999). Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre (2002) bireylerin eğitim seviyesi dolaylı yoldan refahı ve sosyoekonomik seviyeyi de etkilemektedir Buna ek olarak bireylerin eğitim durumları, benlik ve kimlik algılarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Ryff ve diğ., 1999). Hem kaynak erişimine olan fırsatlar bakımından hem de kimlik gelişimine olan katkısından dolayı eğitim durumunun psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmasının beklenir olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin eğitim seviyelerinin yükselmesi ile birlikte daha farklı sosyal çevrelerden farklı insanlar tanımalarının kişilerarası iletişim becerilerini besleyen bir durum olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun bir bileşeni olan anlamlı ilişkiler kurabilmenin eğitim durumuyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca eğitimle birlikte bireylerin yaşama bakış açısının nispeten değiştiği ve kendilerine yatırım yapma noktasında daha istekli oldukları düşünülmektedir.

4.1.1.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ve Gelir Düzeyi

Psikolojik iyi oluş kişisel gelişim, anlamlı bir yaşam sürdürme, nitelikli kişilerarası ilişkiler kurabilme, özerklik gibi bileşenleri içerisinde bulunduran çok yönlü bir kavramdır (Ryff, 1989). Daha önce de belirtildiği gibi psikolojik iyi oluşun temeli refahın yüksek olduğu bir toplum olan Atina'da Eudamia kavramı ile birlikte Aristoteles tarafından atılmıştır (Huta & Waterman, 2014). Bu kavram salt hazza bağlı zevkleri kapsamaktan ziyade bireyin kişisel gelişim sürecine vurgu yapmakta, vakit ve çaba isteyen bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu vakit ve çaba bireyin kişisel gelişimine odaklanmaktan ziyade birincil ihtiyaçları karşılamaya kanalize edildiğinde bireyin bu iyilik haline ulaşabilmesinin zorlaştığı düşünülmektedir. Bireysel anlamda gelişim psikolojik iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Bu noktada

bireylerin temel ihtiyaçları karşılanmadan kendilerine yatırım yapabilmelerinin neredeyse olanaksız olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olmak bireylerin kendilerine yatırım yapabilmelerini sağlamaktadır.

4.1.1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin cinsiyetler açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Yurtiçi ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde tutarsız bulguların varlığı göze çarpmaktadır. Ryff ve diğerleri (1999) tarafından yapılan bir derleme çalışmasında incelenen tüm araştırmalarda kadın katılımcıların "Başkalarıyla olumlu ilişkiler" alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları ancak diğer boyutların cinsiyetler açısından fark göstermediği belirtilmiştir. Benzer bulgulara Daş (2019), Ekşi ve diğerleri (2018) tarafından elde edilen çalışmada da rastlanmıştır. Buna karşın psikolojik iyi oluşun cinsiyetler açısından tamamen farlılaştığı araştırma bulguları da mevcuttur. Kumar (2015) ve Mastekaasa'nın (1992) yaptıkları araştırmalara göre ise kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İncelenen araştırmalardan ve mevcut çalışmanın bulgularından hareketle psikolojik iyi oluşun içerisinde birçok faktör barındıran çok yönlü bir kavram olduğu ve bu nedenle cinsiyet açısından olabilecek farklılaşmaların toplumsal normlar, kültürel faktörler gibi başka değişkenlerin etkisi ile olabileceği düşünülmektedir.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın amaçları doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi için korelasyon analizleri yapılmıştır. Tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığı gözlenirken duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin toplam puanının diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişki kurmadığı görülmüştür. Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin Farkındalık alt boyutunun ise tüm değişkenlerle pozitif yönde anlamlı ilişki kurduğu saptanmıştır. Duygu düzenlemede güçlükler ölçeği temelde bu beceriye dair yaşanan zorluk seviyesini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin tamamıyla ters maddelerden oluşan farkındalık alt boyutundan alınan yüksek puan ise bireylerin duygusal farkındalığı olduğuna ve duygularını tanıyabildiğine işaret etmektedir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu noktada korelasyon sonuçlarından

hareketle duygusal farkındalığı yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip oldukları ve daha yüksek çift uyum puanına sahip oldukları saptanmıştır. Aynı zamanda evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı, evlilik uyumu ile eş desteğinin pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulgulanmıştır.

4.1.2.1. Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş

Evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde söz konusu araştırma bulgularının alanyazınla paralellik gösterdiği görülmüştür (Crawford ve diğ., 2000; Çağ ve Yıldırım, 2013; Sung ve Joo, 2011) Arıdağ ve diğerleri tarafından evlilik doyumunu yordama amacı doğrultusunda 223 evli bireyle yapılan bir araştırmada eş desteğinin evlilik uyumunu yordadığı ve eş desteği, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Benzer bulgular Dehle ve diğerleri tarafından 2010 yılında yapılan bir araştırmada da elde edilmiştir. Daha önce de değinildiği üzere diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik iyi oluş kavramının önemli bir bileşenidir. Kişilerarası ilişkilerin önemli bir bölümünü oluşturan partner ilişkisi de bireyin psikolojik iyi oluşu açısından oldukça önemlidir. Bireyin kişisel gelişim ve kendine yatırım sürecini sağlıklı geçirebilmesinde partneriyle uyumlu ve mutlu bir ilişki içerisinde olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

4.1.2.2. Evlilik Uyumu ve Eş Desteği

Araştırmada eş desteği ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde benzer bulduların var olduğu görülmüştür (Cutrona ve Suhr, 1994; Jullien ve Markman, 1991; Çağ, 2011). Claffey ve diğerleri tarafından 2006 yılında yapılan bir çalışmada evlilikte uyum ve eşten algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Diğeri ile olan ilişki bireyin hayatını devam ettirebilmesi ve gerek duygusal gerek maddi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu ihtiyaçların karşılanması ile oluşan sosyal destek bireylerin partnerleri gibi yakın çevrelerinden algılandığında ilişkinin kalitesine etki etmektedir (Pasch ve diğ., 1997). Partnerler aynı evi paylaşmaları, birlikte bir çocuğun bakımını üstlenmeleri gibi nedenler doğrultusunda günlük hayatlarında benzer problemlerle başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu problemlerin

çözümünde eşinden destek algılayan bireylerin evlilik uyumunun yüksek olmasının bu nedenle olağan olduğu düşünülmektedir.

4.1.2.3. Evlilik Uyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlükler ölçeğinin farkındalık alt boyutu ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alanyazında benzer bulguların varlığı dikkat çekmektedir (Civan, 2011; Naz, 2019) Naz tarafından 2019 yılında 80 evli bireyle yapılan bir araştırmada Farkındalık alt boyutu ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duyguların farkında olma, duyguları düzenleyebilme becerisinin kazanılması noktasında kritik bir bileşendir. Duygularını tanıyabilen ve ne hissettiğini net bir şekilde anlayabilen bireylerin empati kurabilme ve kişilerarası ilişkileri nitelikli biçimde sürdürebilme konusunda başarılı oldukları bilinmektedir (Riggio ve diğ., 2000) Bireylerin kendi duygularını anlama ve tanıma becerisinin, karşı tarafın hislerini anlayabilmesi ve karşılık verebilmesi noktasında kritik olduğu düşünülmektedir. Partner ilişkisinde ve evlilik uyumunda duygu farkındalığının bireylerin birlikte problem çözme, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılama noktasında önemli olduğu düşünülmektedir.

4.2.3. Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma

Araştırma amaçlarından hareketle, evlilik uyumunun yordanabilmesi adına yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre çift uyumunun, eş desteği ile yordandığı bulunmuştur. Detaylandırmak gerekirse, eş desteğinin maddi yardım ve bilgi desteği, duygusal destek ve takdir etme desteği faktörlerinin her birnin ayrı olarak çift uyumunu yordadığı saptanmıştır. Evlilik uyumunda duygu düzenlemenin rolüne bakıldığında ise duygu farkındalığının evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Demografik değişkenlerden ise evlilik yılının evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır.

Ayrıca tek değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde yaş, evlilik yılı, cinsiyet, çalışma durumu, evlenme şekli, çalışma durumu, gelir durumu ve evlilik öncesi romantik ilişki süresi gibi demografik değişkenlerin; psikolojik iyi oluş düzeyinin; duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin farkındalık, stratejiler ve kabul

etmeme alt boyutlarının ve eş desteği ölçeğinin tüm alt boyutlarının tek başlarına evlilik uyumunu etkilediği bulgulanmıştır.

Evlilik uyumu birçok dinamiği içinde barındıran çok boyutlu bir yapıdır. Larson'a (2003) göre bu dinamikler çifte dair özellikler, bireysel özellikler ve çevresel özellikler olmak üzere üç grup altında toplanabilir. Partnerler arası ilişkide duygu farkındalığının çatışma çözmede ve duygusal ihtiyaçları karşılamada önemli bir yeri olduğu bilinmektedir (Karataş, 2019). Bu nedenle duyguları tanıyabilme ve fark edebilme bireylerin evlilik yaşantısında önemli bir yere sahip olan bireysel becerilerin başında gelmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı da bu bireysel özellikler içerisinde değerlendirilebilir. Kendilerini ve çevrelerini amaçları doğrultusunda değiştirebilen özerk ve bağımsız bir biçimde karar alabilen, diğerleriyle nitelikli ilişkiler kurabilen, kişisel anlamda kendini geliştirebilmiş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Bu gibi bireysel özelliklere sahip psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu çeşitli çalışmalarla bulgulanmıştır (Mastekaasa 1992; Helms ve diğ., 2007; Kim ve McKenry 2002) Eşlerinin gerek duygusal gerek maddi anlamda desteklerini hissedebilmek bireyleri mutlu bir evliliğe daha çok yaklaştırmaktadır. Çift ilişkisine dair olan bu kavram evlilikte kritik bir öneme sahiptir. Nawaz ve diğerleri tarafından 2014 yılında 360 evli bireyle yapılan bir çalışmada evlilik doyumunu yordamada eş desteğinin anlamlı bir değişken olduğu bulunmuştur. Benzer bulgular Heffner ve diğerleri tarafından yapılan bir çalışmada da elde edilmiştir. Araştırmada eş desteğinin evlilik uyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ve tanımlamalardan hareketle psikolojik iyi oluşu yüksek, duygusal farkındalığa sahip ve eşinden destek algılayan bireylerin evlilik uyumu düzeyinin yükseldiği söylenebilir.

SONUÇ

Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş, eş desteği ve duygu düzenleme güçlüğü açısından yordanmasını amaçlayan ve 413 evli birey ile yürütülen bu araştırmada öncelikle evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme ve algılanan eş desteği çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre evlilik uyumunun cinsiyetler açısındanistatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, erkeklerinkatılımcıların evlilik uyumunun kadınlarkatılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.Ayrıca bireylerin evlilik uyumunun eğitim seviyeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı ve eğitim seviyesi yüksek bireylerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise bireylerin çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumlarının düştüğü yönündedir. Evlilik uyumu bireylerin sosyoekonomik seviyeleri açısından incelendiğinde ise gelir seviyesi yüksek bireylerin evlilik uyumu en yüksek bireyler olduğu bulunmuştur. Ayrıca flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylere göre evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte evlilik öncesinde daha uzun ilişkiye sahip olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan eş destek düzeyi demografik değişkenler açısından incelendiğinde cinsiyetler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Erkeklerin katılımcıların algıladığı eş desteğinin kadınlara katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer demografik değişken olan çocuk sayısı bakımından incelendiğinde algılanan eş desteğinin çocuk sayısının artmasıyla azaldığı saptanmıştır. Bununla birlikte flört ederek evlenen ve evlilik öncesindedaha uzun süreli ilişkileri olan çiftlerde algılanan eş desteği daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş düzeyi demografik değişkenler açısından incelendiğinde eğitim seviyesi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer bulgu ise psikolojik iyi oluş düzeyinin gelir gruplarına göre farklılık gösterdiğidir. Bu bulgudan hareketle psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek bireylerin gelir düzeyi en yüksek bireyler olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yaş ve cinsiyet özelliklerine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılaşma olmadığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğünün ise diğer demografik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerin birbiri ile ilişkilerini saptamak amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonucunda evlilik uyum düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi ve algılanan eş destek düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin farkındalık alt boyutu ile evlilik uyumu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Evlilik uyumunu yordama amacı ile kurulan çok değişkenli regresyon modelinde evlilik uyumunun Eş Desteği Ölçeğinin "Duygusal Destek", "Maddi Yardım ve Bilgi Desteği" ve "Takdir Etme Desteği" alt boyutları, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin "Farkındalık" alt boyutu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ve evlilik yılı değişkenleri tarafından yordandığı saptanmıştır. Tek değişkenli modelde ise Eş Destek Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği farkındalık alt boyutu, yaş, cinsiyet, evlilik yılı, evlenme şekli, çalışma durumu, çocuk sayısı, gelir ve evlilik öncesi romantik ilişki süresi gibi değişkenlerin tek başlarına evlilik uyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.1. ÖNERİLER

4.3.1.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

- Mevcut çalışma Türkiye'de yaşayan en az bir yıldır evli 413 bireyi kapsamaktadır. Örneklem Tunceli, Diyarbakır, Ankara, İstanbul ve Iğdır'da yaşayan katılımcılarıdan oluşmaktadır. Çalışmanın Türkiye'deki farklı bölgelerden daha geniş bir örneklem grubu ile tekrarlanarak temsil gücünün artabileceği düşünülmektedir.
- Bu çalışmadaki değişkenlere dair ölçülmeyen diğer boyut ve faktörlere ilişkin araştırmaların yapılabilmesi amacı ile farklı ölçüm araçları kullanılarak çalışmanın tekrarlanabileceği düşünülmektedir.
- Sonraki çalışmalarda bireylerin yaptıkları evlilik sayısının da incelenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma katılımcıları bireysel olarak değerlendirecek şekilde planlanmıştır. Katılımcılardan çiftler halinde araştırmaya dahil olduğu çalışmaların da planlanabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında çalışmanın boylamsal araştırma şeklinde planlanarak yinelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Çalışmada evlilik uyumunu yordadığı ve etkilediği saptanan söz konusu değişkenlerden hareketle evlilik uyumunu açıklayabilecek farklı modellerin test edilebileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumunu yordamada söz konusu değişkenleri kapsayan ve bu değişkenlerin hangilerinin doğrudan hangilerinin dolaylı olarak evlilik uyumuna etki ettiğini gösteren bir modele rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın ileride yapılabilecek model testleri için kaynak oluşturulabileceği düşünülmektedir. Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme ve eş desteği ile olan ilişkisinde aracı ve düzenleyici değişkenler ile oluşturulabilecek yeni modellerin test edilmesi nin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3.1.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Evlilik uyumunu yordayan ve etkileyen değişkenler göz önünde bulundurularak evli çiftlere uygulanabilecek psikoeğitim çalışmaları ve bu çalışmaların deneysel anlamda test edilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Çalışmada evlilik uyumunun çocuk sayısıyla birlikte azaldığı saptanmıştır. Partnerlerin birbirine harcadıkları zamanın azalması ve çift rolünden anne-baba rolüne geçiş gibi etmenler bu duruma neden olabilmektedir. Bu noktada özellikle aile terapisi uygulamalarının bu bilgiye göre şekillendirilebileceği düşünülmektedir.
- Psikolojik iyi oluş, eş desteği, duygusal farkındalık ve duygu düzenlemede güçlüklerin evlilik uyumu ile ilişkisinden hareketle bu kavramların bireyler tarafından anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Evlilik öncesinde bireylere verilebilecek danışmanlık hizmetlerinin bu yönde şekillenebileceği ve çiftler üzerinde faydalı etkilere sahip olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abdi, R. ve Pak, R. (2019). The Mediating Role of Emotion Dysregulation as a Trans diagnostic Factor in the Relationship between Pathological Personality Dimensions and Emotional Disorders Symptoms Severity. *Personality and Individual Differences,* doi: 10.1016/j.paid.2018.09.026.

Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of personality and social Psychology*, 67(4), 688.

Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital Adjustment And İrrational Beliefs. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, *20*(1), 3-13.

Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, S., Lal, V., & Ijaz, V. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*. 6,(3), 515-529.

Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Akpınar, B., & Kırlıoğlu, M. (2020). Bazı Değişkenler Açısından Evlilik Uyumunun İncelenmesi Ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Evlilik Uyumuna Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, *23*(2), 736-746.

Amato, P.R., Sobolewski, M. J. (2001). "The Effects of Dıvorce and Marıtal Dıscord on Adult Children's Psychological Well- Being". *Amerıcan Socıologıcal Review,* 66 (6), 900-921.

Arıdağ, N. Ç., Erus, S. M., &Seydooğlulları, S. Ü. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.

Aydoğan, G. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Ufuk Üniversitesi).

Batigün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).

Bıyıkoğlu, E. B. (2012). Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başaçıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi (Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Bir Aktürk, E. (2006). Marital satisfaction in Turkısh remarried families: Comparison among marital status, effect of step children and contributing factors. Unpublished Master'sThesis, Middle East Technical University, Ankara.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion,* 14(1), 130–144. https://doi.org/10.1037/a0034272

Blood, R. O., Jr., &Wolfe, D. M. (1960). *Husbandsandwives: Thedynamics of familyliving.* FreePressGlencoe.

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bricker, D. (2008). *The link between marital satisfaction and emotional intelligence.* University of Johannesburg (South Africa).

Bridges, L. J., Grolnick, W. S., &Connell, J. P. (1997). Infant emotion regulation with mothers and fathers. *Infant Behavior and Development*, 20(1), 47-57.

Burger, J. M. (2014). *Personality*. Cengage Learning.

Burke, R. J., & Weir, T. (1977). Marital helping relationships: The moderators between stress and well-being. *The Journal of Psychology*, *95*(1), 121-130.

Campos, R. G. (1989). Soothing pain-elicited distress in infants with swaddling and pacifiers. *Child Development*, 60, 331–781.

Civan, A. (2011). Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin

Cohen, L. L. (2002). Reducing infant immunization distress through distraction. *Health Psychology*, 21, 207–211.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.

Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113–135). Sage Publications, Inc

Çağ. P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Derneği*, 4(39), 13-23.

Çağlayan, Y. İ., & Melek, İ. (2019). Çiftlerde Bağlanma Stilleri, Evlilik ile Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, *5*(2), 161-180.

Çakır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara

Çakmak-Tolan Ö.,Yazar R. (2021) Evlilik Uyumunun Bilişsel Çarpıtmalar Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Bağlamında Yordanması.*Atlas Internatıonal Congresson Socıal Scıences* 8. Issn - 2616 - 936x

Çakmak-Tolan, Ö. (2015). *Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar Ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması (Diyarbakır İli Örneği*). Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(1), 29-34.

Çelik, A. K., & Çiftçi, M. (2020). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Evlilik Uyumlarını Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi,* 9(2), 898-918.

Çetin, S. (2021). Evlilik Hoşnutsuzluğunda Kıskançlık Ve Duygu Düzenleme GüçLüğünün Etkisinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Daniel, S. K., Abdel-Baki, R., &Hall, G. B. (2020). The protective effect of emotion regulation on child and adolescent well being. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 2010-2027.

Daş, M. (2019). Evli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa).

Davila, J., Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Tochluk, S. (1997). Marital functioning and depressive symptoms: Evidence for a stress generation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 849–861.

Dehle, C., Larsen, D., &Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *TheAmericanJournal of FamilyTherapy*, 29, 307–324.

Dehle, C., Larsen, D., Landers, J.E. (2010). "Social Support in Marriage". The American Journal of Family Therapy, 29 (4), 307-324.

Denga, D. I. (1982). Childlessness and marital adjustment in Northern Nigeria. *Journal of Marriage and the Family*, 799-802.

Diener & E. Diener (Eds), Noba Textbook Series: Psychology. Champaign, Il:Def Puplishers.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.

Diener, E. (2018). “Happiness: The Science of Subjective Well-Being”. In R.Bıswas

Diener, E., Biswas-Diener, R., Choi, D., Kim-Prieto, C., Oishi, S., Tov, W., Wirtz, D. (2009). “New Measures of Well-Being”. Asessing Well-Being, 247-266.

Diener, E., Biswas-Diener, R., Choi, D., Kim-Prieto, C., Oishi, S., Tov, W., Wirtz, D.(2010). “Short Scales to Asses Flourishing and Positive and Negative Feelings”. *Social İndicators Research*, 97,143-156.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.

Diener, E., Suh, E., &Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*. *24*, 25-41.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet-Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Duck (Ed.), Handbook of personal relationships (2nd ed., pp. 547–573). Chichester, UK: Wiley

Ekşi, H., Güneş, F., Yaman, N. (2018). “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Açısından İncelenmesi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 8 (50), 203-233

Elms, A. C. (2001). Apocryphal Freud: Sigmund Freud'smostfamous “quotations” andtheiractualsources. *Annual of psychoanalysis*, 29, 83-104.

Ertan, Ö. (2002). The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages (Master's thesis, Middle East Technical University).

Esmaeilinasab, M., Khosk, A. A., Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *The European Proceedings of Social&Behavioral Sciences* EpSBS, 7, 798- 809.

Fergus, T. A. ve Bardeen, J. R. (2014). Emotion Regulation and Obsessive–Compulsive Symptoms: A Further Examination of Associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders,* 3(3), 243-248. https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001.

Fişiloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of theDyadicAdjustmentScaleformeasurement of maritalqualitywithTurkishcouples. *European Journal of Psychological Assessment,* 16(3), 214.

Fowers, B. J. (1991). His And Her Marriage: A Multivariate Study Of Gender And Marital Satisfaction. *Sex Roles, 24*(3), 209-221.

García-Ael, C., Cuadrado G. I. ve Molero, F. (2013). Thinkmanager- thinkmale in adolescents and its relation to sexism and emotions in leadership. *The Spanish Journal of Psychology,* 16, 1-11

Garnefski, N., Kraaij, V., &Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems.*Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.

Garofalo C., P. Velotti, G.C. Zavattini. (2015) Emotion Dysregulation and Psychopathology: the Case of Personality Disorders Not Otherwise Specified. *European Psychiatry*, Volume 30, Supplement 1, Page 412, ISSN 0924-9338

George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Gillham, J. E., &Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(SUPPL. 1), 163–173. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8

Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831.

Gratz, K. L., Weiss, N. H., McDermott, M. J., Dilillo, D., Messman-Moore, T ve Tull, M. T. (2017). Emotion Dysregulation Mediates the Relation between Borderline Personality Disorder Symptoms and Later Physical Health Symptoms. *Journal of PersonalityDisorders*, 31(4), 433-448. doi: 10.1521/pedi_2016_30_252.

Gross, J. J. (1998). The emergingfield of emotionregulation: An integrativereview. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2001) Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current 129 Trends in Psychological Science*; 10: 214-219.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers SocPsychol*, 85:348-362

Gross, J.J. and O.P. John: (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2), pp. 348–362.92

Gurung, R., Sarason, B., & Sarason, I. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions, 547-573.

Hashmi, H. A., Khurshid, M., & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet journal of medical update*, *2*(1), 19-26.

Heffner, K.L., Kiecolt-Glaser, J., Loving, T.J., Glaser, R., Malarkey, W.B. (2004). "Spousal Support Satisfaction as a Modifier of Psychological Responsesto Marital Conflict in Younger and Older Couples". *Journal of Behavioral Medicine*, 27 (3).

Helms, P. C., Buehler, H.M. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69 (3), 576-593.

Hoult, T. F. (1969).*The dictionary of modern society*. Totowa, NJ: Littlefield, Adams

Huta, V., &Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, *15*(6), 1425–1456. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0

İnanç, B.Y., ve Yerlikaya, E.E. (2012), Kişilik Kuramları, 6. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Izard, C. E. (1991). The psychology of emotions. Springer Science & Business Media.

Jondeau, E., &Rockinger, M. (2003). Conditionalvolatility, skewness, andkurtosis: existence, persistence, andcomovements. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.

Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction?. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, *33*(1), 73-85.

Joshi, S., & Thingujam, N. S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 79-86.

Julien, D., & Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*(4), 549-568.

Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. *Family Relations*, 57(2), 211–226. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi* (NPD), 5(11), 469-487.

Keith, T. Z. (2019). Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structurale quation modeling. Routledge.

Kelley, D. L. (1999). Relational expectancy fulfillment as an explanatory variable for distinguishing couple types. *Human Communication Research,* 25(3), 420-443.

Kim, H. K., & Mckenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. doi:10.1177/019251302237296

Kling, K.C., M.M. Seltzer and C.D. Ryff: 1997b, Distinctive late-life challenges: Implications for coping and well-being, *Psychology and Aging* 12(2), pp. 288–29594

Klinnert, M. D. (1984). The regulation in infant behavior by maternal facial expression. *InfantBehaviorand Development*, 7, 447–465

Kumar, P.S. (2015). "Psychological Well-Being and Marital Adjustment: A Study on Elderly Couples in Post Parental Stage of Life". Indıan Journal of Gerontology

Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5 year prospective longitudinal study of newlyed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.

Kutlubay, R., & Arıöz, A. Postpartum Depresyonda Evlilik Uyumu Ve Eş Desteğinin Önemi. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 1-10.

Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations*, *43*, 228-237.

Lemasters, E. E. (1957). *Modern courtship and marriage.* Macmillan.

Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, *8*(2), 301.

Levinger, G. ve Huston, T. L. (1990). The Social Psychology of Marriage. F. D. Fincham, T. N. Bradbury, (Eds.). *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications* içinde (19-25). New York: The Guilford Press.

Liu, Q., Shono, M., Kitamura T. (2009). "Psychological Well-Being Depressıon and Anxıety ın Japanese Unıversty Students" 26 (8), 99-105

Lively, E. L. (1969). Toward Concept Clasification: The Case of Marital Interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 31, 108-14

Locke, H. J. ve Williamson, R. C. (1958). Marital Adjustment: A Factor Analysis Study. *American Sociological Review*, 23, 562-569.

Locke, H. J., Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests. *Marriage and Family Living*, 1959, 21, 251–255.

Mastekaasa, A. (1992). " Marriage and Psychological Well-Being: Some Evidence on Selection Into Marriage". *Journal of Marriage and Famıly*, 54 (4), 901-911.

Mcgoldrıck, M., & Carter, B. (2005). Remarried families. The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. USA: Pearson.

Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, *9*(2), 159-172.

Mickelson, K.D., Claffey, S.T., Williams, S.T. (2006). "The Moderating Role of Gender and Gender Role Attitudes on the Link Between Spousal Support and Marital Quality". Sex Roles, 55, 73-82.

Mirgain, S. A; Cordova, J.V. Journal of Social and Clinical Psychology; New York Vol. 26, Iss. 9, (Nov 2007): 983-1009. DOI:10.1521/jscp.2007.26.9.983

Myers, J.E., Madathil, L, Tingle, L. (2005). Marriage satisfaction andwellness in Indiaand United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counselingand Development*. 83,183-190.

Nawaz, S., Javeed, S., Haneef, A., Tasaur, B., &Khalid, I. (2014). Perceived social support and marital satisfaction among love and arranged marriage couples. *International Journal of Academic Research and Reflection*, 2(2), 41-50.

Naz, N. (2019). Otizmli Çocuğu Olan Anne-Babaların Evlilik Uyumu ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Nyklíček, I., Vingerhoets, A. D., & Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. In Emotion regulation and well-being (pp. 1-9). Springer, New York, NY.

O'Leary, S. G., ve Vidair, H. B. (2005). Marital Adjustment, Child-Rearing Disagreements, and Overreactive Parenting: Predicting Child Behavior Problems. *Journal of Family Psychology*, *19*(2), 208.

Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions?. *Psychological review*, *97*(3), 315.

Pasch, L. A., Bradbury, T. N., &Sullivan, K. T. (1997). Social Support in Marriage. In Sourcebook of social support and personality (pp. 229-256). Springer, Boston, MA.

Perrone-McGovern, K. M., Boo, J. N., & Vannatter, A. (2012). Marital and life satisfaction among gifted adults. *Roeper Review*, *34*(1), 46-52.

Préville, M., Potvin, L., & Boyer, R. (1995). The structure of psychological distress. *Psychological reports*, *77*(1), 275–293. https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.1.275

Proulx, C.M., Helms, H.M. ve Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Wellbeing: A Meta-Analysis. *Journal of Marrige and Family*, 69, 576-593.

Riggio, R. E., Tucker, J., &Coffaro, D. (1989). Social skills and empathy. *Personality and individual differences*, 10(1), 93-99.

Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2000). Have Changes İn Gender Relations Affected Marital Quality?. *Social Forces*, *79*(2), 731-753.

Rolls, E. T. (1990). A theory of emotion, and its application to understanding the neural basis of emotion. *Cognition & Emotion*, *4*(3), 161-190.

Rugancı, R. N., &Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.

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

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

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.

Ryff, C. D., &Singer, B. (1998). TheContours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Ryff, C. D., &Singer, B. (2003). The role of emotion on pathways to positive health. *Handbook of affectivesciences*, 1083–1104.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247, 278.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523-536.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *A history of modern psychology*. Cengage Learning.

Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2004). Social support. *Health psychology, 158*, 181.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Feelingand Positive Character. *Authentic happiness*, 3–14.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.

Smith, L., Heaven, P. C., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual differences*, 44(6), 1314-1325.

Snyder, D. K., Simpson, J. E., & Hughes, J. N. (2006). Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health. American Psychological Association.

Sommers-flanagan, J. (2004). *Counseling and Psychotherapy theories in context and practice* (C. 4, Sayı 1).

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: A New Scales For Assessing The Quality of Marriage And Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International journal of sociology of the family*, 121-146.

Sung, M. H., &Joo, K. S. (2011). Relationships among marital satisfaction, spousal support and practice of taekyo in pregnant women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 17(1), 31-38.

Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatişmasinin demografik özellikler açisindan incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 28*, 15-34.

Şenol, A.D. (2022) COVID-19 pandemisi döneminde yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28-3), 374-384.

Tengland, P.-A. (2001). Marie Jahoda's Current Concepts of Positive Mental Health. *Mental Health*, 47–78. https://doi.org/10.1007/978-94-017-2237-7_4

Thoits, P.A. (1986). Social support as copingassistance. *Journal of Consulting and ClinicalPsychology*, 54, 416–423

Thompson, R. A. &Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 249-268). Nueva York: The Guilford Press.

Thompson, R. A. (2011). Emotionandemotionregulation: Twosides of thedevelopingcoin. EmotionReview, 3(1), 53-61.

Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Aile ve Toplum, 2(5).

Tutarel-Kışlak, Ş. , & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *9*(9), 61-68.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P (Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji) Dergisi,* 7(1), 50-57.

Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). "Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. Erişim tarihi: 26.06.2020. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211.

Uluç, M. (2018). Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). http://docs.neu.edu.tr/library/6534889583.pdf

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Relationship of Conflict Resolution Styles in Marriage with Marital Adjustment and Satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), 322-330.

Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. Journal of Marriage and the Family, 58, 502–513.

Weiss NH, Tull MT, Viana AG, Anestis MD, Gratz KL. (2012) Impulsive behaviors as an emotion regulationstrategy: Examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent in patients. *Journal of Anxiety Disorders.;*26(3):453-8.

Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.

White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying The Nest And Parental Well-Being: An Analysis Of National Panel Data. *American Sociological Review*, 235-242.

White, R. (1986). Love, Marriage, and Divorce: The Matter of Sexuality in The Portrait of a Lady. *The Henry James Review*, *7*(2), 59-71.

Wills, T., Weiss, R., & Patterson, G. (1974). A behavioral analysis of the determinants of marital satisfaction. *Journal of Consulting and ClinicalPsychology*, 42, 802–811.

Xu, Y., & Burleson, B. R. (2004). The association of experienced spousal support with marital satisfaction: Evaluating the moderating effects of sex, ethnic culture, and type of support. *The Journal of Family Communication*, 4(2), 123-145.

Yan, X., Burleson, B.R. (2001). "Effects of Sex, CultureandSupportType on Perceptions of SpousalSocialSupport An Assessment of the "SupportGap" Hypothesis in EarlyMarriage". *Human Communication Research*, 27 (4), 535-537.

Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C. ve Moulding, R. (2018). Emotion Regulation Difficulties in Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709. doi: 10.1002/jclp.22553.

Yıldırım, İ. (2005). Algılanan sosyal destek ölçeği'nin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları-EurasianJournal of EducationalResearch,* 17, 221-236.

Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 22(3), 19-26.

Zeytinoğlu, E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK 1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. **Kaç yıldır evlisiniz?** (Eğer 1 yıldan daha kısa zamandır evliyseniz çalışmayı burada sonlandırınız)
2. **Yaşınız?**
3. **Cinsiyetiniz?** ( ) Kadın ( ) Erkek
4. **Evlendiğinizde kaç yaşındaydınız?**
5. **Eşinizle aranızdaki yaş farkı ne kadardır?**
6. **Eğitim durumunuz?**

( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu

( ) Lisans Mezunu

( ) Yüksek Lisans /Doktora

7. **Eşinizin Eğitim Durumu**

( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu

( ) Lisans Mezunu

( ) Yüksek Lisans /Doktora

8. **Annenizin eğitim durumu**

( ) Okur yazar değil

( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu

( ) Lisans Mezunu

( ) Yüksek Lisans /Doktora

9. Babanızın eğitim durumu

( ) Okur yazar değil

( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu

( ) Lisans Mezunu

( ) Yüksek Lisans /Doktora

10. Ailenizi ekonomik bakımdan hangi grupta görüyorsunuz?

( ) Üst

( ) Üst-orta

( ) Orta

( ) Orta-alt

( ) Alt

11. Çalışıyor musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

12. Eşiniz çalışıyor mu?

( ) Evet

( ) Hayır

13. Şuanneredeyaşıyorsunuz?

( ) Büyükşehir/ Metropol

( ) Şehir

( ) İlçe

( ) Köy/Kasaba

14. Hayatınızınbüyükorandageçtiğiyer?

( ) Büyükşehir/ Metropol

( ) Şehir

( ) İlçe

( ) Köy/Kasaba

15. Kaç çocuğunuz var?

( ) Hiç Çocuğum yok

( ) 1 çocuğum var

( ) 2çocuğum var

( ) 3çocuğum var

16. Nasıl evlendiniz?

( ) Flört ederek

( ) Görücü Usulü

17. Eşinizleevliliköncesiromantikilişkisüreniznekadardır?

( ) Eşimle evlenmeden önce romantik bir ilişkimizolmadı.

( ) 6 ay- 11ay

( ) 1-3yıl

( ) 4 yıl ve üstü

18. Şuankiailetürünüz?

( ) Çekirdek Aile (Siz, Eşiniz ve varsaçocuklarınız)

( ) Geniş Aile (Siz, Eşiniz, Sizin veya eşinizin aile üyeleri ve varsaçocuklarınız)

EK 2: ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (ÇUO)

ÖRNEK MADDELER

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen 6 düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
1. Aile ile ilgili parasal işlerin idaresi						
2. Eğlence ile ilgili konular						

EK 3: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİOÖ)

ÖRNEK MADDELER

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1. Kesinlikle Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Biraz Katılmıyorum	4. Kararsızım	5. Biraz Katılıyorum	6. Katılıyorum	7. Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							

EK 4: DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ

ÖRNEK MADDELER

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak seçiniz

	Hiç (%0- %10)	Bazen (%11- %35)	Yarı yarıya (%36- %65)	Çoğu zaman (%66- %90)	Her Zaman (%91- %100)
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					

EK 5: EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ

ÖRNEK MADDELER

Aşağıdaki maddeler eşinizden algıladığınız destek ile ilgilidir. Her maddeyi, eşinizle olan ilişkinizi düşünerek madde karşısındaki "bana uygun, kısmen uygun, bana uygun değil" seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplandırınız.

	Uygun değil	Kısmen Uygun	Uygun
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır			
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder			
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.			