

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK, EBEVEYN
ÖZYETKİNLİĞİ, BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME VE EVLİLİK DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

ESRA ŞENTÜRK

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU**

**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI
ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI**

İSTANBUL-2018



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK, EBEVEYN
ÖZYETKİNLİĞİ, BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME VE EVLİLİK DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

ESRA ŞENTÜRK

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU**

**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI
ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI**

İSTANBUL-2018

Bu çalışma 15.01.2019 Tarihinde aşığıdaki jüri tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı (YL) (Tezli) (Ücretli) Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ


Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Doç. Dr. Müge YÜKSEL
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi

ÖNSÖZ

Beni bu araştırmaya sevk eden aile kavramının toplumda çok önemli bir yeri olduğuna olan inancımdır. Bireylerin günlük yaşantılarında karşılaştıkları pek çok stres kaynağı vardır. Aile bu stres kaynaklarına karşılık bireylerin limanları gibidir. Eğer bireyler mutlu bir evlilik hayatı yaşıyorlarsa günün tüm yorgunluğuna ve stresine rağmen mutlu uyuma imkanına sahip olurlar. Tam tersi düşünülecek olursa ailede yaşanan huzursuzluklar kişi nereye giderse gitsin ona mutsuzluk vermeye devam eder.

Mutlu bir evlilik hayatı içerisinde sadece eşler yoktur. Aynı zamanda ebeveyn olarak da bireylerin çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kurmaya ihtiyaçları vardır. Evlat olgusunun kişinin yaşam enerjisini arttırdığına inanıyorum.

Araştırmamda bilgi birikimi ve titiz çalışma prensibi ile bana yardımcı olan, rehberlik eden kıymetli hocam Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim.

Beni her daim yüreklendiren ve maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Mustafa Dağcan ŞENTÜRK'e, bu zorlu süreçte yanımda olup maddi, manevi destek olan aileme, neşe kaynağım sevgili oğlum Muhsin ŞENTÜRK'e teşekkür ederim.

ESRA ŞENTÜRK
İSTANBUL, 2018

ÖZET

EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK, EBEVEYN ÖZYETKİNLİĞİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırma, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş nicel bir araştırmadır. Ayrıca evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu; yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Tekirdağ ili Çerkezköy ilçesinde yaşayan en fazla 20 yıllık evli ve en az bir çocuğu olan 182'si kadın ve 147'si erkek toplam 329 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların evlilikte özyetkinlik düzeylerini belirlemek için Evlilikte Özyetkinlik Ölçeği; ebeveyn özyetkinlik düzeylerini belirlemek için Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği; bilişsel duygu düzenleme düzeylerini belirlemek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve evlilik doyumu düzeylerini belirlemek için Evlilik Yaşamı Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca demografik bilgilerin toplanması ve katılımcıların bilgilendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısı, Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Grup T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile bilişsel duygu düzenleme arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; evlilikte özyetkinlik ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ebeveyn özyetkinliği ile zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, evlilikte özyetkinliğin evlilik doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Evlilikte Özyetkinlik, Ebeveyn Özyetkinliği, Bilişsel Duygu Düzenleme

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP AMONG MARITAL SELF EFFICACY, PARENTAL SELF EFFICACY, COGNITIVE EMOTION REGULATION AND MARITAL SATISFACTION

This research is a quantitative research aimed at determining the relationship among marital self-efficacy, parental self-efficacy, cognitive emotion regulation and marital satisfaction. In addition, marital self-efficacy, parental self-efficacy, cognitive emotion regulation and marital satisfaction were examined in terms of variables such as age, gender, marriage age, marriage period, type of marriage, education level, income level, number of children and working status. The sample of the study consisted of 329 participants, 182 women and 147 men, married for at most 20 years and having at least one child, who lived in district of Tekirdağ, named Çerkezköy. Marital Self Efficacy Scale was used to determine the level of marital self efficacy; Parental Efficacy Scale was used to determine the level of parental self efficacy; Cognitive Emotion Regulation Scale was used to determine the level of cognitive emotion regulation and Marital Life Scale was used to determine level of marital satisfaction. In addition, the Personal Information Form prepared by the researcher was used to collect demographic information and to inform the participants. Pearson Correlation Coefficient, Linear Regression, Independent Group T-Test and One-Way ANOVA were used to analyze the data.

According to the results of the research, there is a significant positive correlation between marital satisfaction and cognitive emotion regulation at a weak level; between marital satisfaction and marital self efficacy at a medium level and between marital satisfaction and parental self-efficacy at a weak level. Also, it was found in regression analysis that marital self-efficacy significantly predicted marital satisfaction.

Keywords: Marital Satisfaction, Marital Self-Efficacy, Parental Self-Efficacy, Cognitive Emotion Regulation.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLolar LİSTESİ.....	X
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM DURUMU	1
1.2. AMAÇ.....	6
1.3. ÖNEM.....	8
1.4. SAYILTILAR	9
1.5. SINIRLILIKLAR.....	9
1.6. TANIMLAR.....	10
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZIN VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. EVLİLİK DOYUMU KAVRAMI.....	11
2.1.1. EVLİLİK DOYUMU İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	11
2.1.1.1. Sosyal Mübadele Kuramları	11
2.1.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı	12
2.1.1.3. Bağlamsal Model	13
2.1.1.4. Yükleme Kuramı.....	14
2.1.1.5. Bağlanma Kuramı	14
2.1.1.6. Bilişsel Davranışçı Kuram	16
2.1.1.7. Kriz Kuramı	16
2.1.1.8. Problem Çözme Modeli	16
2.1.1.9. Dinamik Hedef Kuramı.....	17
2.2. EVLİLİK DOYUMU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	17
2.3. EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK KAVRAMI	22
2.3.1. Sosyal Bilişsel Kuram	23

2.4. EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ÇALIŞMALAR.....	23
2.5. EBEVEYN ÖZYETKİNLİĞİ KAVRAMI.....	26
2.6. EBEVEYN ÖZYETKİNLİĞİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ÇALIŞMALAR.....	26
2.7. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME KAVRAMI.....	27
2.8. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ARAŞTIRMALAR.....	29
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	30
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	30
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	30
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	31
3.3.2. Evlilikte Özyetkinlik Ölçeği.....	31
3.3.3. Evlilik Yaşam Ölçeği.....	32
3.3.4. Ebeveyn yetkinlik ölçeği	32
3.3.5. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği	32
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMÜ VE YORUMLANMASI.....	33
BÖLÜM IV: BULGULAR	34
4.1. Betimsel istatistik.....	34
4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doymu Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	35
4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Evlilik Doymu Düzeylerini Yordayıp Yordamadığına Ait Bulgular.....	37
4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doymu Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları.....	38
4.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Özyetkinlik Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir	

Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları.....	41
4.6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları.....	44
4.7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları.....	48
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
5.1. TARTIŞMA VE YORUM.....	52
5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR	61
EKLER.....	73
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	73
Ek-2: Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği (EYÖ).....	74
Ek-3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	75
Ek-4: Evlilik Yaşam Ölçeği.....	77
Ek-5: Evlikte Yetkinlik Ölçeği.....	78
ÖZGEÇMİŞ.....	79

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4-1: Örnekleme İlişkin Bilgiler	30
Tablo 4-2: Ölçeklere göre betimsel değerler	34
Tablo 4-3: Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doyumu Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	36
Tablo 4-4: Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doyumu Değişkenleri Arasındaki Doğrusal Regresyon Analizi	37
Tablo 4-5: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları... 38	38
Tablo 4-6: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları..... 38	38
Tablo 4-7: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları..... 39	39
Tablo 4-8: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları..... 39	39
Tablo 4-9: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 39	39
Tablo 4-10: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları..... 40	40
Tablo 4-11: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları..... 40	40
Tablo 4-12: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları..... 40	40
Tablo 4-13: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları..... 41	41
Tablo 4-14: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	41
Tablo 4-15: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları..... 42	42
Tablo 4-16: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	42

Tablo 4-17: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları.....	42
Tablo 4-18: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	43
Tablo 4-19: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	43
Tablo 4-20: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	43
Tablo 4-21: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	44
Tablo 4-22: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları	44
Tablo 4-23: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	45
Tablo 4-24: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları.....	45
Tablo 4-25: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	45
Tablo 4-26: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları.....	46
Tablo 4-27: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 4-28: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	46
Tablo 4-29: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	47
Tablo 4-30: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	47
Tablo 4-31: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları	47
Tablo 4-32: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	48

Tablo 4-33: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları	49
Tablo 4-34: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Katılımcıların Evlilik Suresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	49
Tablo 4-35: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları	49
Tablo 4-36: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Katılımcıların Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	50
Tablo 4-37: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Eğitim Dzeylemine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	50
Tablo 4-38: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin Gelir Dzeylemine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..	51
Tablo 4-39: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin ocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	51
Tablo 4-40: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Dzenleme Dzeylelerinin alışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları	51

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1 PROBLEM DURUMU

Evlilik, iki kişinin bir araya gelip aile kurmasıyla başlayan ve bu iki kişinin derin bir anlam duygusunu paylaşarak birbirlerinin umut ve arzularını destekledikleri bir beraberliktir. Çiftler bu beraberliği birbirlerine uyararak ve saygı göstererek sürdürürler (Gottman ve Silver, 2014). İnsan hayatındaki en önemli olgulardan biri olan evliliğin niteliği kişilerin yaşam kaliteleriyle alakalıdır (Hünler ve Gençöz, 2003). İki ayrı birey bir araya gelirken kendi hayat felsefelerini, hayata bakış açılarını, kişilik özelliklerini de beraberinde getirmektedir. Bu kişilik farklılıkları da bireylerin evlilik niteliğini olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Evlilik niteliği evli çiftlerin ilişkilerinin farklı boyutlara göre öznel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Eşler arası uyum, yeterli iletişim, evlilikten alınan mutluluk, kaynaşma ve ilişkiden alınan doyumun yüksek olması evliliğin kalitesini belirleyen boyutlardır (Lewis ve Spanier, 1980).

Evlilik doyumunu genel olarak eşlerin evliliklerinden duydukları tatmini ve hissettikleri mutluluğu kapsamaktadır (Halat ve Hovardaoğlu, 2010). Burr (1970) evlilik doyumunu evlilik yaşantısı içerisinde bireyin amacına ulaşması veya arzuladığı şeye kavuşması olarak tanımlamaktadır. Bu amaçlar ekonomik imkanlar, çiftlerin sosyal aktiviteleri, ev işleri, yoldaşlık olgusu, cinsel birliktelik ve çocuklarla ilişkiler gibi farklı kategorilerden oluşabilmektedir.

Evlilik doyumunu kavram olarak evlilik istikrarı veya evlilik uyumu gibi kavramların yerine de kullanılabilir. Ancak bu kavramlar birbirlerinden farklıdır. Lenthall (1977) evlilik doyumunu evliliğe dair beklentiler ile evlilikten elde edilen çıktılar arasındaki farkın kıyaslanmasını sağlayan olgu olarak ifade ederken evlilik istikrarını ise bireyin en iyi evlilik alternatifini evliliğinin çıktılarının kıyaslanması işlevini gören olgu olarak tanımlamaktadır. Rollins ve Feldman (1970) literatürdeki bu tanımlamadan yola çıkarak genel evlilik doyumunu, bireylerin rol beklentileri ve evlilikte gerçekleştirilen roller arasındaki uyumsuzluk, amaçlar ve ulaşılanlar arasındaki farklılık, ideal eş nitelikleri ile mevcut eşin nitelikleri arasındaki uyumsuzluklar gibi öznel değerlendirmelerinin oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bundan dolayı da kişilerin algıladıkları değer çatışmaları ya da evlilik hayatı boyunca yaşanan olayların veya aile yaşam döngüsünün evlilik doyumunu üzerinde etkileri vardır ve bu etkiler kadın veya erkeğe göre de değişebilmektedir (Rollins ve Feldman, 1970). Burges ve Locke (1945) evlilik doyumunu; ilişkiden beklenenler ile gerçekte var olanların uyumu ya da ilişki bitmişse var olan ilişki ile alternatif ilişkinin karşılaştırılmasından ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamaktadır (Akt. Rollins ve Cannon, 1974).

Bradbury, Fincham ve Beach (2000) evlilik doyumunu ele aldıkları çalışmalarında 1990-2000 arasındaki on yıllık sürede evlilik doyumu kavramı ile ilgili gelişmeleri araştırmışlardır. Adı geçen yazarlar evlilik doyumunun kavramsallaştırılması ile ilgili dört gelişmeden bahsetmektedirler. İlk gelişme, evlilik doyumunun sadece doyumsuzluk karşıtı bir kavram olmaktan çıkarılıp sosyal destek ya da diğer pozitif davranışları içeren bileşenleri ile birlikte açıklanmasıdır. İkinci gelişme, önceki çalışmalarda evlilik doyumu kavramı tek yönlü olarak evlilikte pozitif özelliklerin öne çıkmış olup negatif özelliklerin ise olmaması durumu olarak açıklanırken, Fincham ve arkadaşlarının (1997) yaptığı çalışma ile bu görüşe karşı çıkmasıdır. Evlilikte pozitif ve negatif değerlendirmeler birbirleri ile bağlantılı olsalar da ayrı ayrı kavramsallaştırılıp ölçülebilmektedir (Fincham, Beach ve Kemp-Fincham, 1997). Üçüncü gelişme, evlilik doyumu kavramının eşlerden birinin herhangi bir vakitte yaptığı yargılamadan ziyade evlilik hayatı içerisindeki dalgalanmaları da içeren bir gidişat değerlendirmesi olduğu görüşüdür. Dolayısıyla eşlerin evlilik doyumuna ilişkin farklı zamanlarda ve durumlarda yaptıkları değerlendirmeler hesaba katılmalıdır. Dördüncü gelişme ise kavram olarak evlilik doyumu sosyal-bilişsel açıdan yaklaşılmasıdır. Buna göre, evlilik doyumu kavramı partnere veya ilişkiye yönelik tutumu içermektedir ve eşler arasındaki birliktelik düzeyi ve gücü ilişki değerlendirmesini etkileyeceği için evlilikten alınan doyumu da etkilemektedir.

Miller (1976) evlilik doyumunu etkileyen faktörleri irdelediği çalışmasında evlilik süresini, çocuk sayısını, yoldaşlığı, bireylerdeki en son geçilen role adapte olmanın kolaylığını, sosyalleşmeyi ve ailenin sosyal sınıfını ele almıştır. Sonuç olarak sadece evlilikte müşterek yapılan aktivitelerin, bireylerin sosyal rollerine ilişkin uyum sağlamasını etkilemesi bakımından evlilik doyumunu doğrudan etkilediği ortaya çıkmıştır.

Lewis ve Spanier (1979) bireylerin evlilik doyumunu etkileyen faktörleri evlilik öncesi faktörler, sosyal ve ekonomik faktörler, kişiler arası ilişki faktörleri olmak üzere üç kategoride toplamıştır. Evlilik öncesi faktörler benzerlik, bireylerin kişisel kaynakları, ebeveyn modelleri, ebeveyn ve arkadaşan evlilik için alınan desteği içermektedir. Duygusal kararlılık, eğitim düzeyi, sosyal sınıf, evlilik yaşı, evlilik öncesi eşle tanışıklık düzeyi, kişiler arası işlevsellik, olumlu benlik kavramı, olumlu ebeveyn ilişkisi, arkadaş desteği ve fiziksel sağlık evliliklerin niteliğini olumlu yönde etkilemektedir. Modelde belirtilen sosyo-ekonomik faktörler; ekonomik iyi olmayı, kadınların iş statüsünü, ev halkının sayısını içerir. Kişiler arası ilişki faktörü ise çiftler arasındaki gerçek ilişkilere odaklanır ve birbirlerini olumlu kabul, evlilikten elde edilen duygusal faydalar, iletişim, etkileşim ve rol uygunluğunu içerir (Akt. Cihan Güngör, 2007).

Burr (1973) tarafından geliştirilen rol teorisine göre aile yaşam döngüsündeki değişiklikler aile içindeki görev paylaşımının miktarında da birtakım değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Görev miktarının artmasıyla beraber eşlerde rolün gerektirdiklerini kabullenememe durumu olan rol uyuşmazlığı meydana gelmektedir. Eşlerdeki rol uyuşmazlığının sayısı ile evlilik doyumu arasında ters orantı vardır (Akt. Rollins ve Cannon, 1974). Rollins ve Cannon'un aile yaşam döngüsünün evlilik doyumu üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmaları da bu teoriyi desteklemektedir. (Rollins ve Cannon, 1974).

Cihan Güngör'ün (2007) evlilik doyumunu açıklamaya yönelik olarak gerçekleştirdiği araştırmasının sonuçlarına göre evlilik doyumu ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili faktörler olarak duygusal tutarsızlık, gelişime açıklık, yumuşak başlılık, özdenetim kişilik özellikleri, evlilikte özyetkinlik, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama ve evliliğe hazır oluş değişkenleri sayılabilmektedir.

Bradbury, Fincham ve Beach (2000) evlilik doyumu kavramı ile ilgili gelişmeleri araştırdıkları çalışmalarında belirtildiği üzere evlilik doyumu kavramına sosyal-bilişsel bir bakış açısıyla da yaklaşmıştır. Buna göre, evlilik doyumu kavramı partnere veya ilişkiye yönelik tutumu içermektedir ve eşler arasındaki birliktelik düzeyi ve gücü ilişki değerlendirmesini etkileyeceği için evlilikten alınan doyumu da etkilemektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırma kapsamında evlilik doyumu ile ilişkilendirilebilecek bir unsurun, Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde de ele alınan özyetkinlik (self-efficacy) kavramı olabileceği düşünülmektedir. Sosyal öğrenme neticesinde kişilerin kendileri ve diğerleri hakkındaki bilişsel temsillerinin, erken gelişimsel dönem itibarıyla şekillenmeye başlaması ve bunun hayat boyu devam etmesi neticesinde, kişiler olaylara karşı yeterliliklerini sınama fırsatı bulabilecekleri deneyimler yaşamaktadır (Bandura, 1992). Bireyler için evlilik kurumunun da kendi yetkinliklerini gözden geçirebilecekleri ve önceki öğrenmeleri ile birlikte, evlilik kurumu içerisindeki işlevselliği ile ilişkilendirebilmeleri açısından özyetkinliğin önemli bir unsur olabileceği ileri sürülmektedir. Ayrıca evlilik doyumunu açıklamaya yönelik olarak bilişsel davranışçı kurama göre evlilik stresi ilişkiye dair bilişsel ve duygusal (öfke, bunalım, kaygı, kıskançlık gibi) bileşenler içerir ve eşlerin birbirlerine nasıl davrandığına veya birbirlerinin davranışlarını nasıl yorumladığına göre değişir (Epstein ve Baucom, 1989). Bunun yanında evlilik ilişkisinde kendini yeterli görmenin evliliğin sürdürülmesine ve evlilikten sağlanan doyuma katkısının olduğu belirtilmektedir (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017).

Algılanan özyetkinlik, insanların hayatlarını etkileyen olaylarda etki oluşturacak belirli miktarda denemeyi gerçekleştirebilme kapasitelerine dair inançlarıdır. İnsanların nasıl düşündüklerini, nasıl hissettiklerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl

davrandıklarını belirleyen bilişsel, duygusal, güdüsel süreçleri ve seçme süreçlerini içerir (Bandura, 1994). Özyetkinlik beklentileri bireylerin bazı engeller veya caydırıcı durumlar karşısında başa çıkma davranışlarının başlatılıp başlatılmayacağını, ne kadar çaba sarfedileceğini ve ne kadar sürdürüleceğini belirler. Daha önce gerçekleştirilen başarılar, sözel ikna, temsili deneyim ve fizyolojik durumlar özyetkinlik beklentilerini oluşturan başlıca kaynaklardır (Bandura, 1977). Evlilik doyumu genel olarak eşlerin evliliklerinden duydukları tatmini ve hissettikleri mutluluğu kapsadığından (Halat ve Hovardaoğlu, 2010); bireylerin düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını belirleyen özyetkinlik ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

İlişki özyetkinliği bireylerin partneriyle açık iletişimde bulunma, destek ve bakım verme veya incinme, öfke şeklindeki duygularını kontrol etme gibi ilişkide onaylayıcı davranışları yapma cesaretlerini şekillendirir (Lopez, Morúa ve Rice, 2007). İlişkisel özyetkinliğin bireylerin evliliğe dair beklentilerinin doyurulmuş olup olmama hissini etkileyen bir özellik olarak ele alındığı ve sadece evli çiftler üzerinden gerçekleştirilen ilk araştırmada ilişkisel özyetkinliğin evliliğe dair beklentilerin karşılanması yoluyla evlilik doyumu ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Buna göre, ilişkisel özyetkinliği yüksek olan bireyler beklentilerinin karşılandığı hissini yaşadıklarından dolayı ilişkiyi onaylayıcı davranışlara daha fazla yönelmektedir. Bu da yüksek evlilik doyumu ile sonuçlanmaktadır (Johnson, 2015).

İlişkisel özyetkinliğin sözel ve fiziksel sömürülmeye maruz kalan kadınlarda işe yarar bir özellik olmaktan ziyade kadınları daha depresif hale getirdiği görülmüştür. Evliliğinin akışını kontrol edebileceğine inanan bu kadınlar, eşinin sözel ve fiziksel öfkesini kontrol edemediklerinde daha depresif olmaktadır (Arias, Lyons ve Street, 1997). Bu noktada ilişkisel özyetkinliğin farklı durumlarla da ilişkili olduğu bilinmekle birlikte, kişilerin sosyal işlevselliği açısından ele alınabilecek önemli bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Sistemler kuramına göre aile, ortak amaçları ve bu amaçların yanında duygusal bağı olan, üyelerin bireysel ihtiyaçlarını ve ailenin ihtiyaçlarını karşılamak için plan yapan bireylerden oluşur (Ünal, 2013). Evlilik hayatının içerisine karı koca ilişkileri kadar çocuk kavramı ve çocuklarla olan ilişkilerin yönetilmesi de dahil olmaktadır. Ebeveynlik çiftlerin hayatında yeni bir başlangıç noktasıdır. Evliliğin başlangıcında karı koca rollerine sahip olan çift, ilk çocuklarının dünyaya gelmesi ile beraber anne baba olma rolünü de hayatlarına katmış olurlar (Canel, 2012a). Başlangıçta karı koca rollerine ve beraberinde gelen yaşantılara adapte olmaya çalışan çiftler, anne baba olunca ebeveyn rolleri ve beklentileri de hayatlarına eklenmiş olur. Bu süreçte ebeveyn rolüne uyum sağlamakla birlikte karı koca rollerini ve birbirlerinden beklentilerini de yeniden düzenlemeleri gerekir (Canel, 2012b). Bu

noktada karşımıza evlilikte özyeterlilik kavramı ile ilişkili olabilecek ebeveyn özyeterliliği kavramı çıkmaktadır.

Ebeveyn özyeterliliği bireylerin çocuklarının gelişimi ve davranışları üzerinde olumlu etki bırakabilmelerine dair inançlarıdır (Coleman ve Karraker, 1998). Literatürde üç farklı şekilde formüle edilmektedir. Bu yaklaşımların ilki görev bazlıdır ve ebeveynlerin ebeveynlik alanı ile ilgili görevleri yerine getirebilmelerine dair algılarıdır. İkincisi bilgi alanı bazlıdır ve görevle ilgili olan özyeterlilik ölçümlerinin birleştirilmesinden oluşur. Üçüncüsü ise genel bilgi bazlıdır ve ebeveynliğe yönelik geniş çaplı beklentileri içeren bir yeterlilik algısıdır (Coleman ve Karraker, 2003). Aksoy ve Diken (2009) tarafından gerçekleştirilen ve ebeveynlerin; daha çok da annelerin, öz yeterlilik düzeyleri ile çocuklarının erken çocukluk dönemindeki gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları gözden geçiren çalışmada annelerin ebeveyn özyeterlilik düzeylerinin annelik depresyonunu ve stresini doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Bu konuda yapılan diğer çalışmalara bakıldığında ebeveyn olma stresi evlilik doyumunu negatif olarak etkilerken ebeveyn özyeterliliği ise pozitif olarak etkilemektedir (Kwan, Kwok ve Ling, 2015). Ayrıca Twenge, Campbell ve Foster (2003) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında evlilik doyumunu ile ebeveynlik ilişkisine bakılmıştır. Çocukları olmayan çiftlerin evlilik doyumlarının çocukları olan çiftlere göre daha yüksek olduğu görülen çalışmada çocuk sahibi olduktan sonra evlilik doyumunu düşüren iki değişkenin rol çatışmaları ve özgürlüğün kısıtlanması olduğu görülmüştür. Ebeveyn olmanın getirdiği görev ve sorumluluklara ek olarak çocuğa yöneltilen tutum neticesinde ortaya çıkabilecek rol çatışmaları da ebeveyn özyeterlilik kavramının önemini vurgular niteliktedir. Yapılan çalışmalardan yola çıkarak ebeveyn özyeterliliğinin düşük olması stres ve depresyonu beraberinde getirmektedir (Aksoy ve Diken, 2009; Kwan, Kwok ve Ling, 2015). Stres ve depresyon da evlilik doyumunu etkileyen kişisel faktörler arasında yer aldığından ebeveyn özyeterliliği ve evlilikte özyeterliliğin beraber ele alınması gereken değişkenler olduğu ve evlilik doyumunu kapsamında değerlendirilmesinde katkısı olabilecek değişkenler olduğu düşünülmektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramı'nda belirtildiği gibi, öğrenmenin sosyal ve bilişsel süreçlerinin söz konusu olduğu ve özyeterlilik kavramının bireyler tarafından içselleştirilmesinde bilişsel temsillerin önemli olduğu ifade edilmektedir (Bandura, 1994). Bilişsel süreçler özellikle stresli yaşam olaylarında duyguların ve hislerin yönetilmesini veya düzenlenmesini sağlamaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu bağlamda, bilişsel süreçlerle birlikte kendisini gösterebilecek olan duygu düzenleme kavramı, duyguların farkında olup onları anlama, duyguları kabullenme, olumsuz duygular hissedildiğinde fevri hareket etme yerine istenen amaca yönelik hareket edebilme, bireysel amaçları karşılamak

veya belli durumların gereklerini yerine getirebilmek amacıyla duygusal tepkilerin yumuşatılması için uygun duygusal düzenleme stratejisini kullanabilme gibi süreçleri kapsamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme teorisine göre dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejiler; kendini suçlama, ruminasyon, olayın değerini azaltma, plan yapmaya yeniden odaklanma, kabul, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlamadır.

Evli bireylerin, evlilik doyumlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının beraber ele alındığı bir çalışmada bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Yaşanan negatif olayı yeniden gözden geçirme, bu düşünceye odaklanma, belli bir kalıp düşünce yapısına yerleştirme, kendini ve başkalarını suçlama, felaketleştirme ile evlilik doyumunu arasında olumsuz bir ilişkinin varlığı görülmüştür (Rıza, 2016).

Evlilik doyumunun kişisel faktörler bağlamında ele alınması, kişilerin aile hayatına ilişkin rol ve sorumluluklara dair yeterlilik algısının evlilik kurumuna ne denli etki ettiğini anlamak açısından önemlidir. Bu görüşü destekleyen, Sosyal Öğrenme Kuramı, kişilerin sosyal çevreyle kurduğu etkileşimle öğrenmeyi gerçekleştirdiği ve yeni öğrenilenlerin pekiştirilmesiyle birlikte kendisinin işlevselliğine ilişkin yetkinlik algısının oluştuğu sosyal bilişsel yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Kişilerin hem eş olarak hem de ebeveyn olarak deneyimlerine ilişkin yetkinlik algısının incelenmesi, aile içi rollere dair farklı işlev alanlarının bir arada ele alınması, bu işlev alanlarının evlilik doyumuyla olası bağlantılarına dair daha geniş bir bakış açısı sunacaktır. Kendisini eş ve ebeveyn olarak yetkin hissedenden bireyin aile işlevselliğini sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, aile işlevselliğinin önemli göstergelerinden bir tanesi de eşlerin birbirleriyle olan iletişimlerinin kalitesidir. Eşler arasındaki ilişki doyumunu ve iletişim biçimleri onları model alan çocukları için de önemli kaynaklar olarak gösterilmektedir (Canel, 2012b). Belirtilen değişkenlerle ilgili olarak daha önce yapılan çalışmalarda, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği ve bilişsel duygu düzenleme becerileri değişkenleri ile ayrı ayrı çalışmalar yapılmış olup (Akdur ve Aslan, 2017; Brody ve Forehand, 1985; Cihan Güngör ve Özbay, 2016; Elek, Hudson ve Bouffard, 2003; Erus ve Canel, 2016; Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Merrifield ve Gamble, 2013; Mitchell, 2012; Rıza, 2016; Riggio ve ark., 2013) bu dört değişkenin birlikte ele alındığı çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple bu araştırma kapsamında evli bireylerin evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu dört değişkenin evlilik doyumunu açıklamadaki

rolünün ele alındığı bu çalışmanın, evlilik doyumuna etki eden faktörlerin açıklanması yönüyle alanyazına, aile içi ilişkileri geliştirmeye yönelik aile eğitim programlarının kapsamının şekillendirilmesi yoluyla uygulamalara, katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı bilişsel duygusal düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumu arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Bilişsel duygusal düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?
2. Bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği evlilik doyumunu yordamakta mıdır?
3. Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri;
 - a. Yaşa,
 - b. Cinsiyete
 - c. Evlilik süresine
 - d. Evlenme şekline
 - e. Evlenme yaşına
 - f. Eğitim düzeyine
 - g. Gelir düzeyine
 - h. Çocuk sayısına
 - i. Çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri;
 - a. Yaşa,
 - b. Cinsiyete
 - c. Evlilik süresine
 - d. Evlenme şekline
 - e. Evlenme yaşına
 - f. Eğitim düzeyine
 - g. Gelir düzeyine
 - h. Çocuk sayısına
 - i. Çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri;
 - a. Yaşa,
 - b. Cinsiyete

- c.Evlilik süresine
- d.Evlenme şekline
- e.Evlenme yaşına
- f.Eğitim düzeyine
- g.Gelir düzeyine
- h.Çocuk sayısına
- i.Çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

6. Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri;

- a.Yaş,
- b.Cinsiyete
- c.Evlilik süresine
- d.Evlenme şekline
- e.Evlenme yaşına
- f.Eğitim düzeyine
- g.Gelir düzeyine
- h.Çocuk sayısına
- i.Çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. ÖNEM

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2016'da gerçekleşen evliliklerin yüzde 21 i boşanma ile neticelenmiştir (TÜİK, 2016). Mahkeme kayıtları ve istatistik puanlarına göre en baskın boşanma sebebi şiddetli geçimsizliktir. Şiddetli geçimsizlik kavramı sevgi ve saygı yokluğu, ekonomik yoksulluk, maddi çıkarların ön planda olması, işsizlik, sosyal hayattaki düzensizlik, aşırı alkol kullanımı, eşlerin ruhen anlaşamamaları, eşlerin birbirlerini ihmal etmeleri, ahlaki olmayan tutumlar gibi unsurlardan oluşmaktadır (Yıldırım, 2004). Tüm bu unsurlara bakıldığında evlilik doyumu kavramının yakın ilişkilerdeki işlevselliği ifade eden önemli bir kavram olduğu düşünülebilir.

Boşanma sadece iki bireyi etkileyen bir süreç değildir. Çocuklar açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ebeveynlerinin boşanmasına çocuklar yalnızlık, uyku problemleri, üzüntü, reddetme, gerileme, okul başarısızlığı gibi farklı tepkiler verebilmektedir (Türkarlan, 2007).

Boşanma gerçekleşmemiş olsa da yolunda gitmeyen evliliklerde iki taraf da mutsuz olabilmektedir. Bu da hem çiftleri hem de çocukları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Evlilik doyumu bireylerin hayatlarındaki pek çok alanla ilişkili olabilmektedir. Evliliklerinden doyum sağlayan bireylerin iş yaşamlarından sağladıkları doyumun da yüksek

olduğu belirtilmektedir (Tezer, 2016b). Ayrıca evlilik doyumu beraberinde benlik saygısını getirmekte, neticede bireylerin yaşam doyumları da artmaktadır (Yıldız ve Baytemir, 2016). Diğer bir deyişle, evliliklerinden doyum sağlayamayan bireylerden oluşan toplumların yaşamdan doyum almayan, öz saygıları düşük ve iş yaşamında da mutsuz olan bireylerden oluşacağı için mutsuz bir toplum olacağı söylenebilir. Evlilik doyumunu etkileyen bileşenler üzerine yapılacak olan çalışmalar bu noktada önem arz etmektedir. Bu konuda yapılmış olan çalışmalara bakıldığında bilişsel duygu düzenleme, evlilik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumunun beraber ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Evlilik doyumu ile ilgili bireyden ilişkişel süreçlere doğru bir değerlendirilmenin yapılmasının olası sorunlar hakkında ve memnuniyetsizliğe ilişkin bilgi sunabileceği öngörülmektedir. Buna dayanak olarak, kişilerin yetkinlik algısı, karşılaştıkları zorluklara karşı ne kadar sebatkar ve mücadeleci ya da yeterli olduğuna ilişkin zihinsel temsilleri ifade etmektedir (Bandura, 1992). Kişilerin yetkinlik algısı işlev alanlarıyla ilişkili olan önemli bir psikososyal değişkendir. Aynı zamanda, işlev alanlarından bir tanesi olan sosyal ilişkiler bu anlamda yetkinlik algısından etkilenen bir bileşendir. Bu doğrultuda, yetkinlik algısı sağlıklı düzeyde olan, kendini belirli koşullarda ya da karşılaştıkları durumlarda doğru bir biçimde yönlendirebilen ve denetleyebilen bireylerin ilişkilerinin daha tatmin edici olabileceği düşünülmektedir (Thompson, 1991). Tutarlı olarak, ebeveyn tutumlarına ilişkin bireylerin özyetkinlik algısı aile işlevselliğine ve çocuk yetiştirme tutumlarına olumlu ya da olumsuz etki edebilecek bir değişken olarak nitelendirilmektedir. Ebeveyn olarak kendisini yeterli bulan bireylerin çocuklarla ve eşle olan ilişkisi daha işlevsel seyretmektedir (Rollins ve Cannon, 1974; Theodille, 2013). Ayrıca, bireylerin hem eş olarak hem de ebeveyn olarak yetkinlik algılarının ve bu doğrultuda bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kullanımının incelenmesi, genel olarak aile işlevselliğinin göstergeleri arasında düşünülebilir. Belirtilen değişkenlerle evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilirse, gelecekte evlilik öncesi veya evli çiftlerle bu değişkenler üzerinden eğitimler gerçekleştirilip çiftlerin evlilikten sağladığı doyumu arttıran çalışmalar yapılabilecektir.

1.4. SAYILTILAR

- 1) Araştırmaya katılan bireylerin sorulara içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. SINIRLILIKLAR

- 1) Araştırma Tekirdağ ili Çerkezköy ilçesinde yaşayan en fazla 20 yıllık evli ve en az bir çocuğu olan 182'si kadın ve 147'si erkek toplam 329 katılımcı ile sınırlıdır.
- 2) Bu çalışma araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Evlilik doyumu: Bireylerin genel olarak evlilikten aldıkları mutluluk algısıdır (Halat ve Hovardaoğlu, 2010).

Bilişsel duygu düzenleme: Stresli yaşam olaylarında bilişsel süreçlerle duyguların ve hislerin yönetilmesi veya düzenlenmesidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Evlilikte özyetkinlik: Yolunda giden bir evliliği geliştirmek ve devamını sağlamak için gereken davranışları yerine getirebilecek kapasiteye sahip olma inancıdır (Cihan Güngör, 2007)

Ebeveyn Özyetkinliği: Bireylerin çocuklarının gelişimi ve davranışları üzerinde olumlu etki bırakabilmelerine dair inançlarıdır (Coleman ve Karraker, 1998).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. EVLİLİK DOYUMU KAVRAMI

Evlilik doyumunu, cinsel doyum, iletişim tarzı gibi kişisel boyut, eşlerin birbirlerine karşı sevgiyi gösterme biçimleri gibi iletişimsel boyut ve çalışma durumu gibi çevresel boyutlardan sağlanan psikolojik tatmindir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Tezer (2016a) ise evlilik doyumunu kişinin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır. Eşlerin evlilikle ilgili bir bütün olarak öznel doyumunu ifade eder (Cihan Güngör, 2007)

2.1.1. EVLİLİK DOYUMU İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.1.1.1. Sosyal Mübadele Kuramları

Thibaut ve Kelly tarafından geliştirilen Etkileşim Sonuçları Kuramı'na göre iki kişi arasındaki ilişki bu iki kişi arasındaki etkileşim ve ilişkinin bu kişilerle ilgili sonuçları analiz edilerek başlar. Kişiler arası etkileşim ancak bu kişilerin başka ilişkilerinden yola çıkarak geliştirdikleri standartları karşılıyorsa devam eder. İlişki sonucunda ortaya çıkan pozitif bileşenlere ödül, negatif bileşenlere ise bedel adı verilir. Ödül kavramı ilişkide doyum sağlayan etmenlerken, bireyin performansını olumsuz etkileyen etmenler de bedelleri oluşturur. Çiftler arasındaki etkileşimin acı, sıkıntı, mutsuzluk gibi bedeller; zevk, sevinç gibi ödüller şeklinde sonuçları vardır. Kurama göre ilişkiye bağlı olma ve doyum farklı iki kavramdır. Bu kavramların değerlendirilmesinde ise karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi ölçüt olarak kullanılmaktadır. Karşılaştırma düzeyi geçmişteki sonuçlardan ve şimdiki tecrübelerden etkilenmektedir. Bireylerin bir ilişkiden elde ettiği sonuç karşılaştırma düzeyinin üzerinde ise çiftlerin ilişkiden elde ettiği doyumun yüksek, sonuç karşılaştırma düzeyinin altında ise doyumun düşük olacağı beklenir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise kişilerin ilişkiye bağlı olmaları ile ilgilidir. Bireylerin ilişkiden elde ettiği sonuç seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altında ise ilişkiye bağlı kalmayıp ilişkiyi sonlandırması beklenir. Kısacası, karşılaştırma düzeyi ilişkideki doyum düzeyini gösterirken seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise ilişkiye bağlılık düzeyini göstermektedir (Thibaut ve Kelley, 1966).

Yatırım modeline göre bireylerin ilişkiden elde ettikleri ödüllerin (zeki ve fiziksel olarak çekici bir partnere sahip olmak, partneriyle tutum benzerliği olması gibi) yüksek olması, bedellerin düşük olması (sık olmayan tartışmalar, fiziksel yakınlık gibi) ve karşılaştırma düzeyinin üzerine çıkılması veya bireylerin yakın ilişkilere dair beklentilerinin

üzerine çıkılması ilişki doyumlarını yükseltmektedir. İlişkiyi devam ettiren bağlılık düzeyi üç faktörden etkilenmektedir. İlk olarak ilişkideki doyum düzeyi yüksekse ilişkiye bağlılığın yüksek olması beklenir. İkinci olarak bireylerin sahip oldukları alternatifler zayıfsa (başkasının ilişkisindeki doyum daha düşükse, yalnız zaman geçirmişse ve bunu sevmemişse gibi) ilişkisine daha bağlı olması beklenir. Son olarak, bireylerin ilişkiye doğası gereği yaptıkları kaynak yatırımları (zaman, efor, kendini açma gibi) ve dışsal kaynaklar (ortak arkadaşlar, mal sahibi olma gibi) fazlaysa ilişkiye bağlılıkları yüksek olmaktadır (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986).

Kuramı evlilik doyumu açısından ele alan çalışmalarında Karney ve Bradbury'ye (1995) göre, ilişkideki duygusal açıdan güvende olma, cinsel olarak tatmin, sosyal statü gibi ödül olarak değerlendirilen ihtiyaçların karşılanması evlilik doyumunu arttırmaktadır. Bunun yanında, ekonomik problemler, sosyal ve dini baskı gibi bedel olarak değerlendirilen etmenler ise ilişkinin çekiciliğinin azalmasına, diğer ilişki seçeneklerinin daha cezbedici olmasına ve engellerin artmasına sebep olarak evlilik doyumunu azaltmaktadır (Akt., Aydın, 2017).

2.1.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre bireylerin psikolojik fonksiyonları davranış ve davranışı şekillendiren durumların karşılıklı devam eden etkileşimleri ile açıklanabilir. Diğer bir deyişle, davranış kısmen çevreyi oluşturur; oluşan bu çevre de tekrar davranışı etkiler. Kişilerarası sorunlar daha çok bireylerden birinin karşısındaki kişilerden beklentilerini yapıcı metodlardan ziyade zorlayıcı metodlar kullanarak karşılamaya çalışmasından ortaya çıkar. Sürekli şikayetlenme, öfke, örtülü tehditler, duygusal olarak reddedilme hissini yansıtmaya gibi davranışlar özellikle de karşılıklı bağımlılık içeren ilişkilerde karşdakini yönetme adına sergilenen davranışlardır. İlişkiye zarar veren karşılıklı davranışlar ancak zorlayıcı davranışların pekiştirilmesi yerine daha yapıcı davranış beklentileri ve kalıpları oluşturularak ortadan kaldırılabilir (Bandura, 1971).

Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde ele alınan önemli bir kavram olan özyetkinlik (self-efficacy), kişilerin hedeflerine ulaşmalarına yönelik kendilerine dair yeterlilik algıları olarak tanımlanmaktadır. Bandura, özyetkinlik kavramını kişilerin hayatlarında karşılaşacakları durumlara yönelik nasıl davranışlar sergileyeceklerine dair öngörülerini tanımlamaktadır (Bandura, 1982). Bir diğer deyişle, özyetkinlik kavramı kişilerin zorluklarla karşılaştıkları durumların üstesinden nasıl gelebilecekleri ve ne kadar çaba gösterebileceklerine dair inançları olarak ifade edilmektedir. Özyetkinlik düzeyi yüksek olan bireyler karşılaştıkları zorluklarla ya da yeni durumlarla daha kolay başa çıkabileceklerini ve

başarılı sonuçlar elde edebileceklerini düşünen bireylerdir. Öte yandan, özyetkinlik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini yetersiz hissetmelerinden kaynaklı olarak çaba göstermekten kaçınmakta ve başarısız sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Özyetkinliğin gelişimi de erken dönemde davranışların erişkin rol modelleri aracılığıyla pekiştirilmesi yoluyla sağlanmaktadır. Kişiler erken gelişimsel dönemde erişkin rol modellerini gözlemleyerek öğrendikleri yeni davranışlarla yapabileceklerine ilişkin öngörü kazanacakları bilişsel temsiller geliştirmektedirler (Bandura, 1982). Bu doğrultuda, özyetkinlik kavramı, kişilerin dış çevreyle kurdukları etkileşim ve sonrasındaki bilişsel süreçler çerçevesinde yapılanmaktadır. Kişiler sosyal etkileşimleri içerisinde, başkaları tarafından ne kadar kabul gördüğünü ve başkalarının kendileri hakkında neler düşündüğüne ilişkin bilgiye erişebilmektedir. Böylelikle kişiler sosyal ortamda hangi becerileriyle kabul gördüğünü ve yeterli olduğunu fark ederek özyetkinlik algısını şekillendirmektedir. Bu yüzden, yüksek özyetkinlik düzeyine sahip kişilerin herhangi bir görev ve sorumluluk söz konusu olduğunda daha fazla ve sürekli çaba gösterme eğilimi göstermektedirler (Porter, Bigley ve Steers, 2003). Bu durum, aynı zamanda kişilerin işlev alanlarında önemli bir yere sahiptir. Özyeterliliğin sosyal etkileşim çerçevesinde şekillenen bir yapısı olması itibariyle kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınabilecek evlilik ve aile ilişkilerinde özyeterlilik kavramının ilişki süreçlerinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Aile kavramı içerisinde evlilik ve ebeveynlik süreçlerinin birer yapı taşı olduğu bilindiğinden, süreci etkileyebilecek bireysel unsurlar arasında kişilerin ilişkilerinde, aileye ve eşe dair süreçlerin ya da olası zorlukların yönetilmesinde ve düzenlenmesinde kişinin yetkinlik algısının belirleyici olduğu düşünülmektedir (Bandura, 1977). Literatürde, evlilikte ve ebeveynlikte özyetkinlik kavramı daha öncesinde incelenmiş olup, evlilik ve aile ile ilgili yapılan çalışmaların özellikle ebeveyn tutumları veya evlilik doyumu ile ilgili sonuçları olduğu görülmüştür (Baker ve McNulty, 2010; Elek, Hudson, ve Bouffard, 2003; Erus ve Canel, 2016; Mitchell, 2012; Riggio ve ark, 2013). Bu doğrultuda, yapılan çalışmada bireylerin işlevselliği hakkında önemli bilgiler sunabilecek özyetkinlik kavramının evlilik ve ebeveynlik bağlamında ele alınmasının evlilik doyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesine katkı sağlayabileceği öngörülmüştür.

2.1.1.3. Bağlamsal Model

Bağlamsal modele göre eşlerden biri çevresel uyarı ve partnerinin davranışını bilişsel olarak işler ve bu işleme ile kendi davranışı şekillenir. Ortaya çıkan davranış da diğer eş tarafından işlenir ve böylece karşılıklı etkileşim devam eder. Yakın bağlam ve uzak bağlam bilişsel işleme sürecini etkiler. Yakın bağlam genellikle ilişkide yaşanan geçmiş olayların bir sonucu olan geçici duygu ve düşüncelerden oluşur ve eşlerin yeni davranışını ani

olarak işleme süreci için çerçeve oluşturur. Eş davranışını işleme sürecinin geridönütü ve eşin davranış karşısında verdiği yansıtma ile sık sık güncellenir. Uzak bağlam ise eşlerin yakın bağlama nispeten daha sabit olan psikolojik özelliklerinden oluşur. Mizaç, ilişkilerin nasıl yürümesi gerektiğine dair inançlar, sürekli duygu durumu, beklentiler, amaçlar, ilişkiye dair kurallar, kişiliğin, evliliğin ve geçmiş ilişkilerin temsili gibi bileşenleri kapsar. Yakın bağlamla karşılıklı etkileşim içindedir. Herhangi bir etkileşim öncesindeki duygu ve düşünceler etkileşimin kendisine tesir eder. Etkileşim esnasında yaşanan olaylar da sonrasındaki duygu ve düşüncelere tesir eder. Son olarak da etkileşimi takip eden bu duygu ve düşünce değerlendirmeleri kendilerinden sonraki etkileşim öncesindeki değerlendirmeyi kısmi olarak belirlemiş olur (Bradbury ve Fincham, 1991)

2.1.1.4. Yükleme Kuramı

Weiner tarafından geliştirilen yükleme kuramına göre başarı motivasyonu ve duygular üzerinde nedensel yüklemelerin anahtar rolü vardır. Başarı veya başarısızlıkla ilgili odak, kararlılık, kontrol edilebilirlik, niyetlilik, küresellik gibi belli başlı nedensel yüklemeler vardır. Nedenlerdeki algılanan istikrar başarı beklentisindeki değişiklikleri etkiler. Aynı zamanda tüm nedensel boyutlar, öfke, minnettarlık, suçluluk, umutsuzluk, merhamet, gurur ve utanç gibi duygusal yaşantıları etkiler. Böylece beklenti ve duygu motive olunan davranışı yönetmiş olur (Weiner, 1985).

Nedensellik yüklemeleri bir olayı meydana getiren faktörlerle ilgili iken sorumluluk yüklemeleri ise bireylerin olayla ilgili mesuliyetini içeren değerlendirmelerle ilgilidir. Bu iki yüklemeden başka suçluluk yüklemeleri olayda bireyin kusura yatkınlığına yönelik yargılamalarla ilgilidir.

Bireylerin ilişkide yaşanan olaylara yaptıkları yüklemeler sonraki davranışlarını etkilemektedir (Bradbury ve Fincham, 1990).

2.1.1.5. Bağlanma Kuramı

Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı ilk çocuklukta anne figürüne bağlanmayı açıklamak için geliştirilmiş olup yetişkinlik döneminde evlilik ilişkilerini açıklayacak şekilde genişletilmiştir. Kurama göre bireylerin bebeklik yıllarında anne ile kurdukları ilişkinin niteliği ileriki yıllarda başkalarıyla kurdukları ilişkilerine rehberlik etmektedir. Çocukluk yıllarında ebeveyn çocuk ilişkilerinin sonucu olarak çocuk kendisi ve diğer kişilerle ilgili zihinsel temsiller oluşturur. Bu temsiller sonraki yıllarda yakın ilişkilerinde model olur (Bowlby, 1980; Bowlby, 1982).

Bağlanma, bebeklik dönemi itibariyle bakım veren ile kurulan duygusal ve fiziksel bağ çerçevesinde şekillenen ve ergenlik ile erişkinlik dönemlerinde de temsillerinin görüldüğü önemli bir gelişimsel süreç olarak nitelendirilmektedir (Ainsworth ve ark, 1978). Ergenlik ve erişkinlik dönemindeki bağlanma biçimleri, kökenini erken gelişimsel dönemdeki bağlanma sisteminden alarak diğer yakın ilişkilerdeki bağlanma biçimlerinde kendisini göstermektedir. Erişkinlik döneminde bağlanma, özellikle romantik ilişkiler bağlamında ele alınan ve kişilerarası ilişkilerde belirleyici olan bir nitelik şeklinde ele alınmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Erişkinlik döneminde bağlanmaya ve bağlanma biçimlerine ilişkin yapılan araştırmalar arasında ön planda olan Bartholomew ve Horowitz (1991)'in "Dörtlü Bağlanma Modeli"dir. Bu modelin çıkış noktası, Bowlby tarafından öne sürülen ve bakım verenle kurulan bağlanma ilişkisi sonucunda, kişilerin kendileri ve diğerleri hakkında görüşleri şekillenmeye başlar. Bu süreç ise "İçsel Çalışan Model"dir. Bu modele göre, bireyler kendileri ve diğerleri hakkında görüşler benimseyerek ilişkilerini bu görüşler çerçevesinde yürütmektedir. Aynı şekilde, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen "Dörtlü Bağlanma Modeli", kişilerin zihinsel temsillerinden yola çıkarak, yetişkinlik dönemi ilişkilerindeki tutumları ve bağlanma biçimleri hakkında fikir vermektedir. Bağlanma biçimleri olarak ise güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve dezorganize (dağınık) bağlanma yer almaktadır. Bağlanma biçimlerinin erişkinlik dönemindeki yeri ve önemi sebebiyle, bireyler için sosyal bilişsel açıdan önemli nitelikler olduğu öne sürülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Öne sürülen bağlanma biçimleri, kişilerin kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşleri çerçevesinde tanımlanmıştır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Örneğin, kişilerin hem kendileri hem de başkaları hakkında olumlu temsillerinin olması güvenli bağlanma biçiminin özelliği olarak belirtilmiştir. Öte yandan, saplantılı bağlanma kişilerin kendileri hakkında olumsuz ve başkaları hakkında olumlu zihinsel temsilleri olduğunu ifade eden bir bağlanma biçimidir. Korkulu bağlanma ise kişilerin hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumsuz içsel çalışan modellere sahip olduğunu öne süren bağlanma biçimidir. Korkulu bağlanma biçimine sahip bireylerin bu yüzden ilişki kurmaktan kaçındıkları bilinmektedir. Dezorganize (dağınık) bağlanma biçiminde kişilerin kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşleri değişkenlik göstermekte olup çoğunlukla olumsuz özellikler barındırmaktadır. Dağınık bağlanma biçimine sahip bireylerde yakın ilişkiler kurma hususunda ikircikli bir tutum söz konusu olabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma kavramının ilişkisel süreçlerde önemli olduğu ve özellikle sosyal bilişsel nitelikler barındırması sebebiyle evlilik ve aile kavramları içerisinde ele alınabilecek önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Kişilerin bağlanma biçimleri ilişkilerinin kalitesini etkileyebilecek önemli bir unsur olması sebebiyle algılanan evlilik kalitesi ve doyumu ile

ilişkilendirilebilecek bir kavram olarak düşünülebilir. Ayrıca, kişilerin kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşlerinin de kendilerine dair yeterlilik algısının şekillenmesinde rolü olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, yapılan bu çalışmanın kuramsal alt yapısında yeri olduğu düşünülmektedir.

2.1.1.6. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram eşlerin ilişkilerine dair bilgileri uygun olmayan şekilde işlemelerine odaklanır. Bu işleme sıklıkla olaylardan geçersiz sonuçlar çıkarma ya da olayları mantıksız şekilde yorumlama olarak kendini gösterir. Eşler arasındaki işlevsiz etkileşim temelde iki faktörden etkilenir. Bunlardan ilki itici davranışsal değişimler, zayıf iletişim, problem çözme ve çatışma çözme becerileri gibi problemleri davranışsal örüntülerdir. İkinci faktör ise geçersiz veya mantıksız bilişlerdir. Evlilik stresi ilişkiye dair bilişsel ve duygusal (öfke, bunalım, kaygı, kıskançlık gibi) bileşenler içerir ve eşlerin birbirlerine nasıl davrandığına veya birbirlerinin davranışlarını nasıl yorumladığına göre değişir (Epstein ve Baucom, 1989).

2.1.1.7. Kriz Kuramı

Hill'in (1949) A, B, C, X kriz formülüne göre A (olay ve olayla ilgili zorluklar), B (ailenin krizi karşılama kaynakları) ve C (ailenin olayı tanımlama şekli) ile etkileşime girer ve X'i (kriz) oluşturur (Hill, 1986).

Burr (1973) bu formül üzerinde tekrar çalışmış ve eklemeler yapmıştır. Buna göre, strese neden olan olay, olayla ilgili ailenin zorlukları ve ailenin incinebilirliği krizin miktarını etkilemektedir. Ailenin olayın vehameti ile ilgili yaptığı tanımlama ise ailenin incinebilirliğini etkilemektedir. Düzeltici güç aile sisteminin stres veren olayın sonucu olarak ortaya çıkan yıkımı iyileştirme kabiliyetidir. Bu iki formülün sentezlenmesi ile aile strese karşı bir reaktör ve stres karşısında aile kaynaklarının yöneticisi olarak betimlenir (Akt., Mccubbin ve ark., 1980).

2.1.1.8. Problem Çözme Modeli

Çiftlerin çatışmalarla baş etme şekilleri ilişki ile ilgili duygu ve düşünceleri etkilediği gibi aynı zamanda eşlerin birbirleriyle olan etkileşimini, davranışlarını, ilişkinin istikrarını da etkilemektedir. Belirli problem çözme davranışları veya çatışmalı davranışlar ise iki tip değişkenin fonksiyonu olarak meydana gelmektedir. Değişkenlerden ilki mizaç ve tutumlar gibi biraz daha uzak değişkenlerdir. Eşlerin bilişleri ve karşılıklı etkileşimleri ise daha yakın bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Flertcher ve Thomas, 2000).

2.1.1.9. Dinamik Hedef Kuramı

Bireylerin evliliklerinde gerçekleştirmek istedikleri hedefleri vardır. Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik olarak geliştirilen dinamik hedef kuramına göre bireylerin evliliklerine dair hedefleri; kişisel gelişim hedefleri (evliliklerinde kişilikleri adına varmak istedikleri hedefler), yoldaşlık hedefleri (bireylerin ait olma veya bağlı olmaya dair ihtiyaçları) ve araçsal hedefler (ev işlerinin paylaşımı, çocuk bakımının paylaşımı, ekonomik yönetim gibi evliliğin nesnel doğası ile ilgili hedefler) olmak üzere üç kategoride toplanmaktadır. Bu hedeflerin önceliği yetişkinliğe kadar dinamik olarak değişmektedir. Genel olarak bakıldığında genç çiftler için kişisel gelişim hedefleri, orta yaş çiftler için araçsal hedefler, ileri yaşta olan çiftler için ise yoldaşlık hedefleri öncelikli olmaktadır. Gelişimsel döneme göre öncelikli olan hedeflerin gerçekleşip gerçekleşmemesi ise kişilerin evlilikten aldıkları doyumunu etkilemektedir. Diğer faktörler ise hedeflerin önceliğini değiştirmek veya hedeflere ulaşılmasını kolaylaştırmak sureti ile evlilik doyumuna aracılık etmektedir (Li ve Fung, 2011).

2.2. EVLİLİK DOYUMU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Gottman ve Krokoff tarafından evlilikteki etkileşimle ilgili çiftlerin çatışma durumlarının gözlemlenmesine dayalı uzun vadeli iki çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre anlaşmazlık ve öfke alışverişleri gibi genelde evlilik için tehlikeli olarak düşünülen etkileşimler yaşandığı anda mutsuzluk ve negatif etkileşimi beraberinde getirir de uzun vadede evlilik doyumunun gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bunun yanında 3 etkileşim durumu uzun vadede yıpranmayı beraberinde getirmektedir. Bunlar sızlanmaları içeren savunuculuk, inatçılık ve kendini çekip etkileşime kapatmadır (Gottman ve Krokoff, 1989).

Bradbury, Fincham ve Beach (2000) evlilik doyumunu ile ilgili 1990'larda yapılan bilimsel çalışmaları gözden geçirdikleri araştırmalarında evlilik içerisinde yaşanan kişilerarası süreçler (bilgi, duygu, fizyoloji, davranışsal süreçler, sosyal destek ve şiddet) ile evliliğin içinde yürütüldüğü dar daire (çocukların varlığı, stres veren yaşam olayları ve bunların aktarımı gibi) ve geniş daireyi (ekonomik faktörler, algılanan eş mevcudiyeti gibi) içinde barındıran sosyal çevreye vurgu yapılmıştır. Ayrıca evlilik doyumunun kavramsallaşması ve ölçülmesi üzerinde durulmuştur.

Evlilikte istikrar ve evlilik doyumunun araştırıldığı uzun vadeli bir çalışmada 300 çift 1930'lardan 1980'lere kadar takip edilmiştir. Bu süre zarfında 22 çift nişanlılık sürecini sonlandırmış, 278 çift ise evlenmiştir. Evlenen 278 çiftten 50 çift 1935'ten 1980'e varıncaya kadar boşanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kişilik yapılarının evlilik istikrarı ve evlilik

doyum kavramlarının önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evliliğin çıktısını ile güçlü bir şekilde etkileyen 3 kişilik yönü kocanın duygusal dengesizliği, kadının duygusal dengesizliği ve kocanın dürtü kontrolüdür. Bunların yanında tutumların, sosyal çevrenin ve cinsel geçmiş gibi değişkenlerin de rolü bulunmaktadır (Kelly ve Conley, 1987).

Fincham ve arkadaşları (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada 150 yeni evli çiftten evlilik doyum ve depresyon belirtilerine dair veri toplanmıştır. Yaklaşık 18 ay sonra bu çiftlerin 116'sından bir kez daha veri alınmıştır. Toplanan verilerin değerlendirilmesi neticesinde erkeklerle kadınların evlilik doyum ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide farklılıklar olduğu görülmüştür. Erkeklerde depresyon belirtileri evlilik doyum veya doyum düşüklüğüne sebep olurken kadınlarda ise evlilikteki doyumsuzluk depresyon belirtilerine sebep olmaktadır.

Eş benzerliğinin evlilik doyumuna etkisinin olup olmadığının araştırıldığı çalışmada 248 evli çift değerlendirilmiştir. Genel olarak bakıldığında evlilik doyum ile eşler arasındaki benzerlik arasında ilişkinin var olduğu görülmüştür. Cinsiyet rollerinde ve değerlerindeki benzerliğin evlilik doyum ile kuvvetli bir şekilde bağı vardır. Bunun yanısıra tutum ve dindarlık boyutlarındaki benzerliğin evlilik doyum ile ilişkisi daha zayıf ve tutarsızdır (Gaunt, 2006).

Lawrence ve arkadaşları (2008) tarafından 101 çiftle yürütülen ve sosyal öğrenme ile kırılabilirlik-stres-adaptasyon yaklaşımlarından genişletilen çalışmada evlilik doyum ekseninde çift davranışlarının etkisi araştırılmıştır. Karı ve kocalarla evliliklerinin üç ayında birbirinden bağımsız olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Duygusal yakınlık, cinsel yakınlık, eş desteği, ilişkisel kontrol (karar verme mekanizması) ve iletişim/çatışma yönetimi olmak üzere 5 kategoride objektif derecelendirme yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çift davranışlarının evlilik doyum düzeyindeki değişiklikler ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Buna göre erkekler için evlilik doyum düzeyindeki değişikliğin en güçlü belirleyicisi cinsel yakınlık iken kadınlar için ise iletişim becerileri ve çatışma yönetimi olduğu belirtilmiştir.

53 yeni evli çiftle yapılan bir çalışmada kadınların kendi çekiciliklerine dair algılarının genel öz saygılarını, duygusal dengesizliklerini kontrol ederek her iki tarafın da evlilik doyumlarını etkilediği sonucuna varılmıştır (Meltzer ve McNulty, 2010).

Maddi doyum ve maddi stres kaynakları ile evlilik doyumu arasındaki bağlantının belirlenmesi amacıyla 310 evli katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada dindarlık ve maddi doyumun evlilik doyumu ile olumlu bir ilişkisi olduğu, maddi doyum düzeyleri yüksek olan katılımcıların evliliklerini devam ettirmeye daha yatkın olduğu görülmüştür (Archuleta ve ark., 2011).

Evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı ve 101.110 katılımcının dahil edildiği bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre genel nüfusa bakıldığında evlilik doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Jackson ve ark., 2014).

Duyusal zeka, mutluluk, umut ve evlilik doyumunun araştırıldığı ve 120 evli katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada duygusal zekanın evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Öte yandan mutluluk ve umut değişkenlerinin evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Tüm değişkenlere birlikte bakıldığında ise mutluluk, umut ve duygusal zekanın evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır (Anhange ve ark., 2017).

Yakın ilişkilerde partner saldırganlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ilişki doyumunun düşük olduğu durumlarda saldırganlığın daha fazla olduğu görülmüştür. Fakat ilişkideki doyumsuzluk düzeyi saldırganlık düzeyini arttırmamaktadır (Hammett ve ark., 2017).

Meksika kökenli 120 çiftle yapılan bir çalışmada Meksikalı göçmen karı ve kocaların cinsiyet rollerine bağlı tutumlarının evlilik doyumu ile bağlantısının olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca kadınların çalışma durumunun cinsiyet rollerine bağlı tutumlar ile evlilik doyumunu arasındaki bağlantıya öncülük edip etmediği araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların çalışma durumuna bağlı olmaksızın çiftlerin cinsiyete bağlı tutumları ne kadar az olursa eşler arasındaki bağlantı ve evlilik doyumunun o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet rollerindeki esneklik çiftlerde sıcaklık duygularını beraberinde getirmekte bu da eşler arasındaki bağlılığı arttırmaktadır (Helms ve ark., 2018).

Türkiye’de evlilik doyumunu ele alan çalışmalar incelendiğinde; Çağ ve Yıldırım (2013) evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsel yaşam memnuniyeti, eş desteği ve eğitim düzeyi değişkenleri evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Farklı değişkenlere de bakılan çalışmada cinsiyet faktörü, eşler arasındaki yaş farkı, evlilik süresi, ev içi sorumluluklarının paylaşımı, çocuk sayısı ve gelir düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

Evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelenmesi amacıyla 294 evli bireyle gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısının anlamlı bir aracı rolü olduğu bulunmuştur. Buna göre evlilik doyumu benlik saygısını arttırarak yaşam doyumu ile olumlu ilişkiler göstermektedir. Diğer bir deyişle evlilik doyumu benlik saygısını arttırmakta, benlik saygısı da yaşam doyumunu arttırmaktadır (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Hünler ve Gençöz (2003) tarafından 92 evli çift ile boyun eğici davranışların evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemek ve boyun eğici davranışlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide algılanan evlilik problemleri çözümleme becerisinin oynadığı kritik rolü araştırmak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, çiftlerin boyun eğici davranışları arttıkça algıladıkları problem çözme becerileri düşmektedir. Sonuç olarak da çiftlerin evlilik doyumları azalmaktadır.

Evlilik doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlerle birlikte incelendiği çalışmaya 111 çalışan evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iş doyumunu yordayan değişkenlerin amirle çatışmanın sıklığı, eğitim durumu, gelir düzeyi, cinsiyet ve evlilik doyumu olduğu; çatışmanın yarattığı gerginlik, eşle çatışmanın sıklığı, yaş ve iş doyumu değişkenlerinin ise evlilik doyumunun yordayıcıları olduğu belirtilmiştir (Tezer, 2016b).

Evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelendiği bir çalışmada 220 katılımcıdan toplanan veriler değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmektedir. Aynı şekilde ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça evlilik doyumu düşme eğilimi göstermektedir (Sığırcı, 2010).

Güven (2010) evli bireylerde ilişki yüklemeleri, eşler arası şiddeti mazur görme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla 344 katılımcı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eşler arası şiddeti mazur görme ölçeği puanları arttıkça evlilik doyumu puanlarının azaldığı, ilişkilerde yükleme ölçeği puanları arttıkça da evlilik doyumu puanlarının azaldığı görülmüştür. Eşler arası şiddeti mazur görme ile ilişkilerde yükleme puanları arasında ise olumlu bir ilişki vardır.

Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirerek bu modeli test ettiği çalışmasında Cihan Güngör (2007) evliliğe hazır oluş düzeyi, psikolojik belirtiler, evlilikte özyetenlik, stresle başa çıkma tarzlarından olan gelişime açıklık ve aktif planlama, özdenetim, duygusal tutarsızlık ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. 1024 evli katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre geliştirilen

model bütün olarak evlilik doyumunu açıklamaktadır. Buna göre özdenetim kişilik özelliği, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama, psikolojik belirtiler, evliliğe hazır oluş ve evlilikteki özyetkinlik evlilik doyumunu doğrudan etkilemektedir. Arkadaş onayı evlilik doyumunu arttırırken içsel baskı olumsuz olarak yordamaktadır. Evlilik doyumunu en fazla yordayan değişkenler ise eş benzerliği ve kök aile ile olan ilişkilerdir.

Bağlanma tarzlarının ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama durumunu araştırmak amacı ile 246 evli katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yaş, cinsiyet, kaygılı bağlanma, kaçınmalı bağlanma ve zihin okumanın evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna varılmıştır. Yakınlıktan kaçınma evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde olumsuz olarak yordamaktadır (Tufan Çetin, 2010).

Pehlivan (2011) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin problem çözme beceri düzeylerine, iletişim beceri düzeylerine, evlilik doyum düzeylerine ve iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek amacı ile 33'ü deney 16'sı kontrol grubunda olmak üzere toplam 49 katılımcı ile deneysel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının annelerin iletişim beceri düzeylerini, problem çözme beceri düzeylerini, iyi oluş düzeylerini ve evlilik doyum düzeylerini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Algılanan anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bireylerin evlilik doyumlarının yaşa, cinsiyete, gelir düzeyine, eğitim durumuna, evlenme biçimine, iş durumuna, evlilik süresine ve çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. 200 evli katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre evlilik doyumu eğitim durumu ile pozitif ilişki içerisindedir. Severe evlenenlerin evlilik doyumu puanları görücü usulü ile evlenenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca algılanan demokratik anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumu artmakta, algılanan otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır (Yıldız, 2013).

Cinsel mitlerin, evlilik doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amacı ile 122 evli katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda evlilik doyumu ile evlilikte cinsiyet rolü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsel mitler ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye bakıldığında eşitlikçi cinsiyet rolüne sahip evli bireylerin cinsel mitlere katılma oranının düşük olduğu söylenebilir. Cinsel

mitler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Döner, 2015).

Serbest zamanda sıkılma algısının evlilik doyumu ve yaşam kalitesinin belirleyicisi olup olmadığının araştırıldığı 724 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada; serbest zamanda sıkılma algısının evlilik doyumu ve yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkileri olduğu, spor merkezi üyeliğinin sıkılma algısıyla başa çıkmada, evlilik doyumu ve yaşam kalitesi algısında olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır (Kara, 2015).

Çağ (2016) tarafından 549 evli bireyle yürütülen araştırmada eş desteğinin ve eş kendini açmanın evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca bir yıldan az süredir evli olan, çocuk sahibi olmayan, aile gelirine katkı oranının eşit olduğu, hem sağlıklarından hem de cinsel yaşamlarından memnun olan evli bireylerin evlilik doyumlarının diğer bireylerle kıyaslandığında anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Anne-oğul bağlanmasının eşlerin evlilik doyumu ve gelin-kaynana ilişkisini yordamadaki rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerde anneye bağlanmanın ilgili ve ihtiyaçlara duyarlı oluş alt boyutu evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamakta, bağımsızlığa ve otonomiye izin vermeme alt boyutu ise anlamlı şekilde yordamamaktadır (Aydın, 2017).

Kılıç (2017) araştırmasında bağlanma biçimleri ile evlilik doyumu ilişkisini incelemiştir. Buna göre, kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimi ile evlilik uyumu arasında negatif ve orta derecede, güvenli bağlanma biçimi ile evlilik uyumu arasında ise pozitif ve orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

2.3. EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK KAVRAMI

Doherty (1981) ilişki özyetkinliğini çiftlerin ilişki problemlerini etkili bir şekilde çözme gibi ilişki hedeflerini gerçekleştirebilmek için yapılması gereken davranışları gerçekleştirebilmelerine dair inaçları olarak tanımlar (Akt.; Fincham ve Bradbury, 1987; Thomas, 1999).

İlişki özyetkinliği bireylerin partneriyle açık iletişimde bulunma, destek ve bakım verme veya incinme, öfke gibi duygularını kontrol etme gibi ilişkide onaylayıcı davranışları yapma cesaretlerini şekillendirir (Lopez, Morúa ve Rice, 2007).

Evlilik özyetkinliği eşle açık iletişim kurabilme, eşlerin birbirlerine açılabilmesi, birbirlerine destek olmaları, evlilik problemlerini çözebilme, çocuk yetiştirme ile ilgili anlaşmazlıkların üzerinde kafa yorabilme ve bütçeyi yönetebilme gibi süreçlerin etrafında şekillenmektedir. İlişkideki zorluklara ve çekişmelere şüphe ile yaklaşan eşler problem çözme stratejileri geliştirmek yerine kaçınan olmaya yatkındırlar. Tatmin edici birliktelik eksiği ile çözülememiş evlilik sorunları aile işlevselliğine ve aile hayatından sağlanan doyuma gölge düşürebilmektedir (Bandura ve ark., 2011).

2.3.1. Sosyal Bilişsel Kuram

Bireylerin özyetkinlik inançlarını şekillendiren kaynaklardan en etkili olanı uzmanlık deneyimleridir. Başarılar insanların özyetkinliklerine dair güçlü inançlarını meydana getirir. Özyetkinliğe dair inancın şekillenmesinin hemen ardından meydana gelen başarısızlıklar ise tam tersine özyetkinlik inancını olumsuz etkiler (Bandura, 1994).

Sosyal bilişsel kurama göre deneyimler kişilik değişiminde ana unsurlardır. Başarılar özellikle özyetkinliği yoğun kaygılar ve fobik korunma tepkileri ile bozulmuş olan kişilerin başatma özyetkinliklerini güçlü bir şekilde işleyen araçlardır. Deneyimler bireylerin çevrelerindeki olumsuzlukları kontrol edebileceğine olan inancı oluşturup başatma yetilerini ortaya koyarken şekillenir. Bunun için önce fobiler ortaya konur ve başatma yöntemleri gösterilmeye çalışılır. Böylece en büyük korkularının bile ortadan kaldırılabilceği gösterilir. Çeşitli yollarla kişilerin başatma yetileri ve kontrol inançları ortaya çıkarılarak özyetkinlikleri artırılır (Bandura, 1994). Böylece özyetkinlikleri yüksek bireyler hem işlerinde daha fazla çaba gösterirler hem de yerine getirdikleri görev ve aktivitelerde daha başarılı olabilirler (Cihan Güngör ve Özbay, 2016).

2.4. EVLİLİKTE ÖZYETKİNLİK VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ÇALIŞMALAR

Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalarda, evlilik ilişkisinde kendini yeterli görmenin evliliğin sürdürülmesine ve evlilikten sağlanan doyuma katkısının olduğu belirtilmektedir (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017). Evlilikteki yetkinlik, Bandura (1986)'nın sosyal bilişsel teorisi ışığında başarılı bir evlilik ilişkisi geliştirmek ve sürdürmek için gerekli davranışları yerine getirebilme becerisine sahip olma inancı olarak tanımlanır. Bireylerin evliliğin devamı ve gelişmesi adına kendilerini ne kadar yetkin gördüklerine dair inançları, onların evlilik hayatında meydana gelen problemlerin üstesinden gelmelerini, duygu durumlarını ve evlilik doyumlarını etkilemektedir. Bireylerin evlilikteki öz yetkinlik düzeylerini artırmak, evlilikteki doyumu da arttıracaktır (Cihan Güngör ve Özbay, 2016).

Beraber yemek hazırlamanın ve ailecek beraber yemek yemenin evlilik doyumu üzerine etkilerinin araştırıldığı deneysel bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında bir ay boyunca beraber yemek hazırlayıp beraber yemenin sadece beraber yemeye göre ve hiçbir müdahalenin olmamasına göre evlilik doyumu üzerinde olumlu katkılarının olduğu görülmektedir. Evlilikte özyeterlilik açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Evlilik doyumu ile evlilikte özyeterlilik arasında anlamlı pozitif ilişkilerin var olduğu görülmüştür (Mitchell, 2012).

Evli bireylerin evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin evliliğe yönelik özyeterlilik inançlarını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla 393 katılımcı ile yürütülen araştırmada algılanan problem çözme becerilerinin, evli bireylerin evlilikte özyeterlilik inançlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır (Erus ve Canel, 2016). Literatürde problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna olan katkısı vurgulanmaktadır.

Riggio ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre ilişki özyeterliliği yüksek olan bireyler romantik ilişkilerini rahat ve huzurlu bir şekilde yürütebilirken düşük özyeterliliğe sahip kişiler yakın ilişki durumlarında kendilerini huzursuz hissetmektedir. Bu da beraberinde kaygıyı getirmektedir. Ayrıca özyeterliliğe dair algılar mutlu ve ömür boyu süren ilişki beklentileri ile de ilişkili bulunmuştur. Özyeterliliği düşük bireylerin ömür boyu süren romantik ilişkilere dair beklentilerinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada yüksek özyeterliliğe sahip bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun da yüksek olduğu, sadakat, ilişkiye yaptıkları yatırımın fazla olduğu, ilişkilerindeki çatışmaların sıklığının ise daha az olduğu görülmüştür. İlişki özyeterliliğine dair algıların genel özyeterlilik, özgüven ve problem çözmedeki istikrardan bağımsız olduğu, herhangi bir partnere veya ilişkiye de bağlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Evlilik doyumu ile kişilerarası olumlu ilişki tarzı arasındaki ilişkide evlilikte özyeterliliğin aracılık etkisi incelendiği ve 306 katılımcı ile yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre olumlu kişilerarası ilişki tarzının evlilik doyumunu hem doğrudan hem de evlilikte özyeterlilik üzerinden dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Olumlu kişilerarası ilişki kurma tarzına sahip bireylerin İlişkilerinde açık, empatik ve saygılı oldukları, ilişkiyi sürdürme ve geliştirme adına esnek, özverili ve güvene dayalı bir ilişki sürdürecekleri söylenebilir. Dolayısı ile bu bireylerin kendilerini evlilik ilişkisini sürdürecek yeterlikte algıladıkları ve böylece evlilikten aldıkları doyumlarının yüksek olması beklenir (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017).

Yu (2007) tarafından yürütülen araştırma sonuçlarına göre anne baba boşanması çocukların yetişkinlik yıllarında ilişkisel özyetkinlik düzeylerini ve ilişki kalitelerini olumsuz etkilerken, evlilik çatışmalarının ise ileriki yıllar adına ilişkisel özyetkinliği ve ilişki kalitesini etkilemediği görülmüştür. Dostal ve Langhinrichsen-Rohling 'in (1997) çalışması da boşanmış aileden gelen yetişkinlerin evliliğe dair özyetkinlik beklentilerinin daha düşük olduğunu doğrulamaktadır. Benzer bir çalışmada ise evlilik çatışmalarının çocukların ileriki yıllarda ilişkisel özyetkinlikleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Düşük ilişki yetkinliği beklentileri ise partnerle daha çatışmalı etkileşimi ve düşük ilişki doyumunu ve mutluluğunu beraberinde getirmektedir (Cui, Fincham ve Pasley, 2008).

Baker ve McNulty (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda utangaç bireylerin ilişki özyetkinliklerinin daha düşük olduğu, bunun da ciddi evlilik problemlerine yol açabileceğinden evlilik doyumu düzeyi ile olumsuz ilişki içinde olduğu belirtilmiştir.

Nedensel yüklemeler ile evlilik doyumu ilişkisinin araştırıldığı çalışmada evlilik çatışmalarına dair ilişkisel özyetkinlik beklentilerinin aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Fincham, Harold ve Gano-Phillips, 2000).

Bradbury (1990) tarafından gerçekleştirilen çalışmada eşler arası etkileşimde davranışı etkileyen faktörler, etkileşim öncesinde eşlerin beklentileri ve etkileşim sonrasında verdikleri tepkiler ve etkileşimin evlilik kalitesini etkileyen boyutları araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik problemlerini çözebilmeye dair özyetkinliğin düşük olması kadınlarda problem çözme becerilerinin düşük olması ile yüksek seviyede öfke ve düşük seviyede kaygıyla bağlantılı bulunmuştur. Etkileşim öncesi ve sonrasındaki uyumsuz duygu ve düşünceler ise düşük seviyedeki evlilik doyumu ve etkileşim esnasında öfkenin ve yakınmaların dışavurulması ve düşük seviyede problem çözme becerileri ile bağlantılı bulunmuştur. Sonuç olarak eşler arasındaki etkileşim öncesindeki ve sonrasındaki birtakım duygu ve düşüncelerin ve etkileşim esnasındaki kaygı, sızlanma ve üzüntü hallerinin zamanla evlilik doyum düzeyini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Duygusal boşanma (eşler aynı çatı altında gereklilikten dolayı yaşasa da aralarında gerekli olan hiçbir yapıcı ilişkinin bulunmaması) ve özyetkinlik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmanın sonuçlarına göre özyetkinlik ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde, duygusal boşanma oranları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sahebihagh ve ark., 2017).

2.5. EBEVEYN ÖZYETKİNLİĞİ KAVRAMI

Ebeveyn özyetkinliği bireylerin çocuklarının gelişimi ve davranışları üzerinde olumlu etki bırakabilmelerine dair inançlarıdır (Coleman ve Karraker, 1998). Algılanan ebeveyn özyetkinliği ebeveynlerin çocuklarının özgüven kazanma çabalarına olan desteği, problemlerle baş etmelerine rehberlik etmeleri, üzgün anlarında yanlarında olmaları ve dinlemeleri, birbirleriyle ilişkilerine dair konuşabilmeleri ve kuralların ihlal edildiği zamanlarda adil bir şekilde değerlendirme yapabilmeleri gibi süreçleri içeren yetkinliklerine dair inançlarını ifade eder (Bandura ve ark., 2011).

2.6. EBEVEYN ÖZYETKİNLİĞİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ÇALIŞMALAR

Ebeveyn özyetkinliği ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Anne çocuk ilişkisini iyileştirmek amacıyla verilen bir ebeveyn eğitimi sonrasında yapılan değerlendirmeler evliliklerinde stres yaşayan annelerin eğitim sonrası hem çocuklarıyla aralarındaki ilişkide iyileşme hem de evlilik doyumlarında artış olduğunu göstermiştir (Brody ve Forehand, 1985).

Merrifield ve Gamble (2013) tarafından yürütülen araştırmada ilişki sürekliliği ebeveyn özyetkinliğini yordayan değerlerden biri olarak belirlenmiştir. İlişkide olumlu iklim oluşturabilmek için yatırım yapan eşlerin ilişki özyetkinliklerinin yüksek olması ve ilişkilerinden olumlu çıktılar almayı başarmaları ebeveyn özyetkinliklerini de olumlu etkilemektedir.

Kwan ve arkadaşları tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre ebeveyn olma stresi evlilik doyumunun negatif olarak yordayıcısı iken ebeveyn özyetkinliği ise pozitif yordayıcısıdır (Kwan, Kwok ve Ling, 2015). Benzer bir çalışmada ise baba olma özyetkinliği ile evlilik doyumunun çocuk yetiştirmede babaların katılımının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu noktada babaların evlilikten aldıkları doyum baba olma özyetkinliğine öncülük etmektedir. Bu nedenle çocuk yetiştirme konusunda baba katılımını arttırmak için evlilik doyumunu geliştirip baba olma özyetkinliğini arttırmak gerekmektedir (Kwok ve ark., 2013).

İlk çocukları 4 ay ile 12 aylık arasında olan ebeveynlerin bebek bakım özyetkinliği, ebeveynlik doyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin bebeklerin cinsiyeti açısından araştırıldığı bir çalışmanın sonuçlarına göre değişkenler birbirleri ile anlamlı bir ilişki içerisindeyler. Annelerin bebek bakım özyetkinliği ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmazken babaların ebeveynlik doyumları ile bebek bakım özyetkinliği ve evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Babaların bebek bakım özyetkinliği ile evlilik doyumları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Elek, Hudson ve Bouffard, 2003).

2.7. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME KAVRAMI

Duygu düzenleme duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerdir. Erken dönem duygu düzenlemede dışsal kaynaklar ebeveynin müdahale stratejileri, modelleme süreçleri, duygusal etkenler, bakımvereninin güçlendirilmiş duygu ve bunun kontrol edilmesine dair sunduğu çevresel imkanları içerir. Duygu düzenleme kapasitesine katkı sağlayan içsel kaynaklar ise dil gelişimi ve bilişsel becerilerin gelişimi, duyguların ve kişiliğin farkına varma gibi süreçlerdir (Thompson, 1991).

Duygusal düzenleme duyguların farkında olup onları anlama, duyguları kabullenme, olumsuz duygular hissedildiğinde fevri hareket etme yerine istenen amaca yönelik hareket edebilme, bireysel amaçları karşılamak veya belli durumların gereklerini yerine getirebilmek amacıyla duygusal tepkilerin yumuşatılması için uygun duygusal düzenleme stratejisini kullanabilme gibi süreçleri içeren bir kavramdır (Gratz ve Roemer, 2004).

Bilişsel duygu düzenleme ruhsal yollarla problem ve sıkıntı verici duyguların üstesinden gelmedir. (Thompson, 1991). Bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesi kaçınılmaz bir şekilde insan yaşamı ile bağlantılıdır. Bilişsel süreçler özellikle stresli yaşam olaylarında duyguların ve hislerin yönetilmesini veya düzenlenmesini sağlamakta, böylece bireylerin yoğun duygularına yenik düşmelerinin önüne geçmektedir. Bilişsel süreçler bilinçli (kendini suçlama, başkalarını suçlama, felaketleştirme gibi) ve bilinç dışı (yansıtma ve inkar gibi) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Garnefski ve ark., 2002a). Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme teorisine göre dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejiler; kendini suçlama, ruminasyon, olayın ciddiyetini azaltma, plan yapmaya yeniden odaklanma, kabul, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, başkalarını suçlama ve olumlu yeniden değerlendirmedir (Garnefski ve ark., 2001).

Kendini suçlama: Yaşananlardan kişilerin kendilerini sorumlu tutması ve kendilerini suçlamaları ile ilgili düşünceleri ifade etmektedir (Anderson, Miller, Riger ve Sedikides, 1994). Janoff - Bulman (1979) kendini suçlamayı davranışla ilgili olan ve karakterle ilgili olan olmak üzere iki gruba ayırır. Davranışla ilgili kendini suçlama birinin davranışı gibi değiştirilebilir bir kaynağa yönelik yüklemeleri içerir ve gelecekle ilgili olumsuz bir çıktının

önlenebilirliğine dair olan inançla ilişkilidir. Karakterle ilgili olan kendini suçlama ise davranışa nispeten değiştirilemez bir kaynağa (kişinin karakterine) yönelik yüklemeleri içerir ve geçmişteki negatif olaylarla ilgili kişinin hak etmişliğine dair inançla ilişkilidir.

Başkalarını suçlama: Yaşanılardan dolayı başkalarının sorumlu tutulması ve suçlanması ile ilgili düşünceleri ifade etmektedir. Duygusal iyi olmanın zayıf olmasıyla ilişkilidir (Tennen ve Affleck, 1990).

Kabul: Yaşanan olayları kabullenip olaylar karşısında teslim olmayla ilgili düşünceleri ifade eder. Başa çıkma stratejisi olarak kabul, iyimserlik ve öz saygı ile pozitif ilişki içerisinde olmasına karşın kaygı ile negatif ilişkilidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Plan yapmaya yeniden odaklanma: yaşanan olayla başa çıkmak için hangi adımların atılmasına yönelik düşünme sürecini ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Başa çıkma stratejisi olarak plan yapma iyimserlik ve öz saygı ile pozitif ilişki içerisinde olmasına karşın kaygı ile negatif ilişkilidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Olumlu yeniden odaklanma: Yaşanan gerçek olayı düşünmek yerine eğlenceli ve güzel konuların düşünülmesini ifade eder (Endler ve Parker, 1990). Diğer bir deyişle yaşanan olayın daha az düşünülmesini sağlamak amacıyla olumlu meseleleri düşünmeye odaklanma sürecidir (Garnefski ve ark., 2001).

Ruminasyon: Yaşanan olumsuz olayla ilgili duyguların ve düşüncelerin sürekli olarak düşünülmesini ifade eder. Baş etme tarzı olarak ruminasyon depresyonla ilişkilidir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

Olumlu yeniden değerlendirme: Yaşanan olayı kişisel gelişim açısından olumlu manalarla ilişkilendirme ile ilgili düşünceleri ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Başa çıkma stratejisi olarak olumlu yeniden değerlendirme iyimserlik ve öz saygı ile pozitif ilişki içerisinde olmasına karşın kaygı ile negatif ilişkilidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Olayın ciddiyetini azaltma: Başka olaylara kıyasla yaşanan olayın ciddiyetini azaltmaya yönelik düşünceleri ifade eder (Garnefski ve ark., 2001).

Felaketleştirme: Yaşanılan deneyimin bariz bir şekilde korkunç yönünün vurgulanmasına yönelik düşünceleri ifade eder. (Garnefski ve ark., 2001). Tehlikeli uyarana karşı abartı bir şekilde negatif yönelimi içerir. Uyumsuzluk, duygusal sıkıntı ve depresyonla bağlantılı görülmektedir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).

2.8. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ELE ALAN ARAŞTIRMALAR

Alanyazında duygu düzenleme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Evlilikteki karşılıklı etkileşimin ele alındığı laboratuvar çalışmalarında çiftler arasındaki çatışma anındaki olumsuz duygulanım azalmasının evlilik istikrarını yordadığı görülmüştür (Gottman ve ark., 1998). Ayrıca çatışma anında yüksek oranda pozitif duygusal davranış sergileyen çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Gottman ve Levenson, 1992).

Uzun süreli bir çalışmada orta yaş ve orta yaşın üstünde ve uzun süredir evli olan çiftlerden 13 yıl boyunca toplamda 3 kez veri toplanmıştır. Eşlerin çatışma anında hissettikleri negatif duygularını ne kadar çabuk azaltabildiklerine evlilik doyumu açısından bakılan araştırmanın sonuçlarına göre kadınlar negatif deneyimlerini ve davranışlarını ne kadar azaltarak düzenleyebilirlerse hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumları daha yüksek olmaktadır. Ayrıca uzun vadede bakıldığında ise evlilik doyumlarında artış gözlenmiştir. Bu artışta kadınların kullandıkları yapıcı iletişim tarzı etkili olmaktadır (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Evli bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları, evlilik doyumları ve sosyodemografik değişkenler açısından incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre demografik değişkenlerden evlilik süresi, eğitim düzeyi, meslek, yaş ve çocuk sayısının tüm değişkenleri yordadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuş ve bireylerin evlilik doyum düzeylerini arttırmak amacıyla olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının artırılması gerektiği vurgulanmıştır (Rıza, 2016).

Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna göre, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça, bireylerin evliliklerinde yaşadıkları duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk düzeyleri de artmaktadır.

Akdur ve Aslan (2017) tarafından 19-60 yaş arası toplamda 302 kadın ve erkekle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin ilişki doyumları ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkide kıskançlıkla baş etme stratejileri ile duygu düzenleme gücünün aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma evli bireylerin bilişsel duygu düzenlemeleri, evlilik ve ebeveyn özyeterkinlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkileri inceleyen genel ve ilişkisel tarama modellerini kapsayan nicel bir araştırmadır.

Tarama modeli, geçmişte ya da o anda varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimleyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Amaç betimlenmek istenen durumun doğru bir şekilde gözlemlenip belirlenebilmesidir. Asıl amaç değiştirmeye kalkmadan gözlemektir (Karasar, 2006). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Korelasyon, ilişki aramalarda değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine; değişme varsa bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışan yöntem olarak kullanılmaktadır (Karasar, 2006).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Tekirdağ ilinde yaşayan evli çiftler oluşturmaktadır. Örneklem ise Çerkezköy ilçesinde yaşayan en fazla 20 yıllık evli ve en az bir çocuğu olan 182'i kadın ve 147'si erkek toplam 329 katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 4-1: Örneklem İlişkin Bilgiler

Değişken		<i>f</i>	%
Yaş	21-30	98	29.7
	31-40	205	62.1
	41 ve üzeri	27	8.2
Cinsiyet	Kadın	182	55.3
	Erkek	147	44.7
Evlilik süresi	1-5 yıllık	77	23.3
	6-10 yıllık	177	53.6
	11-15 yıllık	52	15.8
	16-20 yıllık	24	7.3
Evlilik şekli	Görücü Usulü	68	20.9
	Anlaşarak	258	79.1
Evlilik yaşı	20 ve altında	42	12.7
	21-25 yaş	155	47.0
	26-30 yaş	113	34.2
	31-35 yaş	20	6.1

Eğitim düzeyi	İlkokul	24	7.3
	Ortaokul	45	13.7
	Lise	108	32.9
	Önlisans	31	9.5
	Lisans	102	31.1
	Lisansüstü	18	5.5
Gelir düzeyi	Düşük Gelir	8	2.5
	Ortanın Altı Gelir	23	7.1
	Orta Gelir	236	72.6
	Ortanın Üstü Gelir	52	16.0
	Yüksek Gelir	6	1.8
Çocuk sayısı	1 çocuk	166	51.1
	2 çocuk	130	40.0
	3 çocuk	29	8.9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	254	78.2
	Çalışmıyor	71	21.8

Tablo 4-1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunun %29,7’si 21-30 yaş arası, %62.1’i 31-40 yaş arası, %8,2’si 41 ve üzeri yaşa sahip bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların 182 (%55,3)’si kadın ve 147 (%44,7)’si erkek olmak üzere toplam katılımcı sayısı 329’dur. Katılımcıların %23,3’ü 1-5 yıllık, %53,6’sı 6-10 yıllık, %15,8’i 11-15 yıllık, %7,3’ü 16-20 yıllık evli bireylerdir. Katılımcıların evlenme şekillerine bakıldığında %20,9’u görücü usulü, %79,1’i anlaşarak evlenmiştir. Örnekleme oluşturan bireylerin %12,7’si 20 yaş ve altında, %47’si 21-25 yaş aralığında, %34,2’si 26-30 yaş aralığında, %6,1’i 31-35 yaş aralığında evlenmiştir. Katılımcıların 57,3’ü ilkökul mezunu, %13,7’si ortaokul mezunu, %32,9’ü lise mezunu, %9,5’i önlisans mezunu, %31,1’i lisans mezunu ve %5,5’i lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %2,5’i düşük gelir düzeyine, %7,1’i ortanın altı gelir düzeyine, %72,6’sı orta gelir düzeyine, %16’sı ortanın üstü gelir düzeyine, %1,8’i yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların %51,1’i 1 çocuk, %40’ı 2 çocuk ve %8,9’u 3 çocuğa sahiptir. Katılımcıların %78,2’si çalışmakta, %21,8’i çalışmamaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların yaş, cinsiyet, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve çalışma durumuna ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından 9 soruluk kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.2. Evlilikte Özyetkinlik Ölçeği

Evlilikte Özyetkinlik Ölçeği (EVÖZYET) Özbay ve Cihan Güngör tarafından 2006’da geliştirilmiştir. 5’li likert tipi bir ölçek olup 33 maddeden oluşmaktadır (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Ara sıra, 4: Sık sık, 5: Her zaman). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en

yüksek puan 165'dir. Puanın yüksek olması bireyin evlilik ilişkisindeki özyetkinlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. "Eşle ilişki" ve "Yakın çevreyle ilişki" alt boyutlarından oluşmaktadır (Cihan Güngör, Özbay, 2016). 33 maddelik Evlilikte özyetkinlik ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,928 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Evlilik Yaşam Ölçeği

Tezer tarafından 1996'da geliştirilmiş olan Evlilik Yaşam Ölçeği 10 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Her maddeye verilecek cevap, "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum", "kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Puan yüksekliği evlilik doyumunun yüksekliğini göstermektedir (Tezer, 2016a). 10 maddelik evlilik yaşam ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,878 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Ebeveyn yetkinlik ölçeği

Caprara, Regalia, Scabini, Barbanelli ve Bandura tarafından 2004'te geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Demir ve Gündüz tarafından 2014'te yapılmıştır. Her maddeye verilecek cevap "Oldukça yetersizim" ile "Oldukça yeterliyim" arasında 1 den 7 ye kadar bir puanlamadan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanmış formu 7'li likert tipinde olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 77'dir (Demir ve Gündüz, 2014). 11 maddelik Ebeveyn özyetkinliği Ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,902 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği

Garnefski ve arkadaşları tarafından 2002'de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Onat ve Otrar tarafından 2010 yılında yapılmıştır. 5'li likert tipinde olup her maddeye verilecek cevap 1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Düzenli olarak, 4: Sık sık, 5: Her zaman seçeneklerinden oluşmaktadır. "Kendini Suçlama", "Kabul Etme", "Ruminasyon", "Olumlu Yeniden Odaklanma", "Plan Yapmaya Tekrar Odaklanma", "Olumlu Yeniden Değerlendirme", "Olayın Ciddiyetini Azaltma", "Felaketleştirme" ve "Başkalarını Suçlama" olmak üzere 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte 4 madde olup toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Her alt ölçek en az 4 en fazla 20 puan olarak puanlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010). 36 maddelik Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,890 olarak hesaplanmıştır.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMÜ VE YORUMLANMASI

- 1) Katılımcıların evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile evlilikten elde edilen doyum düzeyleri değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir.
- 2) Katılımcıların evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının evlilikten elde edilen doyum düzeylerini yordayıp yordamadığı Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiştir.
- 3) Katılımcıların evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve evlilikten elde edilen doyum düzeylerinin demografik değişkenlerden cinsiyet, evlilik şekli ve çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı İlişkisiz Grup T-testi kullanılarak incelenmiştir.
- 4) Katılımcıların evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve evlilikten elde edilen doyum düzeylerinin demografik değişkenlerden yaş, çocuk sayısı, evlilik yaşı, evlilik süresi, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi ile ilişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Verilerin çözümü ve yorumlanması SPSS istatistik programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistik

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının puan ortalamalarının, standart sapma değerlerinin, alınan en düşük ve en yüksek puanların sınıflandırıldığı ve özetlendiği betimsel istatistik bulguları Tablo 4-2’de verilmiştir.

Tablo 4-2: Ölçeklere göre betimsel değerler

	N	En Küçük	En büyük	Ortalama	Std. Sapma
1- Bilişsel duygu düzenleme	330	1,67	4,72	2,8810	0,55836
2- Evlilikte özyetkinlik	330	1,32	5,00	4,0202	0,64520
3- Ebeveyn özyetkinliği	328	1,00	7,00	5,3471	0,93093
4- Evlilik yaşamı	330	1,00	5,00	4,0807	0,74783

Tablo 4-2’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Evlilikte özyetkinlik ölçeği, Ebeveyn Özyetkinliği Ölçeği ve Evlilik Yasamı Ölçeği’nin aldığı en büyük ve en küçük değerler ile ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda Bilişsel duygu düzenleme puan ortalaması 2,88 ve standart sapma değeri 0,55’tir. Bilişsel duygu düzenleme en düşük puanı 1 ve en yüksek puanı 5 olarak belirtilmiştir. Evlilikte özyetkinlik puan ortalaması 4,02 ve standart sapma değeri 0,64’tür. Evlilikte özyetkinlik en düşük puanı 1 ve en yüksek puanı 5 olarak belirtilmiştir. Ebeveyn özyetkinliği puan ortalaması 5,34 ve standart sapma değeri 0,93’tür. Ebeveyn özyetkinliği en düşük puanı 1 ve en yüksek puanı 7 olarak belirtilmiştir. Evlilik yaşamı puan ortalaması 4,08 ve standart sapma değeri 0,74’tür. Evlilik yaşamı en düşük puanı 1 ve en yüksek puanı 5 olarak belirtilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği ve evlilik yaşamı değişkenlerini ölçen veri ölçüm araçlarında kadın ve erkek katılımcıların en yüksek ve en düşük puan ortalamasına sahip soru maddeleri incelenmiştir. Ebeveyn Yetkinliği Ölçeği için “10. Oğlunuz ve kızınızla aranızdaki ilişkiyi ve birbirinizle ilgili duygularınızı konuşabilme” maddesinde kadınlar (M=5,78, Ss=1,33) ve erkekler (M=5,62, Ss=1,22) en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Kadınlar bu soru maddesinde erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. “5. Oğlunuz/kızınız kurallara ya da verdiği sözlere uymadığında bu durumu tavizsiz idare edebilme” soru maddesinde kadınlar (M=4,62, Ss=1,47) ve erkekler

(M=4,18, Ss=1,32) en düşük puan ortalamasına sahiptir. Erkeklerin en düşük ortalamalı soru maddesinde aldığı puanların ortalaması kadınlara göre daha düşüktür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ndeki soru maddelerinin ortalamaları kadın ve erkeklerde incelendiğinde en yüksek ve en düşük puan ortalamalarının kadın ve erkeklerde aynı soru maddelerinde alındığı görülmüştür. "14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm." soru maddesinde kadınlar (M=3,79, Ss=1,79) ve erkekler (M=3,97, Ss=1,17) ölçekteki maddeler arasında en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. "9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım." soru maddesinde kadınlar (M=1,75, Ss=0,78) ve erkekler (M=1,85, Ss=1,00) en düşük puan ortalamasına sahiptir. Kadınların erkeklere göre daha düşük bir puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Evlilik Yaşamı Ölçeği'ndeki soru maddelerinin ortalamaları kadın ve erkeklerde incelendiğinde, kadınlarda "9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır." maddesi en yüksek puan ortalamasına sahiptir (M=4,15, Ss=1,04). "2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum." soru maddesi kadınlarda en düşük puan ortalamasına sahiptir (M=2,03, Ss=1,19). Erkeklerde ise "6. Huzurlu bir ev yaşamım var." soru maddesi en yüksek puan ortalamasına sahipken (M=4,41, Ss=,91); "5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor." soru maddesi erkeklerde en düşük puan ortalamasına sahiptir (M=2,03, Ss=1,37).

Evlilikte Yetkinlik Ölçeği'ndeki soru maddelerinin ortalamalarının kadın ve erkeklerde incelendiğinde, kadın ve erkeklerin aynı soru maddelerinde en yüksek ve en düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. "25. Ailesi yardım istediğinde, eşimin yanlarında olmasını destekleyebilme" kadınlarda (M=4,38, Ss=,94) ve erkeklerde (M=4,48, Ss=,89) en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Bu maddede erkeklerin puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. "30. Zor günlerimde akrabalarımın yardım isteyebilme" soru maddesi kadınlarda (M=3,10, Ss=1,44) ve erkeklerde (M=2,80, Ss=1,32) en düşük puan ortalamasına sahiptir. Erkeklerin bu soru maddesindeki puan ortalaması kadınlara göre daha düşüktür.

4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırmanın birinci amacı olan, bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan Pearson Korelasyonu bulguları Tablo 4-3'te verilmiştir:

Tablo 4-3: Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doyumu Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4
1- Bilişsel duygu düzenleme	-	0,251**	0,277**	0,219**
2- Evlilikte özyetkinlik		-	0,373**	0,537**
3- Ebeveyn özyetkinliği			-	0,274**
4- Evlilik doyumu				-

** : 0,01 düzeyinde anlamlı

* : 0,05 düzeyinde anlamlı

Tablo 4-3'e göre araştırmaya katılan bireylerin Bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ve Evlilikte özyetkinlik düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,251$; $p=0,00$). Bu iki değişken arasında zayıf düzeyde bir korelasyon vardır. Yani araştırmaya katılan bireylerde bilişsel duygu düzenleme beceri düzeyleri yüksek olanların aynı zamanda evlilikte özyetkinlik düzeyleri de yüksektir. Araştırmaya katılan bireylerin Bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ve Ebeveyn özyetkinliği düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,277$; $p=0,00$). Sonuç doğrultusunda, bilişsel duygu düzenleme düzeyinin yüksek oluşu ile ebeveyn özyetkinlik düzeyinin yüksek oluşu ilişkilidir. Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ve evlilik doyumu düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,219$; $p=0,00$). Sonuç doğrultusunda, bilişsel duygu düzenleme becerisi fazla olan kişilerin aynı zamanda evlilik doyumu puanları yüksektir. Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri ve ebeveyn özyetkinliği düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,373$; $p=0,00$). Sonuç doğrultusunda, evlilikte yetkinlik algısının yüksek olduğu bireylerde aynı zamanda ebeveyn olarak yetkinlik algısının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri ve evlilik doyumu düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,537$; $p=0,00$). Katılımcılar arasında evlilik hayatına ilişkin özyetkinlik düzeyleri yüksek olanların aynı zamanda evlilik doyumu puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri ve evlilik doyumu düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,274$; $p=0,00$). Ebeveyn özyetkinlik düzeyleri yüksek olan katılımcıların aynı zamanda evlilik doyumu puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Evlilik Doymu Düzeylerini Yordayıp Yordamadığına Ait Bulgular

Araştırmanın ikinci amacı olan, bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliğinin evlilik doymunu yordayıcılığını incelemek üzere, Korelasyonu saptanan, evlilik yaşamı, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinlik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri ve ilgili alt boyutlarıyla “Doğrusal Regresyon Analizi” uygulanmıştır. “Enter” yöntemiyle girilen değişkenlerin yordayıcı analizine ilişkin bulgular Tablo 4-4’te verilmiştir:

Tablo 4-4: Bilişsel Duygu Düzenleme, Evlilikte Özyetkinlik Ve Ebeveyn Özyetkinliği İle Evlilik Doymu Değişkenleri Arasındaki Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Yordayıcı	B	SH _B	β	ΔR ²	R ²	Kolinearite İstatistikleri	
							Tolerans	VIF
1	(Sabit)	1.335	.274					
	Cinsiyet (dummy)	-.236	.275	-0.16**	0.31**	0.32		
	Ebeveyn Özyetkinlik	.056	.041	0.07			.825	1.213
	Bilişsel Duygu Düzenleme	.073	.065	0.05			.825	1.211
	Evlilikte Özyetkinlik	.585	.058	0.50***			.905	1.105

(**p<0.01, ***p<0.001)

Bulgular doğrultusunda, kukla (dummy) değişken olarak alınan cinsiyet değişkeninin evlilik doymunu yordadığı saptanmıştır (β=-.016; p<0,05). Sonuçlara göre, kadın katılımcıların evlilik doymununun düşük olarak yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, evlilik doymu değişkenini anlamlı düzeyde yordayıcı olan diğer değişkenin evlilikte özyetkinlik (β=0,50; p<0,05) olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre evlilikte özyetkinlik skorlarının yüksek oluşu, evlilik doymu skorlarının yüksek oluşunu açıklamaktadır. Regresyon analizi bulgularına göre kolinearite değerleri olarak tolerans değeri ebeveyn özyetkinlik için ,825, bilişsel duygu düzenleme için ,825 ve evlilikte özyetkinlik için ,905 olarak bulunmuştur. VIF değerleri ise ebeveyn özyetkinlik için 1,213, bilişsel duygu düzenleme için 1,211 ve evlilikte özyetkinlik için 1,105 olarak bulunmuştur.

Tablo 4-4’te verilen bilgiler doğrultusunda, evlilik doyumu evlilikte özyeterlilik, ebeveyn özyeterliliği ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleriyle açıklayıcı ilişkisinin incelendiği modelde açıklayıcı ilişkinin, varyansın %31’inde anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2=,324$, $\Delta R^2=,316$, $p<0.001$).

4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları

Araştırmanın üçüncü amacı, katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri bakımından farklılaşma düzeylerinin incelenmesidir. Puan ortalamalarının belirtilen kişisel değişkenler bakımından karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem t Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Karşılaştırma analizlerine ilişkin bulgular aşağıda tablolarla belirtilmiştir:

Tablo 4-5: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,142	3	0,047		
Gruplar İçi	183,852	326	0,564	0,084	0,969
Toplam	183,994	329			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri yaş değişkeni açısından ($F_{3,326} = 0,084$; $p=0,969$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-6: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Cinsiyet	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Kadın	182	3,9802	0,78481	-2,734	327	0,007*
Erkek	147	4,2051	0,68447			

*: 0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri incelendiğinde, kadın katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin (Ort=3,98; Ss=0,79) erkek katılımcılardan (Ort=4,21; Ss=0,69) düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t_{327} = -$

2,734; $p=0,007$) tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, kadınların bildirdiği evlilik doyumu puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4-7: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,929	3	0,643		
Gruplar İçi	182,065	326	0,558	1,151	0,328
Toplam	183,994	329			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri evlilik süresine göre ($F_{3-326} = 1,151$; $p=0,328$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-8: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Evlenme Şekli	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Görücü Usulü	68	3,9377	0,83769			
Anlaşarak	258	4,1224	0,71589	-1,824	324	0,069

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri incelendiğinde, görücü usulü evlenen katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin (Ort=3,94; Ss=0,84) anlaşarak evlenmiş olan katılımcılardan (Ort=4,12; Ss=0,72) düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{324} = -1,824$; $p=0,069$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-9: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,142	3	0,047		
Gruplar İçi	183,852	326	0,564	0,084	0,969
Toplam	183,994	329			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri evlenme yaşına göre ($F_{3-326} = 0,084$; $p=0,969$) anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-10: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	3,315	5	0,663		
Gruplar İçi	180,326	322	0,560	1,184	0,317
Toplam	183,642	327			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri eğitim düzeyine göre ($F_{5-322} = 1,184$; $p=0,317$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-11: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	3,758	4	0,940		
Gruplar İçi	178,792	320	0,559	1,682	0,154
Toplam	182,550	324			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri gelir düzeyine göre ($F_{4-320} = 1,682$; $p=0,154$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-12: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,145	2	0,572		
Gruplar İçi	179,640	322	0,558	1,026	0,360
Toplam	180,785	324			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri sahip oldukları çocuk sayısına göre ($F_{2-322} = 1,026$; $p=0,360$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-13: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Çalışma Durumu	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Çalışıyor	254	4,1298	0,71395	1,926	323	0,055
Çalışmıyor	71	3,9390	0,81992			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri incelendiğinde, çalışan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin (Ort=4,13; Ss=0,71) çalışmayan katılımcılardan (Ort=3,94; Ss=0,82) yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{323} = 1,926$; $p=0,055$) tespit edilmiştir.

4.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Özyetkinlik Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları

Araştırmanın dördüncü amacı, katılımcıların evlilikte özyetkinlik puan ortalamalarının yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri bakımından farklılaşma düzeylerinin incelenmesidir. Puan ortalamalarının belirtilen kişisel değişkenler bakımından karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem t Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Karşılaştırma analizlerine ilişkin bulgular aşağıda tablolarla belirtilmiştir:

Tablo 4-14: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,533	2	0,767		
Gruplar İçi	135,425	327	0,414	1,851	0,159
Toplam	136,959	329			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri yaşa göre ($F_{2-327} = 1,851$; $p=0,159$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-15: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Cinsiyet	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Kadın	182	4,0365	0,67568	0,556	327	0,579
Erkek	147	3,9966	0,60787			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri incelendiğinde, kadın katılımcıların evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin (Ort=4,04; Ss=0,68) erkek katılımcılardan (Ort=4,00; Ss=0,61) yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{327} = 0,556$; $p=0,579$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-16: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,981	3	0,327	0,784	0,503
Gruplar İçi	135,978	326	0,417		
Toplam	136,959	329			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri evlilik süresi değişkenine göre ($F_{3-326} = 0,784$; $p=0,503$) yine anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-17: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Evlenme Şekli	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Görücü Usulü	68	3,9412	0,75440	-1,142	324	0,254
Anlaşarak	258	4,0421	0,61757			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri incelendiğinde, görücü usulü evlenen katılımcıların evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin (Ort=3,94; Ss=0,75) anlaşarak evlenmiş olan katılımcılardan (Ort=4,04; Ss=0,62) düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{324} = -1,142$; $p=0,254$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-18: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Katılımcıların Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Fark (Tukey)
Gruplar Arası	3,397	3	1,132			
Gruplar İçi	133,562	326	0,410	2,763	0,042*	--
Toplam	136,959	329				

*: 0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeyleri evlenme yaşına göre ($F_{3,326} = 2,763$; $p=0,042$) anlamlı fark göstermektedir. Tukey testi ile yapılan ikili karşılaştırma sonucunda farklılığın kaynağı tespit edilememiştir.

Tablo 4-19: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,852	5	0,370		
Gruplar İçi	133,221	322	0,414	0,895	0,484
Toplam	135,073	327			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri eğitim düzeyine göre ($F_{5,322} = 0,895$; $p=0,484$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-20: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	3,878	4	0,970		
Gruplar İçi	130,600	320	0,408	2,375	0,052
Toplam	134,478	324			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri gelir düzeyine göre ($F_{4,320} = 2,375$; $p=0,052$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-21: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,967	2	0,483		
Gruplar İçi	134,730	322	0,418	1,155	0,316
Toplam	135,697	324			

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri çocuk sayısına göre ($F_{2,322} = 1,155$; $p=0,316$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-22: Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Çalışma Durumu	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Çalışıyor	254	4,0283	0,60613			
Çalışmıyor	71	3,9831	0,78393	0,519	323	0,604

Araştırmaya katılan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeyleri incelendiğinde, çalışan katılımcıların evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin ($Ort=4,03$; $Ss=0,61$) çalışmayan katılımcılardan ($Ort=3,98$; $Ss=0,79$) yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{323} = 0,519$; $p=0,604$) tespit edilmiştir.

4.6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları

Araştırmanın beşinci amacı, katılımcıların ebeveyn özyetkinliği puan ortalamalarının yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri bakımından farklılaşma düzeylerinin incelenmesidir. Puan ortalamalarının belirtilen kişisel değişkenler bakımından karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem T- Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Karşılaştırma analizlerine ilişkin bulgular aşağıda tablolarla belirtilmiştir:

Tablo 4-23: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,225	2	0,113		
Gruplar İçi	283,165	325	0,871	0,129	0,879
Toplam	283,390	327			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri yaşa göre ($F_{2-325} = 0,129$; $p=0,879$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-24: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Cinsiyet	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Kadın	181	5,3370	0,99038			
Erkek	146	5,3545	0,85604	-0,169	325	0,866

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri incelendiğinde, kadın katılımcıların ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin (Ort=5,34; Ss=0,99) erkek katılımcılardan (Ort=5,36; Ss=0,86) düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{325} = -0,169$; $p=0,866$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-25: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,784	3	0,261		
Gruplar İçi	282,606	324	0,872	0,300	0,826
Toplam	283,390	327			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri evlilik süresi değişkenine göre ($F_{3-324} = 0,300$; $p=0,826$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-26: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Evlenme Şekli	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Görücü Usulü	66	5,2390	1,07863	-0,951	322	0,343
Anlaşarak	258	5,3609	0,88868			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri incelendiğinde, görücü usulü evlenmiş olan katılımcıların ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin (Ort=5,24; Ss=1,08) anlaşarak evlenmiş olan katılımcılardan (Ort=5,36; Ss=0,89) düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{322} = -0,951$; $p=0,343$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-27: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Katılımcıların Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,900	3	0,633		
Gruplar İçi	281,490	324	0,869	0,729	0,535
Toplam	283,390	327			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri evlenme yaşına göre ($F_{3-324} = 0,729$; $p=0,535$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-28: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	2,625	5	0,525		
Gruplar İçi	277,907	320	0,868	0,604	0,697
Toplam	280,532	325			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri eğitim düzeyine göre ($F_{5-320} = 0,604$; $p=0,697$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-29: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	7,705	4	1,926		
Gruplar İçi	273,950	318	0,861	2,236	0,065
Toplam	281,655	322			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri eğitim düzeyine göre ($F_{4,318} = 2,236$; $p=0,065$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-30: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	1,911	2	0,955		
Gruplar İçi	279,395	320	0,873	1,094	0,336
Toplam	281,306	322			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri çocuk sayısına göre ($F_{2,320} = 1,094$; $p=0,336$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-31: Araştırmaya Katılan Bireylerin Ebeveyn Özyetkinliği Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Çalışma Durumu	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Çalışıyor	252	5,3697	0,83770	1,129	321	0,260
Çalışmıyor	71	5,2280	1,21643			

Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeyleri incelendiğinde, çalışan katılımcıların ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin (Ort=5,37; Ss=0,84) çalışmayan katılımcılardan (Ort=5,23; Ss=1,22) yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{321} = -1,119$; $p=0,260$) tespit edilmiştir.

4.7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Evlilik Süresi, Evlenme Yaşı, Evlenme Şekli, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Ve Çalışma Durumu Değişkenleri Açısından İncelenme Bulguları

Araştırmanın altıncı amacı, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme puan ortalamalarının yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri bakımından farklılaşma düzeylerinin incelenmesidir. Puan ortalamalarının belirtilen kişisel değişkenler bakımından karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem t Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Karşılaştırma analizlerine ilişkin bulgular aşağıda tablolarla belirtilmiştir:

Tablo 4-32: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Katılımcıların Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Fark (Tukey)
Gruplar Arası	2,384	2	1,192			
Gruplar İçi	100,186	327	0,306	3,891	0,021*	1-2
Toplam	102,570	329				

*: 0,05 düzeyinde anlamlı, 1:21-30 yaş, 2: 31-40 yaş, 3: 41 ve üzeri yaş

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri yaşa göre ($F_{2,327} = 3,891$; $p=0,021$) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını ortaya koymak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda 21-30 yaş aralığında olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri (Ort=2,99; Ss=0,57) ile 31-40 yaş aralığında olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri (Ort=2,81; Ss=0,54) arasında, 21-30 yaş aralığında olan katılımcıların lehine, anlamlı fark olduğu ($p=0,021$) görülmektedir. Sonuçlar doğrultusunda, 21-30 yaş katılımcıların bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları ileri yaştaki katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 4-33: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Cinsiyet	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Kadın	182	2,8225	0,52386	-2,169	327	0,031*
Erkek	147	2,9561	0,59277			

*: 0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri incelendiğinde, kadın katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin (Ort=2,82; Ss=0,52) erkek katılımcılardan (Ort=2,96; Ss=0,59) düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t_{327} = -2,169$; $p=0,031$) tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, erkeklerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 4-34: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,877	3	0,292	0,937	0,423
Gruplar İçi	101,694	326	0,312		
Toplam	102,570	329			

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri evlilik süresi değişkenine göre ($F_{3-326} = 0,937$; $p=0,423$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-35: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Evlenme Şekli	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Görücü Usulü	68	2,8629	0,65463	-0,304	324	0,761
Anlaşarak	258	2,8860	0,53009			

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri incelendiğinde, görücü usulü evlenmiş olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin (Ort=2,86; Ss=0,66) anlaşarak evlenmiş olan katılımcılardan (Ort=2,89; Ss=0,53) düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{324} = -0,304$; $p=0,761$) tespit edilmiştir.

Tablo 4-36: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Katılımcıların Evlenme Yaşına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,491	3	0,164		
Gruplar İçi	102,079	326	0,313	0,523	0,667
Toplam	102,570	329			

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri evlenme yaşına göre ($F_{3-326} = 0,523$; $p=0,667$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4-37: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Fark (Tukey)
Gruplar Arası	3,516	5	0,703			
Gruplar İçi	97,682	322	0,303	2,318	0,043*	2-5
Toplam	101,199	327				

*: 0,05 düzeyinde anlamlı, 1:İlkokul, 2:Ortaokul, 3:Lise, 4:Önlisans, 5:Lisans, 6:Lisansüstü

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri eğitim düzeyine göre ($F_{5-322} = 2,318$; $p=0,043$) anlamlı fark göstermektedir. Tukey testi ile yapılan ikili karşılaştırmalarda sadece ortaokul mezunu olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri (Ort=3,09; Ss=0,51) ile üniversite mezunu olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri (Ort=2,77; Ss=0,48) arasında anlamlı fark olduğu ($p=0,016$) tespit edilmiştir. Sonuçlara göre ortaokul mezunu olanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri üniversite mezunu olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 4-38: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,787	4	0,197		
Gruplar İçi	101,219	320	0,316	0,622	0,647
Toplam	102,005	324			

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri gelir düzeyine göre ($F_{4-320} = 0,622$; $p=0,647$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-39: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	0,242	2	0,121		
Gruplar İçi	101,162	322	0,314	0,386	0,680
Toplam	101,404	324			

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri çocuk sayısına göre ($F_{2-322} = 0,386$; $p=0,680$) anlamlı fark göstermemektedir.

Tablo 4-40: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Test Sonuçları

Çalışma Durumu	F	Ort.	S.s	T	Sd	P
Çalışıyor	254	2,9181	0,55619			
Çalışmıyor	71	2,7649	0,56477	2,045	323	0,042*

*: 0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri incelendiğinde, çalışan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin ($Ort=2,92$; $Ss=0,56$) çalışmayan katılımcılardan ($Ort=2,77$; $Ss=0,57$) yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t_{323} = 2,045$; $p=0,042$) tespit edilmiştir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın temel amacı bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumu arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda uygulanan anketlerin değerlendirilmesi sonucunda evlilik doyumu ile bilişsel duygu düzenleme arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; evlilik doyumu ile evlilikte özyetkinlik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; evlilik doyumu ile ebeveyn özyetkinliği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmanın bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme ile evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Son olarak evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. İlişkili bulunan değişkenlerin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığına ise regresyon analizi yapılarak bakılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, evlilikte özyetkinliğin evlilik doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet faktörünün de evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı, kadınların evlilik doyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların evlilik doyumunun erkeklere göre daha düşük bulunduğu çalışmaların varlığı ve bu doğrultuda sonuçların benzerlik gösterdiği görülmektedir (İmamoğlu ve Yasak, 1997; Schoenfeld ve ark, 2012; Schumm ve ark, 1998). Bu durumun yakın ilişkilerde bireylerin gereksinimleri ve beklentilerinin cinsiyet bağlamında değişkenlik gösterebilmesi ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda da değinildiği üzere kadınların duygusal beklentilerinin erkeklere kıyasla daha fazla olmasının algılanan evlilik doyumunun düşük olmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Schoenfeld ve ark, 2012; Schumm ve ark, 1998; Imamoglu ve Yasak, 1997). Aynı zamanda, kadın ve erkeklerin aileye ilişkin özellikleri ve deneyimlerinin algılanan romantik ilişki kalitesi ve öznel iyi oluş düzeyini yordadığına ilişkin çalışmalar yer almaktadır. Kadınların algılanan romantik ilişki veya evlilik doyumu erken dönem yaşantıları ve aile faktörüne göre daha fazla farklılık gösterdiği öne sürülmüştür (Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003). Bu doğrultuda, çalışmada cinsiyet ve evlilik doyumu farklılıklarına ilişkin sonuçların tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Sosyal bilişsel kurama göre özyetkinlikleri yüksek bireyler hem işlerinde daha fazla çaba gösterirler hem de yerine getirdikleri görev ve aktivitelerde daha başarılı olabilirler (Cihan Güngör ve Özbay, 2016). Dolayısıyla evlilikte özyetkinliği yüksek olan bireyler

partneri ile olan ilişkilerinin kalitesini arttırabilmek adına daha fazla çaba gösterirler ve çatışmalarını yönetmede daha başarılı olurlar. Bu da onların evliliklerinden aldıkları doyumunu arttırmaktadır. Bu çalışmada da evlilik doyumunu ile evlilikte özyetkinlik arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, bu çalışmada, evlilikte özyetkinliğin evlilik doyumunu yordayan bir değişken olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre, evlilikte özyetkinliği yüksek olan bireylerin evlilik doyumları daha yüksek olmaktadır. Araştırmanın bulguları da kuramı destekler niteliktedir. Bu konuda yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmaların sonuçları ile araştırmanın bulgularının tutarlı olduğu görülmektedir (Cihan Güngör, 2007; Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017; McNulty, 2010; Mitchell, 2012; Riggio ve arkadaşları, 2013; Sahebihagh ve ark., 2017;).

Aileyi bir sistem olarak ele aldığımızda ebeveyn ve çocuk ilişkileri de bu sistemin bir parçasını oluşturmaktadır. Sistemin parçaları birbiriyle ilişki içerisinde olduğundan ebeveyn özyetkinlik düzeyi ile evlilik doyumunu arasında bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Araştırmanın bulguları da bunu desteklemekte, ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumunu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Bu konuda yapılan çalışmaların sonuçları ile de tutarlıdır (Brody ve Forehand, 1985; Merrifield ve Gamble, 2013). Kwan, Kwok ve Ling (2015) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre ebeveyn özyetkinliği evlilik doyumunun yordayıcısıdır. Bu çalışmada ise ebeveyn özyetkinliği ile evlilik yaşamı arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmasına karşın yordayıcı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bu durumun, ebeveynlerin aile ortamı içerisindeki görev ve sorumlulukları bakımından eşit koşullarda olmaması ihtimalinden kaynaklandığı ve ebeveyn özyeterliliğinin kadın ve erkek açısından eşit değerlendirilebilecek bir değişken olmadığı düşünülmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre de cinsiyet faktörü evlilik doyumunun yordayıcısı olarak bulunmuştur ve bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Buna göre, kadınların evlilik doyumunu erkeklere göre daha düşüktür. Bu da evde kadının iş yükünün fazlalığından kaynaklı bir doyumsuzluk ve evlilik özyetkinliğinin daha düşük olma ihtimalini akla getirmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerileri, özyetkinlik ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki ele alındığında, duygularını düzenlemede başarılı olan bireyler evliliğe ve ebeveynliğe dair olan duygularını ve beklentilerini de pozitif yönde şekillendirebildiklerinden dolayı evliliğin ve ebeveynliğin getirdiği sorumlulukları hakkıyla başarabileceklerine dair inançlarının da yüksek olması beklenmektedir. Duygularını başarılı bir şekilde düzenleyen bireyler herhangi bir çatışma anında etkili iletişim yöntemlerini kullanarak çatışmalarını başarılı bir şekilde çözerler ve stres kaynaklı olayların üstesinden sakinliklerini koruyarak başarılı bir şekilde gelirler. Başarılı insanların özyetkinliklerine dair güçlü inançları bulunmaktadır (Bandura,

1994). Evlilik ve aile olmanın temelindeki çocuk sahibi olma ile ebeveynlik kavramlarının, kişilerin özyetkinliklerine ilişkin kendilerini değerlendirebilecekleri süreçler olduğu düşünülebilir. Bir diğer deyişle, evlilikte yaşanan başarılar kişiyi pekiştirerek hem evlilik özyetkinliğini hem de ebeveyn olma özyetkinliğini arttırma imkânı sunabilmektedir Aynı zamanda ebeveyn olarak yaşanan başarılı deneyimler de hem evlilik özyetkinliğini hem de ebeveyn özyetkinliğini arttırabilecek unsurlardır. Merrifield ve Gamble (2013) tarafından yürütülen araştırmada da ilişkide olumlu iklim oluşturabilmek için yatırım yapan eşlerin ilişki özyetkinliklerinin yüksek olması ve ilişkilerinden olumlu çıktılar almayı başarmalarının ebeveyn özyetkinliklerini de olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin söz konusu olduğunu ifade eden sosyal ve bilişsel faktörlere karşın, literatüre bakıldığında bilişsel duygu düzenleme ve evlilikte özyetkinliği beraber ele alan çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Evlilik doyumu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre kadınların evlilik doyumu düzeyleri erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığında evlilik doyumuna yönelik yapılan çalışmaların bazılarında sonuç benzer şekildedir (Cihan Güngör, 2007; Güven, 2010; Katz, Kuffel ve Coblenz, 2002; Williams ve Frieze, 2005). Bazı çalışmaların sonuçları ile ise çelişmektedir. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan araştırmanın neticesinde evlilik doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı başka çalışmalar da mevcuttur (Tan, 2016; Tutarel Kışlak ve Çabukça, 2002; Yıldız, 2017). Bu farklılığın sebebi olarak bireylerin farklı kişilik özelliklerinin evlilik doyumunu etkilemesi olduğu düşünülmektedir. Buna göre cinsiyetten bağımsız olarak kişilerin depresyon belirtileri (Fincham ve ark., 1997), bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançları (Sığırcı, 2010), iletişim tarzları (Lawrence ve ark., 2008) gibi kişisel özellikleri evlilik doyumunu etkileyebilmektedir. Böylece kimi çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında evlilik doyum düzeyleri açısından fark varken kimi çalışmalarda ise çalışmaya katılan kadın ve erkeklerin kişilik özellikleri benzer olabileceğinden böyle bir fark tespit edilmemiş olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu çalışmada katılımcıların yaş, evlilik süresi ve evlenme yaşı değişkenleri bakımından evlilik doyumu puanlarının anlamlı düzeyde farklı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Benzer değişkenlerin incelendiği diğer çalışmalar incelendiğinde ise benzer bulguların elde edildiği görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2013; Çağ ve Yıldırım, 2018; Mussatayeva, 2018). Mussatayeva (2018) tarafından yapılan çalışmada, genç yaşta evlenen kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca,

diğer bir çalışmada, evlilik süresi bakımından, bir yıldan az süredir evli olan katılımcıların evlilik doyumu puanları daha yüksek bulunmuştur (Çağ ve Yıldırım, 2018). Elde edilen bulguların, bu çalışmanın sonuçlarından farklı ve manidar olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi bakımından evlilik doyumu bu çalışmada anlamlı düzeyde farklı bulunmamıştır. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan ve evlilik doyumunun yordayıcılarını inceleyen çalışmada, eğitim düzeyinin yüksek oluşunun evlilik doyumunun yüksek oluşunu açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Evlilik doyumunu etkileyen diğer kişisel faktörlerin araştırma bulguları açısından farklılığa yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü amacı doğrultusunda bireylerin evlilikte özyetkinlik düzeylerinin, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Evlilikte özyetkinlik düzeyi evlenme yaşına göre anlamlı farklılık göstermektedir fakat bu farklılığın kaynağı tespit edilememiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre hem 20 yaşın altındakiler hem de 21 ile 25 yaş arasında evlenen bireylerin evlilikte özyetkinlik puan ortalamalarının yakın ve daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun, erken yaşta evlenmeleri sebebiyle evliliğe ilişkin tecrübelerinin daha fazla oluşu ve özyetkinliğini sınıma durumunun daha fazla oluşu ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında evlilikte özyetkinliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan bir çalışmaya rastlanmıştır. Lopez ve arkadaşları (2007) ilişkisel özyetkinliği cinsiyet ve adanmışlık faktörleri açısından değerlendirmişler ve ilişkisel özyetkinliğin karşılıklı ilişki içerisinde olma ve duygusal kontrol alt ölçeklerine bağlı olarak cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre kadınların karşılıklı ilişki özyetkinlik alt ölçeği puanları daha yüksekken, erkeklerin duygu kontrolü özyetkinliği alt ölçeği puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada ise toplam puanlar üzerinden cinsiyet ile karşılaştırılan evlilikte özyetkinlik değişkeninin kadın ve erkeklerde birbirlerine yakın ortalamalarda olduğu görülmüştür. Sonuçlardaki farklılığın kaynağının evlilik doyumunu ve eşler arasındaki sıcaklığı ve bağı etkileyen çiftlerin cinsiyete bağlı tutumlarının değişkenliği olduğu düşünülmektedir (Helms ve ark., 2018).

Araştırmanın beşinci amacı doğrultusunda bireylerin ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Yapılan değerlendirmelerin sonucunda ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin belirtilen değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak anlamlı düzeyde olmasa da kadınların ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin daha düşük olduğu, görücü usulü evlenenlerin ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin daha düşük olduğu ve

çalışanların ebeveyn özyetkinliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Demir (2015) yaptığı çalışmada erkeklerin ebeveyn özyetkinliğinin daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi arttıkça ebeveyn yetkinlik düzeylerinin de arttığı ve düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ebeveyn yetkinliklerinin de düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, sosyodemografik değişkenler bağlamında bireylerin ebeveyn özyetkinlik düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Bu çalışmada ise elde edilen bulguların anlamlı olmamasının söz konusu değişkenler bakımından eşit dağılım göstermemesi ve kişilerin ebeveyn özyetkinliğine ilişkin yanlı olabileceğinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Ebeveyn özyetkinliği ile yapılan diğer bir çalışmada ise Theodille (2013) ebeveyn özyetkinliği ile ilişkili demografik değişkenleri incelemiştir. Çalışmada, yaş ve eğitim düzeyinin ebeveyn özyetkinliği ile ilişkili olduğu saptanmıştır. İleri yaşta olan annelerin ve yüksek eğitim düzeyindeki ebeveynlerin, ebeveyn özyetkinliğinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın altıncı amacı doğrultusunda bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

İlk olarak yaş değişkenine bakıldığında, 21-30 yaş arasında olan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri 31-40 yaş arasında olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme beceri ile yaş değişkeninin incelendiği diğer çalışmalarda ise farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Rıza (2016)'nın çalışmasında yaş değişkeninin bilişsel duygu düzenlemeyi yordamadığı bulunmuştur. Garnefski ve arkadaşları (2002b) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerin, yetişkinlere göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Buna göre kadınların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Elde edilen sonuç ilgili literatür ile tutarlıdır. Rıza (2016)'nın çalışmasında kadınların erkeklere göre yaşadıkları olumsuz olayla ilgili düşüncelerini daha fazla yineledikleri görülmüştür. Çelik ve Kocabıyık (2014)'in araştırma sonuçlarına göre ise kadınların gerçek olay üzerine düşünmektense, memnuniyet verecek konular üzerine düşünme stratejilerini daha fazla kullandıkları ve bu doğrultuda bilişsel duygu düzenleme becerilerinin daha işlevsel olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları ışığında bilişsel duygu düzenleme düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Ortaokul mezunu olanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri

üniversite mezunu olanlardan daha yüksektir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin başarı odaklı olabilecek bireysel faktörlerinin daha fazla olabileceği göz önünde bulundurulabilir. Kazanmaya odaklı yaşama ile olumsuz olayları kabullenemeyip yineleyici ve örseleyici düşünceleri daha sık kullanabilecekleri düşünülmektedir. Eğitim seviyesi daha düşük bireylerin olanı kabullenme ve razı olma özellikleri daha yüksek olabilmektedir. Buna karşın, Rıza (2016) çalışmasında eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan bireylerin kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi olumsuz stratejileri daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Son olarak ise çalışan bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç alanyazın ile tutarlıdır. Rıza (2016) ev kadınlarının yaşanan olumsuz olay ile ilgili düşünceye daha fazla odaklandığı sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu farklılığın, çalışan bireylerin farklı kişilik yapısına sahip olan bireylerle karşılaştıklarından ve iş yaşamının getirdiği görev ve sorumluluklar neticesinde zamanla işlevsel düzeyde duygularını düzenleme becerilerini geliştirme eğilimlerinin daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca iş yaşamındaki stres tetikleyici unsurların, başa çıkmak adına daha fazla duygu düzenleme stratejileri benimsemeleri ile bağlantılı olabilmektedir (Demirtaş, Özdevecioğlu ve Çapar, 2015).

Literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu ve yapılan karşılaştırmalar sonucunda bulgular arasında benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Farklı bulguların nedeni olarak bireylerin bilişsel duygu düzenlemelerinde kişilerin bireysel, duygusal, bilişsel ve sosyal farklılıklara sahip olmalarının sonuçlarda belirleyici olduğu gösterilebilir (Gross ve John, 2003). Ayrıca bilişsel duygu düzenleme sürecinin hızlı ve sıklıkla kontrol edilemeyen bir süreç olması da araştırma sonuçları arasındaki farklılıkların sebebi olarak gösterilebilir. (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Mauss ve ark., 2007).

Araştırmada ele alınan evlilik doyumu, evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği ve bilişsel duygu düzenleme değişkenlerinin katılımcıların bazı demografik değişkenlerine göre farklılaştıkları görülmüştür. Bununla birlikte, evlilik doyumu ile evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumu yüksek olan katılımcıların aynı zamanda evlilikte ve ebeveynlikteki yetkinlik algısı ile bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, evlilikteki özyetkinlik algısının evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Kadınların bildirdiği evlilik doyum düzeyinin ise erkeklere göre daha düşük olduğu, cinsiyetin evlilik doyumunu etkileyen bir faktör olduğu sonucu elde edilmiştir. Kişilerin hem eş olarak hem de ebeveyn olarak deneyimlerine ilişkin yetkinlik algısının incelenmesinin, aile içi rollere dair farklı işlev

alanlarının bir arada ele alınmasının, bu işlev alanlarının evlilik doyumuyla olan bağlantılarına dair daha geniş bir bakış açısı sunması araştırmanın güçlü yönlerini oluşturmaktadır. Araştırmanın tek ilçede gerçekleştirilmesi, örneklemin içleme-dışlama kriterlerinden evlilik süresinin geniş bir aralığı kapsamı (1-20 yıl), eğitim düzeyi, evlenme yaşı gibi bazı demografik değişkenlerin belli değerler açısından yığılma göstermesi ve tüm değişkenlerin çiftlerden ziyade bağımsız bireyler açısından değerlendirilmesi bu araştırmanın sınırlılıkları olarak kabul edilebilir. Araştırmanın bulgularının hem araştırma hem de uygulama açısından ilerleyen dönemlerde yürütülecek çalışmalara katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar tarafından kapsamının genişletilebilmesi adına öneriler bir sonraki bölümde verilmiştir.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme, evlilikte özyetkinlik ve ebeveyn özyetkinliği ile evlilik doyumu arasında ilişki olup olmadığı araştırılmış; sözü edilen değişkenlerin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlere yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme yaşı, evlenme şekli, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu açısından farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre;

1. Evlilik doyumu ile bilişsel duygu düzenleme arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; evlilikte özyetkinlik ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ebeveyn özyetkinliği ile zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.
2. Evlilikte özyetkinliğin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.
3. Evlilik doyumu düzeyleri cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerinden cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin evlilik doyum düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Yapılan regresyon analizine göre cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür.
4. Ebeveyn özyetkinliği düzeylerine bakıldığında kadınların erkeklere göre; görücü usulü evlenenlerin anlaşarak evlenenlere göre, çalışmayanların çalışanlara göre daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Daha net ifade ile ebeveyn özyetkinliği düzeyleri cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
5. Bilişsel duygu düzenleme düzeyleri yaşa, cinsiyete, eğitim durumuna ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre;

kadınların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri erkeklere göre daha düşüktür. 21-30 yaş arasındaki bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri 31-40 yaş arasında olan bireylere göre daha yüksektir. Eğitim durumu bakımından sadece ortaokul mezunu olanlarla üniversite mezunu olanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ortaokul mezunu olanların daha yüksek olma üzere farklılaşmaktadır. Çalışanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri çalışmayanlara göre daha yüksektir. Görücü usulü evlenenlerin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri anlaşarak evlenenlere göre daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, araştırmacılara öneriler,

1. Türkiye’de ve dünyada evlilik doyumunu ele alan pek çok çalışma mevcuttur; fakat evlilik doyumunu ile evlilikte özyetkinliği, ebeveyn özyetkinliğini ve bilişsel duygu düzenlemeyi beraber ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmanın belirtilen tüm değişkenleri bir arada ele alması bakımından ilk olduğu söylenebilir. İlerleyen dönemlerde yapılacak araştırmalarda, bu konuları beraber ele alan farklı çalışmalar yapıp bu konudaki araştırma sayısı çoğaltıldığı takdirde, farklı örneklem grupları ile sonuçların tutarlılığı kıyaslanabilecektir.
2. Bu çalışma en fazla 20 yıllık evli bireylerle gerçekleştirilmiştir. Bu yönüyle biraz geniş bir aralığı kapsamaktadır. Evlilik süresi 20 yıldan fazla olan bireylerle aynı çalışma tekrar edilebileceği gibi içleme-dışlama kriterleri belirlenirken evlilik süresi açısından daha dar bir aralığı kapsayacak şekilde, tek ilçeye bağlı kalınmadan ve aynı zamanda birbirleriyle evli olan bireylerle benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.
3. Bu çalışmadaki değişkenlere ek olarak, etkili iletişim yöntemleri, çatışma çözme becerileri gibi aracı değişkenler araştırmaya dahil edilerek araştırma tekrar gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulayıcılara öneriler,

4. Evlilikte özyetkinliğin evlilik doyumunu yordamasından yola çıkılarak çiftlerin evlilikten sağladıkları doyumunu artırma amacı ile bireylerin evlilik özyetkinliğini arttırmaya yönelik eğitimler düzenlenebilir.

5. Kadınların evliliklerinden aldıkları doyum düzeylerini arttırmaya yönelik evlilik öncesi veya sonrasında aileyi ve evlilik ilişkilerini ele alan eğitimler düzenlenebilir.
6. Sonuçlara göre özellikle de çalışmayan ve genç yetişkinlik döneminde olan kadınların bilişsel duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Bu becerilerin geliştirilmesine yönelik eğitimler düzenlenebilir.



KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Akdur, S. & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71-88.
- Aksoy, V. & Diken, İ. H. (2009). Annelerin ebeveynlik öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10 (1), 59-68.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Anhange, S. T., Iorwuese, P. A., Kwaghgbah, A. T., Iortsughun, S. T., & Aondona, A. T. (2017). Emotional intelligence, happiness, hope and marital satisfaction among married people in Makurdi Metropolis, Nigeria. *Gender and Behaviour*, 15(3), 9752-9766
- Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J., & Grable, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological reports*, 108(2), 563-576.
- Arias, I., Lyons, C. M., & Street, A. E. (1997). Individual and marital consequences of victimization: Moderating effects of relationship efficacy and spouse support. *Journal of Family Violence*, 12(2), 193-210.
- Aydın, E. (2017). *Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baker, L., & McNulty, J. K. (2010). Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(5), 665-676.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.

- Bandura, A. (1992). *Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism*. Schwarzer, R. (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 3-38). Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Ramachaudran, V. S. (Ed.), *Encyclopedia of human behavior, 4*, 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted in Friedman, H. [Ed.]. (1998). *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press).
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., & Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology, 60*(3), 421-448.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226-241.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed). New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N. (1990). *Cognition, emotion, and interaction in distressed and nondistressed marriages* (Doctoral dissertation). University of Illinois, Urbana- Champaign.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 964-980.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin, 107*(1), 3.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1991). *A contextual model for advancing the study of marital interaction*. Fletcher, G. J. O. & Fincham, F. D. (Eds.), *Cognition in close relationships* (pp. 127-147). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brody, G. H. & Forehand, R. (1985). The efficacy of parent training with maritally distressed and nondistressed mothers: A multimethod assessment. *Behaviour Research and Therapy, 23*(3), 291-296.

- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and the Family*, 32 (1), 29-37.
- Canel, A. N. (2012a). *Evlilik ve aile hayatı*. İstanbul: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Canel, A. N. (2012b). *Aile yaşam becerileri*. İstanbul: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Cihan Güngör, H. & Özbay, Y. (2016). Evlilikte yetkinlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Coleman, P. K. & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85.
- Coleman, P. K. & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24(2), 126-148.
- Cui, M., Fincham, F. D. & Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1226-1235
- Çağ, P. (2016). *Evlilik doyumunu: Bir model testi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 1027-1042.
- Çelik, H. & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.

- Demir, S. (2015). Ebeveyn yetkinliğinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 133-148.
- Demir, S. & Gündüz, B. (2014). Ebeveyn yetkinlik ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları/Adaptation of the parental self-efficacy scale: The study of validity and reliability. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(25).
- Demirtaş, O., Özdevecioğlu, M. & Çapar, N. (2015). The relationship between cognitive emotion regulation and job stress: Moderating role of social support. *Asian Social Science*, 11(12), 168.
- Dostal, C. & Langhinrichsen-Rohling, J. (1997). Relationship-specific cognitions and family-of-origin divorce and abuse. *Journal of Divorce and Remarriage*, 27(3-4), 101-120.
- Döner, A. Ç., (2015). *Cinsel mitlerin, evlilik doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi: İstanbul.
- Elek, S. M., Hudson, D. B.& Bouffard, C. (2003). Marital and parenting satisfaction and infant care self-efficacy during the transition to parenthood: The effect of infant sex. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 26(1), 45-57.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844.
- Epstein, N. & Baucom, D. H. (1989). *Cognitive-behavioral marital therapy*. In Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy (pp. 491-513). Springer, Boston, MA.
- Erus, S. M. & Canel, A. N. (2016). Perceived Problem Solving Skills of Married Couples Predicting Self-Efficacy Beliefs Towards Their Marriages. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-159.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1987). Cognitive processes and conflict in close relationships: An attribution-efficacy model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1106.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Kemp-Fincham, S. (1997). *Marital quality: A new theoretical perspective*. In R. J. Sternberg M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships*, 275–304. New York: Guilford Press. Findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47-85.

- Fincham, F. D., Beach, S. R., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science*, 8(5), 351-356.
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14, 267–285.
- Fletcher, G. J. & Thomas, G. (2000). Behavior and on-line cognition in marital interaction. *Personal Relationships*, 7(1), 111-130.
- Garnefski N, Kraaij V., & Spinhoven P (2002a). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation Questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T.V.D. & Teerds, J (2002b). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescent and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603- 611.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of Personality*, 74(5), 1401-1420.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5–22.
- Gottman, J. M. & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221–233.
- Gottman, J. & Silver, N. (2014). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (E. Deniz, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Güven, T. (2010). *Eşler arası şiddete yönelik nedensellik-sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi: İstanbul.
- Halat, M. I. & Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332–2337.
- Hammett, J. F., Lavner, J. A., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (2017). Intimate Partner Aggression and Marital Satisfaction: A Cross-Lagged Panel Analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 00(0).
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Helms, H. M., Supple, A. J., Hengstebeck, N. D., Wood, C. A., & Rodriguez, Y. (2018). Marital Processes Linking Gender Role Attitudes and Marital Satisfaction Among Mexican-Origin Couples: Application of an Actor–Partner Interdependence Mediation Model. *Family Process*.
- Hill, R. (1986). Life Cycle Stages for Types of Single Parent Families: Of Family Development Theory. *Family Relations*, 35(1), 19-29.
- Hünler, O. S. & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İmamoğlu, E. O. & Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 211-233.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta- analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.

- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- Johnson, K. D. (2015). Marital expectation fulfillment and its relationship to height of marital expectations, optimism, and relationship self-efficacy among married individuals. *Journal of Family Violence*, 12(2), 193-210.
- Kara, F. M., (2015). *Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi üniversitesi: Ankara.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne*, 11(5), 469-484.
- Karasar, N.(2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Katz, J., Kuffel, S.W., & Coblenz, A. (2002). “Are There Gender Differences in Sustaining Dating Violence? An Examination of Frequency Severity and Relationship Satisfaction” . *Journal of Family Violence*, 17(3), 247-271.
- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 27.
- Kılıç, E. (2017). *Bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kızıldağ, S. & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 1069-1094.
- Kwan, R. W., Kwok, S. Y. & Ling, C. C. (2015). The moderating roles of parenting self-efficacy and co-parenting alliance on marital satisfaction among chinese fathers and mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3506-3515.
- Kwok, S. Y., Ling, C. C., Leung, C. L. & Li, J. C. (2013). Fathering self-efficacy, marital satisfaction and father involvement in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1051-1060.

- Lawrence, E., Pederson, A., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Fazio, E. & Dzankovic, S. (2008). Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(3), 445-466.
- Lenthall, G. (1977). Marital satisfaction and marital stability. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3(4), 25-32.
- Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1980). Marital Quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Li, T. & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246.
- Lopez, F. G., Morúa, W. & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), *Health Research Premium Collection*, 80.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- McCubbin, H. I., Joy, C. B., Cauble, A. E., Comeau, J. K., Patterson, J. M., & Needle, R. H. (1980). Family stress and coping: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 855-871.
- Meltzer, A. L. & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156.
- Merrifield, K. A. & Gamble, W. C. (2013). Associations among marital qualities, supportive and undermining coparenting, and parenting self-efficacy: Testing spillover and stress-buffering processes. *Journal of Family Issues*, 34(4), 510-533.
- Miller, B. C. (1976). A multivariate developmental model of marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 38(4), 643-657.
- Mitchell, J. K. (2012). *Marital dining practices: Affecting change in marital satisfaction through marital self-efficacy* (Unpublished Doctoral Dissertation). George Fox University, Newberg, Oregon.

Mussatayeva, M. (2018). *Alt Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Evlilik Doyumu ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92.

Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Porter, L. W., Bigley, G. A., Steers, R. M. (2003). *Motivation and Work Behavior*. London: McGraw-Hill Irwin.

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650.

Rollins, B. C. & Cannon, K. L. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle: A reevaluation. *Journal of Marriage and Family*, 36(2), 271-282.

Rollins, B. C. & Feldman, H. (1970). Marital Satisfaction Over the Family Life Cycle. *Journal of Marriage and Family*, 32(1), 20-28.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89.

Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and the Family*, 65(1), 1159-169.

- Sahebigh, M. H., Khorshidi, Z., Atri, S. B., & Jafarabadi, M. A. (2017). Investigating the relationship between self-efficacy and emotional divorce among nurses in the city of Rasht, Iran. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(6), 1596.
- Schoenfeld, E. A., Bredow, C. A., & Huston, T. L. (2012). Do men and women show love differently in marriage? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1396–1409.
- Schumm, W. R., Webb, F. J., & Bollman, S. R. (1998). Gender and marital satisfaction: Data from the national survey of families and households. *Psychological Reports*, 83, 319–327.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tan, C. C. (2016). *Evli çiftlerde zihin kuramı ölçek değerlerinin, evlilik doyumu ve eş desteğine olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tennen, H. & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Tezer, E. (2016a). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7).
- Tezer, E. (2016b). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(5).
- Theodille, V. (2013). *The Effects of Parental Self-Efficacy on Parental Involvement and on Pre-School Aged Children's Readiness for the Transition to Kindergarten*, Master's Thesis, Auburn University, U.S.A.

- Thibaut, J.W. & Kelley, H.H. (1966). *The social psychology of groups*. Transaction Publishers, New Jersey.
- Thomas, J. M. (1999). *Relationship efficacy: The prediction of goal attainment by dating couples* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Maryland, College Park, Maryland.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tutarel Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Türkarıslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Aile ve Toplum*, 9(3), 99-108.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family* 65, 574–583.
- Ünal, S. (2013). Sistemik aile terapilerinde temel kavramlar. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 6(1), 32-37.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548.
- Williams, S.L. & Frieze, I.H. (2005). Pattern of violent relationships, psychological distress and marital satisfaction in a national sample of men and women. *Violence and Exploitation Against Women and Girls*, 52(11), 771-784.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig (Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi)*, 28, 59-81.
- Yıldız, A. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).

Yıldız, Ö. (2017). *Üniversite mezunu evli bireylerin evlilik doyumları ve cinsellik olgusuna bakışları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Yu, T. (2007). *The interplay of parental marital conflict and divorce in young adult children's relationships with parents and romantic partners* (Unpublished Doctoral Dissertation). Auburn University, Alabama.



EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma ile eşler arası ilişkiler hakkında bilimsel veri toplamak amaçlanmaktadır. Araştırma İstanbul Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programına devam eden Esra ŞENTÜRK'ün tez çalışması olarak yürütülmektedir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve **yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır**. Anketteki ifadelere içtenlikle cevap vermeniz oldukça önemlidir. **Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve isim belirtmeyiniz**. Cevaplama işlemi bitince anketleri zarflara yerleştirip ağzınızı kapatınız. Değerli zamanınızı ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2) Kaç yaşındasınız?.....

3) Kaç yaşında evlendiniz?

4) Kaç aylık/ yıllık evlisiniz?.....

5) Eğitim düzeyinizin aşağıdakilerden hangisi olduğunu işaretleyiniz.

() a. İlkokul

() b. Ortaokul

() c. Lise

() d. Ön lisans

() e. Üniversite

() f. Lisansüstü

6) Nasıl evlendiniz?

Görücü Usulü () Anlaşarak ()

7) Gelir düzeyinizi işaretleyiniz:

() a. Düşük gelir düzeyi

() b. Ortanın altı gelir düzeyi

() c. Orta gelir düzeyi

() d. Ortanın üstü gelir düzeyi

() e. Yüksek gelir düzeyi

8) Kaç çocuğunuz var:.....

9) Çalışma durumunuz?

() a. Çalışıyorum

() b. Çalışmıyorum

Ek-2: Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği (EYÖ)

Vereceğiniz cevaplar "Oldukça Yetersizim(1) ve Oldukça Yeterliyim(7)" arasında derecelendirilmiştir. Size uygun gelen 1-7 arasındaki herhangi bir sütunu işaretleyiniz.		1	2	3	4	5	6	7
Oğlunuz ya da kızınızla ilişkilerinizde aşağıdaki davranışları ne kadar yeterli düzeyde sergileyebiliyorsunuz.		Oldukça Yetersizim		Yetersizim		Yeterliyim		Oldukça yeterliyim
1	Başkalarıyla yaşadığı sorunlarla başa çıkmasında oğlunuza/kızınıza yardım edebilme							
2	Çocuğunuzun beklenti ya da talepleri karşılama konusunda yetersiz kaldığını hissettiğinizde ona kendi ayakları üzerinde durabilmesi için destek olabilme							
3	İstemese bile oğlunuz/kızınıza yardım önerisinde bulunabilme							
4	Kişisel, ailevi ya da işle ilgili sorunlarınıza rağmen oğlunuz/kızınızla ilgilenebilme							
5	Oğlunuz/kızınız kurallara ya da verdiği sözlere uymadığında bu durumu tavizsiz idare edebilme							
6	Oğlunuzun ya da kızınızın özeline girmeden ona rehberlik edebilme							
7	Kaygılarıyla ilgili sizinle özelini paylaşmasını sağlama							
8	Sizinle ilgili eleştirilerini gücenmeden/bozulmadan kabullenebilme							
9	Son derece kişisel sorunlarını sizinle paylaşabilmesini sağlayabilme							
10	Oğlunuz ve kızınızla aranızdaki ilişkiyi ve birbirinizle ilgili duygularınızı konuşabilme							
11	Gerçekçi hedefler belirlemesine ve bunları başarabilmesine yardımcı olma							

Ek-3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtir misiniz?

1 (Neredeyse) Hiçbir zaman 2 Bazen 3 Düzenli olarak 4 Sık sık 5 (Neredeyse) Her zaman	Hiçbir zaman	Bazen	Düzenli olarak	Sık sık	Her zaman
1. Gerçekten olaydan dolayı kendimi suçlarım.					
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.					
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.					
4. Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.					
5. Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.					
6. Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.					
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım.					
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm.					
11. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.					
12. Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.					
13. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.					
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15. Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm.					
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.					
17. Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm.					
18. Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.					

	Hiçbir zaman	Bazen	Düzenli olarak	Sık sık	Her zaman
19. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20. Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.					
21. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.					
22. Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.					
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.					
24. Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm.					
25. Diğer şeylerle karşılaştığımda bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.					
26. Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm.					
27. Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.					
28. Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm.					
29. Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım diye düşünürüm.					
30. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.					
31. Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm.					
32. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.					
33. Durumun pozitif yönlerini ararım.					
34. Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.					
35. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.					
36. Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.					

Ek-4: Evlilik Yaşam Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1 Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.					
2 Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.					
3 Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.					
4 Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.					
5 Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.					
6 Huzurlu bir ev yaşamım var.					
7 Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.					
8 Bizim ilişkimiz ideal bir karı koca ilişkisidir.					
9 Esim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.					
10 Bas basa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.					

Ek-5: Evlikte Yetkinlik Ölçeği

Sayın Katılımcı,

Aşağıda eşlerle ilişkiler hakkında bazı ifadeler verilmiştir. İfadeleri okuduktan sonra, eşinizle ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, cevaplarınızın eşinizle olan ilişkinizi doğru bir şekilde yansıtmasıdır.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Eşime düşüncelerini paylaşmadığımı söyleyebilme					
2. Eşime sözlerinden incindiğimi ifade edebilme					
3. Ortak ilgilerimiz hakkında konuşabilme					
4. Ona karşı sevgimi sözlerimle ifade edebilme					
5. Sorunlarımı anlatabilme					
6. Gün içinde yaşadıklarımı onunla paylaşabilme					
7. Dinlerken onunla göz iletişimi kurabilme					
8. Duygularını anladığımı gösterebilme					
9. İsteklerimi ifade edebilme					
10. Evlilikten beklentilerimi söyleyebilme					
11. Farklı düşünsek bile, sözlerini sonuna kadar dinleyebilme					
12. Cinsel isteklerimi ona ifade edebilme					
13. Yaptıklarını beğendiğimi rahatça söyleyebilme					
14. Cinsel konular hakkında onunla konuşabilme					
15. Hoşlanmadığım davranışlarını ifade edebilme					
16. Eşim konuşurken onun söylediklerine odaklanabilme					
17. Anlaşamadığımız konularda bile düşüncelerine önem verebilme					
18. Hatalı olduğum zaman özür dileyebilme					
19. Problemlerimizin üstesinden gelebilme					
20. Eşimin ailesinin kararlarımıza müdahalesine karşı çıkabilme					
21. Aileme ve eşimin ailesine eşit davranabilme					
22. Özel günlerde eşimin ailesini arayabilme					
23. Eşimin ailesine zor anlarında destek olabilme					
24. Ailelerimizi ziyaret konusunda denge gözetebilme					
25. Ailesi yardım istediğinde, eşimin yanlarında olmasını destekleyebilme					
26. Eşimin ailesiyle yaşadığım sorunların üstesinden gelebilme					
27. Eşimin akrabalarıyla olan ilişkilerimi sürdürebilme					
28. Eşimin ailesiyle uzun sohbetler yapabilme					
29. Duygu ve düşüncelerimi eşimin ailesiyle rahatlıkla paylaşabilme					
30. Zor günlerimde akrabalarımından yardım isteyebilme					
31. Aileme eşimin ailesini karşılaştırmak yerine, oldukları gibi kabul edebilme					
32. Eşimin ailesini arayıp sorabilme					
33. Eşimin ailesini kendi ailem gibi kabullenebilme					

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Esra ŞENTÜRK

Doğum Tarihi: 20.04.1987

İletişim Bilgileri : esrasenturk87@gmail.com

Öğrenim Durumu :	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Yüksek Lisans	Aile Eğitim ve Danışmanlığı	İstanbul Üniversitesi	2018
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Boğaziçi Üniversitesi	2010

İş Deneyimi : Unvan	Görev Yeri	Yıl
Rehber Öğretmen- Psikolojik danışman	İstanbul	2010-2017
Rehber Öğretmen- Psikolojik danışman	Tekirdağ	2017-