

**EVLI BIREYLERİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK
DOYUMLARI İLE İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SİREM ÖZEN RIZA

İŞIK ÜNİVERSİTESİ

2016

**EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK
DOYUMLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

SİREM ÖZEN RIZA

B.A., Psikoloji, Işık Üniversitesi, 2014

M.A., Klinik Psikoloji, Işık Üniversitesi, 2016

Tez Danışmanı: Yrd.Doç. Rukiye HAYRAN

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2016

İŞIK UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK DOYUMLARI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

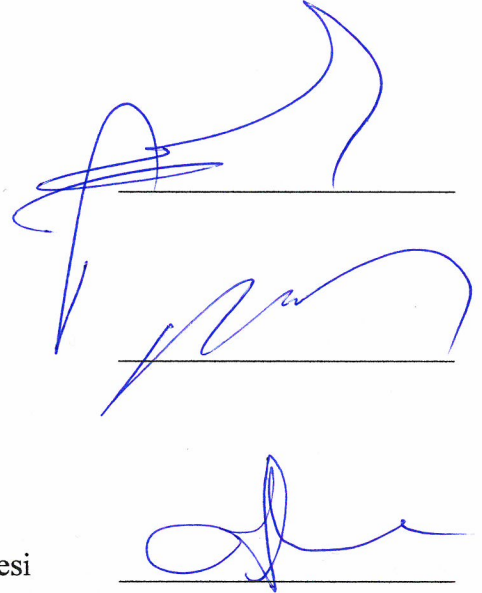
SİREM ÖZEN RIZA

ONAYLAYANLAR:

Yrd. Doç. Dr. Rukiye Hayran Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Özlem Sertel Berk İstanbul Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 25.05.2016

THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES, PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND MARITAL SATISFACTION ON MARRIED INDIVIDUAL

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between cognitive emotion regulation strategies with marital satisfaction and psychological well being in married 200 individual that who were lived in İstanbul. The participants completed research tools including, Personal Information Form Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Dyadic Adjustment Scale and Psychological Well Being Scale. Data was analyzed by SPSS V19 statistical pogram. Used T test and One Way ANOVA statistical methods for measuring relationship between demographical variables and other variables. Results showed that, age, education level, gender, job, duration of marriage and number of children variables are related with psychological well being, cognitive emotion regulation strategies and also marital satisfaction. Used Person Moment Correlation and Regression for measuring relationship between variables. There are also significant correlation between some cognitive emotion regulation strategies, marital satisfaction and psychological well being subscales. Results showed that, negative cognitive emotion regulation strategies related low level marital satisfaction. Also, results discussed according to previous literature review. According these results, highlighted importance of using positive cognitive emotion regulation strategies for having high level psychological well being and marital satisfaction. In the light of findings, also mentioned some advices for future studies.

Keywords: Psychological well being, Marital satisfaction, Cognitive emotion regulation

EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK DOYUMLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Özet

Bu araştırmada, evli bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumları, psikolojik iyi oluşları ve sosyodemografik değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan rastagele seçilmiş 200 evli birey ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna, Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Demografik değişkenler ile kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi elde etmek için t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, demografik değişkenlerden; yaş, eğitim düzeyi, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı, psikolojik iyi oluşu, evlilik doyumunu ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordadığı sonucu elde edilmiştir. Değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Moment Çarpımlar Korelasyonu ve Regresyon analizleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunun ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Evli bireylerin evliliklerinden elde ettikleri doyumunu düzeyini yükseltmek amacıyla olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının artırılmasının önemi vurgulanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ileride yapılacak olan çalışmalara faydalı olabilecek önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi olma, Evlilik doyumunu, Bilişsel duygu düzenleme.

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim sırasında yıllarımı en iyi şekilde değerlendirmemi ve onları değerli kılmama yardımcı olan birçok insan var. İlk olarak, Yüksek Lisans eğitimim süresince süpervizörüm olan Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu ve Yrd. Doç. Dr. Vicdan Yücel' e alanda uzmanlaşmama destek oldukları ve yol gösterici oldukları için teşekkür ederim. Ayrıca bu araştırmanın geliştirilmesinde katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Rukiye Hayran'a da teşekkür ederim. Kendisinin anlayışlı görüşleri ve sunduğu bilgiler bu süreçte çok kıymetliydi. Yüksek Lisans eğitimim boyunca desteklerini hiç esirgemeyen, klinik psikoloji bölüm asistanı ve meslektaşım olan Merve Erbay'a teşekkür ederim. Lisans eğitimim süresince bana bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren, bitirme projesi süpervizörüm Doç. Dr. Robert Booth' a teşekkür ederim. Yıllar boyunca kendisinin deneyimlerinden yararlanma şansı yakalamış olmak entelektüel olarak tatmin edici ve ileriye yönelik umut vericiydi. Yüksek Lisans eğitimim sürecinde manevi desteklerini hiç esirgemeyen, bu yol da birlikte ilerlediğim canım arkadaşlarım Psikolog Naz Şansal'a ve Psikolog Şebnem Kotan'a destekleri için çok teşekkür ederim. Esas teşekkür etmek istediğim kişiler ise ailem. Biricik annem Fatma'ya, babam Rüştü'ye ve kardeşim Çisem'e gösterdikleri sabır ve cesaretlendirmeleri için teşekkür ederim. Son olarak bu uzun yolculuk boyunca verdiği maddi, manevi destek, gösterdiği saygı ve sevgi için kocam Mehmet'e her şey için çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası.....	i
Abstract.....	ii
Özet.....	iii
Teşekkür.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	vi
Kısaltmalar.....	vii

BÖLÜM I

1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.1.1. Araştırmanın Temel Sorusu.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	3
1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	6
1.3.1. Duygu Düzenleme.....	6
1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	8
1.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	11
1.4. Evlilik Doyumu.....	13
1.4.1. Evlilik.....	13
1.4.2. Evlilik Doyumu.....	14
1.4.3.Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	15
1.5. Psikolojik İyi Oluş.....	20
1.5.1. İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş.....	20
1.5.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	22

BÖLÜM II

2.YÖNTEM.....	24
2.1. Örneklem	24

2.2. Veri Toplama Araçları.....	24
2.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu.....	24
2.2.2. Çift Uyum Ölçeği.....	25
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	26
2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	27
2.3. İşlem.....	28
2.4. Verilerin Analizi	29

BÖLÜM III

3. BULGULAR.....	30
3.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	30
3.1.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı.....	30
3.1.2. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	32
3.1.3. Yaş Değişkenindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	34
3.1.4. Eğitim Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	37
3.1.5. Mesleki Durumdaki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	41
3.1.6. Evlilik Süresindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	46
3.1.7. Sahip Olunan Çocuk Sayısındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	50
3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	54
3.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	54
3.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	58
3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri işe Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	61
3.2.4. Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	68
3.2.5. Evlilik Doyumu ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Gücünün İncelenmesi.....	69

BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	70
4.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıkların Tartışılması.....	70
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	80
4.3.Araştırmanın Sayıltıları.....	83
4.4.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	83

BÖLÜM V

5. ÖNERİLER.....	84
6. KAYNAKÇA.....	86
7. EKLER.....	108
EK A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	
EK B: Kişisel Bilgi Formu	
EK C: Çift Uyum Ölçeği	
EK D: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	
EK E: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	
8. ÖZGEÇMİŞ.....	124

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Tüm Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sayı Yüzdeleri.....	30
Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4. Kullanılan Ölçeklerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 5. Kullanılan Ölçeklerin Mesleğe Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 6. Kullanılan Ölçeklerin Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 7. Kullanılan Ölçeklerin Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 8. Çift Uyum Ölçeği İle Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Korelasyon Analizi.....	55
Tablo 9. Çift Uyum Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Korelasyon Analizi.....	58
Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Korelasyon Analizi.....	62
Tablo 11. Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Korelasyon Analizi.....	68
Tablo 12. Çift Uyum Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Regresyon Analizi.....	69

KISALTMALAR

ÇUÖ: Çift Uyum Ölçeği

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

PIOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle duygu düzenleme kavramı tanımlanmıştır. Biliş ve duyguların düzenlenmesi arasındaki ilişkiden bahsedilmesinin ardından, alanyazına yeni girmiş olan bilişsel duygu düzenleme kavramı tanımlanmıştır. Ardından, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu kavramları açıklanmış ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisine yer verilmiştir. Son olarak ise, araştırmanın amacı, önemi ve gerekçesinden bahsedilerek, araştırmada ele alınacak problemler aktarılmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Alanyazın incelendiğinde, gerek ülkemizde gerek yurt dışında bilişsel duygu düzenleme ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi olma ile arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.1.1. Araştırmanın Temel Sorusu

“Evli bireylerin kullandıkları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşu ile anlamlı düzeyde ilişkili midir ?” Bu problem çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- 1) Evli bireylerde, bilişsel duygu düzenleme ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki nasıldır?

- 2) Evli bireylerde, evlilik doyumu ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki nasıldır?
- 3) Evli bireylerde, psikolojik iyi oluş ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki nasıldır?
- 4) Evli bireylerde, çift uyum alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki nasıldır?
- 5) Evli bireylerde çift uyum alt boyutları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasındaki ilişki nasıldır?
- 6) Evli bireylerde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasındaki ilişki nasıldır?
- 7) Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişki nasıldır?
- 8) Evli bireylerde, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü nasıldır?

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Özgüven (2000) evliliği, aile kurumunun ilk basamağı olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda, kadın ve erkeğin devlet kontrolünde yasal ilişki kurduğu ve toplumsal sorumlulukları kapsayan ilişki sistemi olarak ele almıştır (s.19-20). Bu sistemin iyi işleyişi ise evli olan çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve uyum ile ilişkilidir (Çelik, 2006). Çiftlerin doyumsuzluğu ve uyumsuzluğu evliliğin sonlanmasının yanı sıra toplumsal yapı olan ailenin dağılması anlamına gelmesinden dolayı toplumu da ilgilendiren sosyal bir sorundur (Burgess ve Cottrell, 1939; akt.

Yeşiltepe, 2011). Evlilik içerisindeki çatışmalar ve anlaşmazlıklar duygusal rahatsızlıkları da yordamaktadır (Onur, 2000, s. 136).

Türkiye İstatistik Kurumu (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, evlenme hızı bir önceki yılına göre %1,9 artarak devam etmektedir. Evlenme oranlarındaki artış boşanma oranlarını da arttırmaktadır. Bir önceki yıla göre boşanma oranı %2,7 artmıştır. Dolayısıyla evlilikten edinilen doyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi toplum refahına katkı sağlarken, evlilik alanında danışmanlık hizmetlerine yeni bilgiler sağlaması açısından da önemlidir (Güven, 2005).

Evlilik, bireylerin yaşam kaliteleri ile ilişkilidir (Hünler ve Gençöz, 2003; Burton, 1998). Dolayısıyla, psikolojik olarak iyi olan bireyler evlilik içerisinde daha uyumludur. Edwards (2005) psikolojik iyi oluş kavramının ruh sağlığının olumlu taraflarını ele aldığını belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam tutumlarını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989; akt. Cenkseven, 2004). Evlilik ile iyi oluş arasında daha önce elde edilen bulgulardan yola çıkarak, evlilik ve psikolojik iyi oluşu doğrudan yada dolaylı yoldan etkileyen faktörleri incelemek önemlidir.

Brown ve Ryan (2003) ve Falkenström (2010) ise bir başka açıdan psikolojik iyi oluşun, kişilerin bilinç düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Evliliğin çiftler arasındaki duygusal bağlılığı da göz önüne alındığında, kişilerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanmaları ile psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunu arasında ilişki olabileceği varsayılmaktadır.

Kişiler, psikolojik ve davranışsal durumlarını düzenleyecek ve arttıracak stratejiler geliştirmeye çalışmaktadır. Bu stratejilerden en belirgin olanlarından biri duygu düzenleme stratejileridir. Duygu düzenleme, duyguların dengelenmesi,

değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle kişilerin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan, içsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal duyguları düzenleme olarak tanımlanmaktadır (Vimz & Pina, 2010; akt. Asadzadeh, Makvandi, Mobaraki, 2015). Bilişsel süreçler duyguları tanımak, düzenlemek ve kontrol etme sürecinde işlevseldir. Bilişsel duygu düzenleme ise kişilerin genel yaşam olayları veya stres verici yaşam olaylarında duygularını yönetme ve duygularını yönetmede kullandıkları başa çıkma stratejileridir (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Evlenme, çocuk sahibi olmak gibi yaşam içerisinde önemli değişikliklere sebep olan olumlu olaylarda stresli yaşam olayları olarak açıklanmaktadır (Sorias, 1982). Kring ve Werner (2004) duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Alanyazında kişilerin duygularını düzenleme becerilerinin psikopatoloji ile ilişkisine bakılmasına rağmen, sosyal ilişkiler açısından ilişkinin incelenmemesi dikkat çekmiştir. Bu çalışmada ise, evlilik gibi olumlu bir olayın aynı zamanda stres içeren bir durumda olduğu göz önünde bulundurularak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenecektir.

Bu ilişkinin incelenmesinin, alanyazına katkı sağlayacağı açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüzde boşanma oranlarının da arttığı göz önüne alındığında, konunun sosyodemografik değişkenler ile de incelenmesi önemlidir. Bunun dışında yapılan analiz sonuçları doğrultusunda, alanyazında yeni bir kavram olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili de farklı bakış açıları elde edilebilir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, duyguları düzenleme becerilerinin özellikle bilişsel düzeyde hangi becerilerin evlilik doyumunu ve psikolojik iyilik halini arttırılabileceği konusunda ipuçları elde edilebilirse, duygu farkındalığını arttırmaya yönelik bireysel ve aile terapisi çalışmalarına katkı sağlayabilir. Duyguların, yaşamın

her alanında bireylerin hayatında var olduğu göz önüne alındığında, duygu düzenlemenin toplumun vazgeçilmez bir kurumu olan evlilik ve psikolojik olarak iyilik hali ile bir bütün olarak ele alınması, konu ile ilgili farklı bakış açılarının oluşmasına fırsat sunacağı ve ileride yapılacak olan araştırmalar için fikir vereceği öngörülmektedir.

1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

1.3.1. Duygu Düzenleme

James (1884) duyguları biyolojik yapılanma ile ilişkilendirir ve fiziksel uyaranlar ile duygunun iç içe olduğunu savunur. James (1884) duyguları, fiziksel uyaranlara karşı oluşturulan kişisel duyum olarak tanımlamaktadır. Ancak, Worcester (1893) duyguların bilişlerden bağımsız olamayacağını savunmaktadır. Goleman (1996) duygunun bir his olduğunu savunur. Bu his güçlü ise bilinç düzeyinde kabul edilir ve bunun sonucunda ortaya çıkan durum duygu olarak tanımlanmaktadır (Larsen ve Prizmic, 2004; 40). Duygu, kişinin beklentileri, ilgi alanları ve ihtiyaçlarına yönelik olarak ortaya çıkan bir değerlendirme süreci olarak açıklanabilir (Frijda, 1986; Greenberg, Rice ve Elliott, 1993). Duyguların düzenlenmesi ise duygulara karşı verilen tepkileri değerlendirme ve değiştirme sürecini, buna ek olarak kişinin içsel ve dışsal tüm süreçlerini kapsamaktadır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme kavramı, kişilerin beklentileri ve ihtiyaçları doğrultusunda duygularını yönetebilecekleri ve buna bağlı olarak değişiklik yapabilecekleri süreçleri içerir (Kıral, 2011). Duyguların düzenlenmesi bilinçli yada bilinçsiz gerçekleşebilir. (Gross ve Thompson, 2007). Kişilerin yaşamsal hedef ve

beklentilerine erişmelerine destek olan motivasyon ile duygular ilişkilidir. Dolayısıyla, kişi duygularını içinde bulunduğu duruma göre düzenlediğinde, duruma yönelik uyumu artar. Catalino ve Frederickson (2011)'e göre duygularını olumlu yönde düzenleyebilen bireyler, olumsuz duygu uyandıracak durumlara karşı daha dirençlidir. Folkman ve Lazarus (1980) bilişsel başa çıkma yollarının duyguları düzenleme ile ilişkili olduğunu savunmaktadır, ancak hangi bilişsel süreçlerin duyguları düzenleme ile ilişkili olduğunu tanımlayan araştırmalar kısıtlıdır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Joorman ve arkadaşları(2010) duyguların bilişsel değerlendirme süreçlerinin, duygunun ortaya çıkışını ve bu duygunun deneyimlenmesini belirlediğini tespit etmişlerdir. Buna bağlı olarak, duygular ve bilişler arasında çift yönlü etkileşim vardır. Yani, duygu ile bilişleri birbirinden ayrı ele almak gerçekçi bir bakış olmayacaktır. Lazarus (1991) bunun yapay bir ayırım olacağını öne sürmüştür. Bilişler ve duygular otomatik süreçlerdir, bu durum dikkate alındığında duyguların ortaya çıkışı çok hızlı olabilmektedir. Zaman zaman kişinin bilinç seviyesinde olmadan bile duygular ortaya çıkabilmekte ve duyguların düzenlenmesini engelleyebilmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Arnold (1960) yaptığı çalışmalarda duygusal süreçleri tanımlamada bilişsel boyutları ele almaktadır. Yapılan bu araştırmalar, duygu ve bilişler arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir. Duygusal süreçleri tanımlamada bilişsel boyutun karmaşıklığı kabul edilmektedir. Buna rağmen, bilişsel boyut ve duygu düzenleme becerilerini ele alan araştırmaların sayısı çok azdır. Duygusal bozuklukları tanımlamada bu ilişkinin ele alınması son yıllarda artış gösterse de hangi duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkiyle ilintili olduğunu açıklayan çalışmalar çok az sayıdadır (Joorman ve ark., 2010; akt. Ataman - Temizel ve Dağ, 2014). Alanyazındaki bilişsel duygu düzenleme çalışmalarının bir çoğu, depresyon,kaygı,stres, öfke gibi olumsuz duygularla ilgili yapılmıştır

(Garnefski ve Kraaji, 2006; Garnefski,Kraaji ve Spinhoven, 2001; Nolen-Hoeksema, 2000; Rey ve Extremera, 2012). Bu çalışmada ise hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu ile ilişkisi olduğu incelenecektir.

1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme; kişilerin genel yaşam olayları veya stres verici yaşam olaylarında duygularını yönetme ve duygularını yönetmede kullandıkları başa çıkma stratejileri olarak açıklanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Kişilerin bilişleri, davranışları ve fizyolojik belirtileri duygular tarafından oluşabilir (Lopes, Salovey, Beers ve Cote, 2005). Gross (2001) belli stratejiler ile duyguların devamlılığı, azlığı veya çokluğunundüzenlenebileceğini savunmaktadır. Özellikle üst biliş becerisi ile bu düzenlemenin gerçekleştirilebileceğini ele almaktadır. Gross ve John (2003) duyguların düzenlenmesinin uygun düzeyde gerçekleştirildiğinde iyilik halinin olumlu yönde etkilenip yükselmesine sebep olduğunu savunmaktadır. Aynı şekilde uygun düzeyde olmayan düzenlemenin ise fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve iyilik halinin azalmasına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Çeşitli sınıflandırmalar ile duyguların düzenlenmesi araştırılmıştır. Lazarus (1993) ise duygu odaklı başa çıkma becerileri ile duyguların düzenlenebileceğini savunmuştur.

Bilişsel süreçler duyguları tanımak, düzenlemek ve kontrol etme sürecinde işlevseldir. Bilişsel süreçler, bilinçli ve bilinçdışı olarak iki sürece sahiptir. Bilinçli bilişsel süreçler, bilişsel duygu düzenleme sürecinde işlevseldir (Altunbaş, 2014). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olarak ele alınmaktadır. Uyumlu stratejiler; kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu tekrar odaklanma, olumlu tekrar değerlendirme ve olayın değerini azaltmadır. Uyumsuz stratejiler ise, kendini suçlama, başkalarını suçlama ve ruminasyon ve felaketleştirmedir (Garnefski

ve ark., 2001, 2002; akt. Altunbaş, 2014). Bilişsel süreçler duygularımızı kontrol edebilmemiz veya bu duyguları kabullenip baskılanmamıza sebep olur (Garnefski ve ark., 2001, 2002).

Son yıllarda, duyguları düzenlemede bilişsel süreçlerin önemli yer tuttuğunu açıklayıcı araştırmalar mevcuttur. (Garnefski ve Kraaij, 2006; Bryant, Moulds ve Guthrie, 2001; Garnefski ve ark., 2002). Buna ek olarak stresli yaşam olayları denildiğinde akla ilk gelen olumsuz olaylar olmakla birlikte, evlenme, çocuk sahibi olmak gibi yaşam içerisinde önemli değişikliklere sebep olan olumlu olaylarda stresli yaşam olayları olarak açıklanmaktadır (Sorias, 1982).

Garnefski ve arkadaşları (2001), tarafından bilişsel duygu düzenleme teorisi geliştirilmiştir ve bu çerçevede dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlenmiştir. Bu stratejiler; kendini suçlama, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, kabul, olumlu yeniden odaklanma felaketleştirme, diğerlerini suçlamadır. Garnefski ve arkadaşlarının (2001) geliştirdiği stratejilerin açıklamaları şu şekildedir;

Kendini Suçlama: Olumsuz bir olay karşısında sorumlu ve suçlu hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Eğer kişi kendini suçluyorsa olayın yaşanması ile ilgili, bu durum yoğun bir şekilde kişinin kendisini suçlamaya yönelik düşüncelerinin olduğuna işaret etmektedir. Janoff - Bulman (1979) kişilerin yaşadıkları olumsuz olayların karşısında kendilerini değersiz olarak nitelendirdiklerini ve kendilerini suçladıklarını savunmaktadır.

Kabul: Yaşanılan olumsuz olayı kabul etmeye ve olaydan kendini izole etmeye yönelik düşüncelerin olduğunu göstermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub,1989). İşlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak nitelendirilir.

Ruminasyon: Yaşanılan olumsuz olayla ilgili çevreyi etkili biçimde düzenlemek yerine, olayla ilgili duygu ve düşüncelerin sürekli düşünülmesidir. Compas, Connor, Osowiecki ve Welch(1997: 116) kişinin sürekli kendine ve depresif ruh haline odaklanması olarak açıklamaktadır.

Olumlu Yeniden Odaklanma: Yaşanılan olumsuz olayı düşünülmesi yerine pozitif olayların düşünülmesidir. Garnefski ve arkadaşları (2001) bu durumu, duyguların olumlu anılara yönlendirilmesi olarak açıklamaktadır.

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Yaşanılan olumsuz olaya karşı neler yapılabileceği ve nasıl önlemler alınacağı ile ilgili düşüncelerin olmasıdır. Carver ve arkadaşları (1989) yaşanılan olayla başa çıkmak için yapılacakların adım adım belirlenme süreci olarak açıklamaktadır.

Olumlu Yeniden Değerlendirme: Yaşanılan olumsuz olayın olumlu taraflarını araştırmaya ve odaklanmaya yönelik düşüncelerin olmasıdır.

Olayın Değerini Azaltma: Yaşanılan olayın değerini başka olaylarla karşılaştırmak ve önemsiz olduğunun düşünülmesidir. Sosyal karşılaştırmanın psikopatolojilerin açığa çıkmasıyla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, olumsuz geçmiş deneyimlerin düşünülmesi şimdiki zamanda yaşanan olayın değerini azaltabilir. Bu sebeple işlevsel bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve ark. 2001).

Felaketleştirme: Yaşanılan olayın olumsuz taraflarına daha fazla odaklanarak, kişinin başına gelebilecek en kötü olay gibi düşünülmesidir. Kişi, yaşanılan olayla başa çıkamayacağı düşüncesine kapılmasından dolayı yanlış varsayımlar üretir (Moscovitch ve ark., 2009: 53).

Diğerlerini Suçlama: Yaşanılan olayın meydana gelmesinde başkalarının sorumlu olduğunun düşünülmesidir.

1.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Garnefski ve arkadaşları(2002) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin, yetişkinlere göre daha az bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullandığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda ergenlerin olumsuz bir olay yaşadıklarında, durumun olumsuz yanlarına daha çok odaklandıkları saptanmıştır. Buna bağlı olarak, ergenlerin yetişkinlere göre olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullandıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak bakıldığında ise, her iki katılımcı grubunda da bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı semptomları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Garnefski ve arkadaşları(2002) kendini suçlama, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin kullanımının klinik ve klinik olmayan örnekleme anlamlı düzeyde belirleyici rolü olduğunu saptamışlardır. Kraaij, Garnefski ve Vlietstra(2008) çocuk sahibi olamayan kişilerin örneklem olarak kullanıldığı araştırmalarında, depresyon ile bilişsel başa çıkma stratejilerinin ilişkisine bakmışlardır. Araştırmanın sonucu, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme stratejilerini kullanan kişilerin depresif belirtilerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Kraaij, Pryumboom ve Garnefski (2002) 65 yaş üstü grubu örneklem olarak aldıkları grupta benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Alanyazındaki araştırmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılıkları da ele alınmıştır. Çalışmada kadın ve erkek olarak iki grup belirlenmiştir. Çalışma sonucunda her iki cinsiyette de psikopatoloji ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ilişkilendirilmiştir (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee & Kommer,2004; Garnefski ve ark., 2002). Yapılan bu

araştırmalarda kadın katılımcıların felaketleştirme, ruminasyon ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerini daha sık kullandığı belirlenmiştir. Öngen (2010) ise Türkiye’de yaptığı çalışmada erkeklerin daha az ruminasyon kullandığı ve olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, plana yeniden odaklanma stratejilerini daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Aynı zamanda cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında, depresyon ve kaygı düzeyini yordamadığı tespit edilmiştir.

Bir başka araştırmada ise erkek genç yetişkinlerin başkalarını suçladıkları zaman daha fazla fiziksel saldırganlıkta bulunduğu saptanmıştır. Aynı zamanda, plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerini daha az kullandıklarında ise daha az fiziksel saldırganlık eğiliminde oldukları saptanmıştır (elik ve Kocabıyık, 2014). Benzer şekilde, Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig ve Pinuelas (1994) alışma sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerisi ile saldırganlık düzeyi arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Buna bağlı olarak, düşük düzeyde duygu düzenleme becerisi olan kişilerin, yüksek düzeyde saldırganlık davranışı gösterdiklerini saptamışlardır. Martin ve Dahlen, (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, ruminasyon , felaketleştirme ve olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerini daha fazla kullananların, öfkelerini daha az kontrol edebildiklerini saptamışlardır.

Kring ve Werner (2004) duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğunu savunmaktadır. Schroever, Kraaij ve Garnefski(2008) kanser hastaları ile yapmış oldukları çalışmada ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin kullanımının, iyilik halinde olumsuz duygularla ilişkili olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda kanser hastalarının bir amaca tutunma ile olumlu

yeniden odaklanma stratejilerini kullanımlarıyla olumlu duygularının arttığı belirlenmiştir.

Alanyazındaki çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha çok depresyon, kaygı, stres ve öfke gibi olumsuz duygular ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Ancak psikolojik iyi olma ve evlilik doyumu gibi olumlu olarak nitelendirilen süreçlerle ilişkisini inceleyen araştırmalara alanyazında daha önce rastlanmamıştır.

1.4. Evlilik Doyumu

1.4.1. Evlilik

Evlilik, alanyazında bir çok araştırmacı tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Tutarel ve Kışlak (1999) evliliği aile hayatının alt sistemi olarak ele almış ve duygusal, davranışsal ve biyolojik etkenleri içerisinde barındıran kültürel ve sosyal bir sistem olarak tanımlamıştır. Fidanoğlu (2006) ise evliliği, farklı ilgi ve beklentilere sahip kişilerin, beklentilerine yönelik amaçlarını gerçekleştirmek için kurdukları ilişkiler sistemi olarak tanımlamaktadır. Hayward ve Zhang (2006) ise evliliği sosyal bir kurum olarak tanımlamakla birlikte, evli kişilerin yaşam doyumlarını ve sağlık durumlarını olumlu etkileyen bir kurum olduğunda belirtmiştir. Güvenç (1984) evliliği, cinsel ilişkiyi topluma uygun hale getirecek durumun yaratılması olarak tanımlamıştır (Akt. Taşköprü, 2013). Bir başka tanımda ise evlilik, düzenli yaşamın, toplumsal kurallara uyumun sağlanması ve insanoğlunun devamlılığını sağlamak amacıyla kurulan kurum olarak nitelendirilmektedir (Bacanlı, 2001). Evliliğin bireylerde yaşam kalitesini, iyi oluş düzeyini ve yaşam doyumunu etkilediği bilinmektedir (Scheidler, 2008; Williams, 2003; akt. Çağ, 2011). Yetişkinlerin %85'inin evlenmek istediğini, %94 'ünün aşk ve sevgi duygularıyla

evlilik istediklerini tahmin eden çalışmalar alanyazında mevcuttur (Popenoe ve Whitehead, 2002; akt. ağ ve Yıldırım, 2013). Evliliğin, kişilerin hayatında önemli bir alanı kapsadığı göz önüne alındığında, evlilikten elde ettikleri doyumun araştırılmasının önemli olduğu düşünölmektedir.

1.4.2. Evlilik Doyumu

Alanyazın incelendiğinde, evlilik kalitesi, evlilik doyumunu, evlilik uyumu gibi kavramlarbenzer anlamlarda kullanılmaktadır (Karney & Bradbury, 1995;akt. Taşköprü, 2013). Bu sebeple, alanyazında birden fazla tanımlama mevcuttur. Evlilik doyumunu, eşlerin evlilikten duydukları psikolojik tatmin (Sokolski ve Hendrick, 1999) ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Halat ve Hovardaoğlu, 2010). Evlilik doyumunu açıklayan en belirgin tanım sosyal mübadele kuramı ile yapılmıştır. Bu kurama göre, genellikle insanlar ilişkilerini tercih ederken daha çok ödöl alıp, daha az bedel ödemeye öncelik verirler. Buradaki ödöl, ilişkiden elde edilecek doyum, bedel ise kişiyi olumsuz etkileyecek faktörler olarak ele alınmaktadır. Sosyal mübadele kuramı içerisindeki karşılaştırma düzeyi bağlamında elde edilen ödöller ve bedeller karşılaştırılarak, çıkan sonuçta ödöllerin karşılaştırma düzeyinde ki standart puanı geçmesi beklenir. Bu durumda ilişkiden doyum elde edildiği savunulur (Sabatelli, 1988; Thibaut ve Kelley, 1959; Hovardaoğlu, 1996; Curun, 2014; akt. Anar, 2011).

Evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler; evlenme yaşı, evlenme şekli, gelir düzeyi, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşler arasındaki yaş farkı şeklinde sıralanabilir (Üncü, 2007). Sokolski ve Hendrik (1999) ise evlilikte temel iki faktörün olduğunu savunmuşlardır, bunlar çevresel ve kişisel faktörlerdir. Çevresel boyutların, eşlerin aldıkları kararlardaki eşitliği, baskınlığı, kazançları,

çatışmaları ve problemleri paylaşımları olarak tanımlamışlardır. Kişisel boyutları ise eşlerin birbirine karşı sevgilerini gösterme tarzları, tutumları, cinsel doyumları, iletişim biçimleri olarak tanımlamışlardır. Evlilik doyumunu ise kişisel ve çevresel temel iki faktörden alınan psikolojik tatmin olarak tanımlamışlardır.

Halat ve Hovardaoğlu (2010) evlilikten elde edilen doyum miktarı azaldıkça, boşanma oranlarının arttığını savunmaktadır. Son yıllarda boşanma oranlarının artması evli bireyleri, evliliğin kalitesini, toplumu ve aile kavramını olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla evlilikten sağlanan doyumun artması hem bireylerin kendisinin hem de toplumun refahına katkı sağlaması açısından önemli role sahiptir (Taşköprü, 2013).

1.4.3. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bireylerin yaşam doyumunu, kalitesi ve iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerden biri de evliliğdir (Scheidler, 2008; Williams,2003; akt. Çağ, 2011). Evlilik doyumunu yordayan bir çok faktör vardır (Bloch, Hoase, Levenson, 2014). Kişilerarası ilişkilerin biçimlenmesinde duygular önemli rol oynamaktadır (Üncü, 2007). Aynı zamanda kişilerarası ilişkiler de duyguların açığa çıkmasını yordayıcı niteliktedir (Yaylacı, 2006). Bu karşılıklı etkileşim sebebiyle sosyal ilişkilerde de duygular önemli faktörlerden biridir. Evli bireylerin eşlerine karşı olan iletişimleri ve duygularına yönelik verdikleri tepki, evlilik doyumunu açısından önemlidir (Üncü, 2007). Evlilikten sağlanacak doyumun ve aynı zamanda sosyal ilişkilerden de sağlanacak doyumun belirlenmesinde, duygu düzenleme becerilerinin kullanımı önemli faktörlerden biridir (Eisenberg, Hofer ve Vaughan, 2007; English, John ve Gross, 2013). Örneğin; evli çiftler olumsuz duygusal olaylara maruz kaldıklarında aralarındaki etkileşim ve iletişim becerileri en ilkel seviyeye düşmektedir. Duygu

düzenleme becerileri ise çiftlerin bu olumsuz durumlarla başa çıkmalarını sağlamaktadır (Bloch ve ark., 2014).

Miller, Caughlin ve Huston(2003) duygu dışavurumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygularını dışa vuran bireylerin, eşlerini daha olumlu değerlendirdiklerini tespit etmişlerdir. Aynı zamanda bu durumun, evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu da saptanmıştır. Evlilik doyumunu yordayan bir diğer önemli değişkenin ise depresyon ve kaygı düzeyi olduğu belirlenmiştir. Alipour, Azizi ve Radpey(2015) İran'da yaşayan evli çiftler üzerinde yaptıkları çalışmadan olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptamışlardır. Buna ek olarak, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme alt boyutlarının evlilik doyumunu yordadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Evlilikten sağlanan doyum ile cinsiyet arasında da anlamlı farklılaşmaların olduğu, alanyazında yapılan araştırmalar tarafından desteklenmiştir. Bremer (1997) evlilik doyumunun kadınlar ve erkeklerde farklılaştığını tespit etmiştir (Akt. Üncü, 2007). Aynı zamanda evlilik içerisindeki rol paylaşımında da cinsiyet önemli bir etkidir. Nye ve Mclaughlin (1976) ve Brinley (1978) evlilikte olumlu rollere sahip olmanın karşılıklı olarak eşler arasındaki evlilik doyumunda artışa sebep olduğunu kanıtlamışlardır (Akt. Üncü, 2007). Goleman (2000) kadınların, beklenildiği gibi erkeklere kıyasla duygusallık düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum çiftlerin evlilik içerisinde karşılaştıkları sorunlar hakkında tartışma biçimlerini etkilemektedir. Bahr, Chappell ve Leigh(1983) rol uyumu ve evlilik yaşının evlilik doyumu ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında da cinsiyete göre rol paylaşımının güçlü bir şekilde evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Üncü,

2007). Ancak, alanyazında cinsiyetin evlilik doyumunu yordamadığını da destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur. Hamamcı (2005) ve Tutarel-Kışlak ve çabukça (2002) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin evlilik doyumunu yordamada etkili olmadığını tespit etmişlerdir. Pillemer ve Suitor (1991) evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılığını araştırdıkları çalışmada, ocuk öncesi dönem ve çocukların daha büyük yaşlarda olduğu dönemlerde çiftlerin daha fazla evlilikten doyum sağladıkları tespit edilmiştir. Bremer (1997) emekli olmuş evli bireylerin, sorumlukların azaldığı bu dönemde, sosyal ilişkilerine daha fazla zaman ayırması ve rol çatışmalarının azalmasından dolayı evliliklerden de daha fazla doyum aldıklarını savunmuştur (Akt. nc, 2007).

Aynı zamanda evlilik içerisinde ki sorumluluklarının fazla olduğu zamanlarda da kadınların daha az doyum sağladığını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Akt. nc, 2007). Goleman (2000) kadınların, erkeklerin zgn ifadelerine daha duyarlı olduğunu ve özellikle mutsuz evliliklerde kadınların olumsuz duygularını erkeklere kıyasla daha fazla ifade ettiklerini tespit etmişlerdir. Bu durumun da evlilik doyumunu etkilediği savunulmaktadır. Bir başka araştırmada da eşlerin anlaşma, mizah kullanma gibi olumlu ve yapıcı yaklaşımının olumsuz çözümleme stratejilerine kıyasla evlilik doyumunu ile daha fazla ilişkili olduğu saptamışlardır. Stres yaratan olaylarında evlilik doyumunu etkileyebileceği savunulmaktadır (Lawrance Kurdek, 1995; akt. nc, 2007).

Güven (2005) Türkiye’de son yıllarda artan boşanma oranlarına dikkat çekmiştir. Kaba boşanma oranı dikkate alındığında, 1996-2000 yılları arasında sabit bir oran, 1997-2000 yılları arasında boşanma oranlarında düşüş, 2000 yılında ise artış olduğu gözlenmiştir (İçişleri Bakanlığı Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü,

2004; akt. Güven, 2005). Amerika’da ki istatistiksel veriler incelendiğinde ise, 1970 yıllarında evlenen çiftlerin boşanma oranı %50 iken 1990 yılından itibaren evlenen çiftlerde boşanma oranı %67 oranında yükselmiştir (Üncü, 2007). Evlilik içerisinde yaşanan çatışmaların yıkıcı veya yapıcı olması eşlerin arasındaki bir çok faktöre göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu faktörlerden belirgin olanları, kişilik özellikleri ve yaşanan olayın algılanış biçimidir. Yaşam içerisinde esnek kişilik yapısına sahip olan kişilerin sorunları algılayışları ve başa çıkmalarının daha kolay olduğu görülmektedir (Özgüven, 2000). Hatipoğlu (1993) evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi 77 evli çift örnekleminde incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, evlilikte sık çatışma yaşanması hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumlarını yordayan değişken olduğu sonucunu açığa çıkarmıştır. Bir başka çalışmada ise Ankara’da bulunan sosyal hizmet kuruluşundaki 149 evli personel örneklem olarak alınmış ve evlilik ile ilgili sorunların, bireysel sorunların doyum ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlenme şekli gibi demografik faktörlerin evlilik doyumu ile ilişkisi olmadığını göstermiştir. Buna ek olarak, evli bireylerin kişisel sorunlarının da doyumu yordamadığı ancak eşleri ile ilişkili sorunların (duygu-düşünce paylaşımı, sevgi gösterme, sorumluluklar, sosyal etkinliklere katılım, cinsellik vb. gibi) evlilik doyumunu yordadığı tespit edilmiştir (Acar, 1998). Güven (2005), bilişsel çarpıtmalar, problem çözme becerileri ve evlilik doyumu ilişkisini inceleyen araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada, 305 evli bireyde problem çözme becerilerinin en fazla evlilik doyumunu yordayan değişken olduğunu tespit edilmiştir. İkinci olarak ise ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların yordayıcı değişken olduğu saptanmıştır. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin ise yordayıcı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bir başka açıdan, Aslan ve Alparslan (1998) doktorlardan oluşan 107 evli örneklem üzerinde evlilik doyumunu yordayan değişkenleri

araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, doktor bireylerin eşlerinin de doktor olmasının evlilik doyumunu güçlü şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu durum yalnızca erkek bireylerde tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada evlilik doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonuçları her iki cinsiyet için, iş doyumunu yüksek olan bireylerin evlilikten sağladıkları doyumunda yüksek olduğunu belirlemişlerdir. (Tezer, 1992).

İlk olarak Lemasters (1957) evli bireylerde anne-baba olmanın evlilikte krize sebep olduğunu söylemiştir. Schanzen (1981) maddi sorunların ve çocukların, evlilikteki anlaşmazlığa sebep olan önemli faktörler olduğunu savunmaktadır. (Akt. Üncü, 2007). Lemasters (1957) boylamsal bir araştırma yapmıştır ve çocuğun dünyaya gelmesinin ardından ilk 3 ay içerisinde kriz yoğunluğunun çiftlerin %83'ünde görüldüğünü belirtmiştir. Figley (1973) ise çocuğun, sadece ilk 3 ay içerisinde değil, yaşam boyunca evli çiftlerin hayatında değişikliğe sebep olduğunu savunmuştur. Benzer şekilde, Feldman (1964) benzer sonuçlara ulaşmış ve çocuğun dünyaya gelmesi ile evlilikte çiftler arasındaki iletişimi aksatma eğilimini arttırdığını tespit etmiştir. Belsky (1990) ise zaten var olan iletişim problemlerinin çocuğun dünyaya gelmesi ile açığa çıktığını ve çocuğun yetiştirilmesine ilişkin kararlara da etki yaptığını savunmaktadır.

Evlilik doyumunu önemli ölçüde yordadığı düşünülen cinsellik faktörü de bir çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Cinsel hayatın aktif olmadığı evliliklerin doyum düzeyinin düşük olması ve çatışma yaşamaları olasıdır (Donnelly, 1993). Morokoff & Gilliland (1993), evlilik doyumunu ile cinsel aktivite arasındaki ilişkiyi 165 kadın ve erkek bireyde incelemişlerdir. Aynı şekilde sonuçlar, cinsel doyumun evlilik için önemli rol oynadığını ve cinsel birlikteliğin sıklığının da evlilik doyumunu

ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Kudiaki (2002) 295 kadın örnekleme ile yaptığı çalışmanın sonucunda, cinsellikten elde edilen doyum ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Evliliğin hangi usulle gerçekleştirildiği de evlilikte doyumunu etkilemektedir. Yelsma ve Athappilly (1988) yaptıkları çalışmada görücü usulü ile evlenen çiftlerin evlilik doyumunun yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçların aksine, İmamoğlu (1994) Türk örnekleme birbirleriyle anlaşarak evlenen bireylerin, evliliklerinde daha fazla uyum sergilediklerini tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Çin’de yapılan bir araştırmada da görücü usulüyle evlenen kadınların evliliğe daha az uyum sağladıkları bulunmuştur (Xiaohe ve Whyte 1990; akt. Çimen, 2007). Öte yandan, Türk evli çiftlerin evlilik şeklinin evlilikten sağladıkları doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılan araştırmalarda mevcuttur (Turan, 1997; Azizoğlu-Binici, 2000; akt. Çimen, 2007).

1.5. Psikolojik İyi Olma

1.5.1. İyi Olma ve Psikolojik İyi Olma

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) İkinci Dünya Savaşı’nın ardından psikoloji biliminde ağırlıklı olarak ruhsal hasarların iyileştirilmesinin benimsendiğini ve sağlıklı bireylerin incelenmesinin ihmal edildiğini savunmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Lopez ve Snyder, 2002; akt. Timur, 2008).

Pozitif psikoloji akımı da ruh sağlığı alanında uzun süre ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji bireylerin gelişmesine katkı sağlayacak pozitif alanların incelenmeye başlanması ile şekillenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi; 2000, s.5). İyi oluş (eudaimonizm) kavramı ilk olarak Aristo tarafından ele alınmıştır. Bunun

ardından, psikoloji bilimi içerisinde “iyi oluş” kavramı ele alınmaya başlamıştır (Kuyumcu, 2012). İyi oluş kavramı farklı birçok şekilde tanımlanmış ve belirsizliğe sebep olmuştur (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman 2011; akt. Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Bradburn (1969) iyi oluş kavramını yaşamdan elde edilen doyum sonucunda ortaya çıkan mutluluk duygusu olarak tanımlamıştır. (Akt: Ryff, 1989). Bir başka tanıma göre ise iyi oluş yaşam içerisinde belirlenen hedeflere ulaşılan amaç sonucunda elde edilen duygu ile ilişkilendirilmiştir (McGrogan ve Little, 1998).

Genel olarak alanyazında iyi oluş kavramı iki farklı yaklaşım ile ele alınmıştır. Hedonik yaklaşım (öznel iyi oluş) ile mutluluk ve memnuniyet kavramları ele alınmış, eudaimonik yaklaşım (psikolojik iyi oluş) ile ise kişinin kendisini geliştirmesini ve bütün olarak işlevselliğini gerçekleştirebilme kapasitesiyle ele alınmıştır (Ryan ve Deci, 2001; akt. Telef ve ark., 2013). Ryff (1989) iyi oluş kavramının kişinin kendini geliştirmesi için ele alınması gerektiğini savunmuştur.

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını çok boyutlu bir yapı olarak ele almıştır ve yalnızca mutluluk ve yaşam doyumu gibi kavramlarla ele alınamayacağını savunmuştur. Buna dayanarak, psikolojik iyi oluş kavramına kuramsal bir tanımlama getirerek “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” modelini oluşturmuştur. Bu model içerisinde kişilik, klinik ve gelişimsel psikoloji alanlarının olumlu psikolojiyi ele alan kuramlarını temel almıştır (Akt: Cenkseven ve Akbaş, 2007). Buna bağlı olarak, psikolojik iyi oluş kavramının alt boyutları şu şekildedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008)

Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Kişilerarası ilişkilerde empati kurma becerisine sahip olma ve yakın ilişkilerde güven duygusunu ön planda tutma becerileri olarak açıklanmaktadır.

Özerklik: Sosyal çevre içerisinde bireyin kendi düşünce ve davranışlarını düzenleyebilme, yönetebilme becerisi ve bağımsızlığını elde edebilme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Çevre hâkimiyeti: Ruh sağlığı kuramcılarına göre de en önemli özelliklerden biri olan hissedilen ruh haline uygun çevre oluşturma ya da seçim yapabilme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Kişisel gelişim: Kişinin kendisini geliştirebilme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Yaşam amacı: Kişinin yaşama amacını ve bu amacı tam anlamıyla kavrayabilme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Kendini kabul: Kişinin sahip olduğu kaynaklarını tanıması ve farkındalık düzeyini yükseltip, kaynaklarını kabullenme becerisi olarak açıklanmaktadır.

1.5.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazında psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin tespit edilmesine yönelik farklı örneklem gruplarında bir çok çalışma yapılmıştır. Evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde ise yalnızca kendini kabul, otonomi ve bireysel gelişim faktörlerinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Yeşiltepe, 2011; akt. Koca, 2013). Timur (2008) evli olan bireylerde boşanma sürecinde olup olmama koşullarında yaptıkları araştırmada, psikolojik iyi oluş ve etkileyici faktörleri ele alınmıştır. Yaş, cinsiyet ve evlilik uyumu değişkenlerinin psikolojik iyilik halini yordamadığı tespit edilmiştir.

Bir başka açıdan, Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluş kavramının kültürlerarası farklılıklara duyarlı olabileceğini vurgulamıştır. Bunun üzerine

alanyazında psikolojik iyi oluş ile kültür arasındaki ilişki farklı örneklerde ele alınmıştır. Ryff, Lee ve Na (1993) Doğu ve Batı kültüründe psikolojik iyi oluş farklılıklarını incelemiştir. Bunun sonucunda, psikolojik iyi oluş kavramının, kendini kabul ve özerklik alt boyutlarının bireyselliğin ön planda olduğu Batı kültürlerinde yüksek olabileceğini öne sürmüşlerdir. Araştırma sonuçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun Güney Kore örneğinde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kendini kabul alt boyutunun Batı kültürünü benimseyen Amerikan örneğinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tayvan ve Amerika örneklerinin karşılaştırıldığı bir başka araştırmada ise psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Christopher, 1992).

Christopher (1999) Ryff (1989) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modelinin Batı kültürüne göre oluşturulduğunu ve bu sebeple kültüre duyarlı olduğunu savunmuştur. Yapılan araştırmalar (Dinnel, Kleinknecht ve Matsumi, 2002; Henderson, Byrne, Duncan-Jones, Scot ve Adcock, 1980; Bettencourt ve Dorr, 1997; Kim, Kasser ve Lee 2003; Kitayama, Markus ve Kurokawa 2000; akt. Kuyumcu, 2012) bireysel ve toplulukçu kültürlerde “iyi” ve “kötü” kavramlarının farklılık gösterebileceğine ve psikolojik iyi oluşun kültürden kültüre farklılık gösterebileceğine kanıt niteliğinde olmuştur.

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre de farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 1989) Ayrıca, kadın ve erkek örneklem grubunda yapılan çalışmada kadınların erkeklere göre daha düşük özerklik gösterdiği, ancak erkeklerinde diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda daha başarısız olduğu tespit edilmiştir (Ryff ve Singer, 2008; akt. Kuyumcu, 2012). Ancak, yurtdışında konu ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmına bakıldığında cinsiyetin psikolojik iyi oluşu

yordamadığı sonucunun elde edildiği görülmüştür (Benjet, ve Hernandez-Guzman, 2001; Hori, 2010). Buna ek olarak, Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından üniversite öğrencilerinde iyi oluş kavramı ile ilişkili faktörlerin incelendiği araştırmada, cinsiyetin yordayıcı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, Cirhinlioğlu (2006) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yaptıkları araştırmada yalnızca diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Bir başka açıdan bakıldığında, yaş değişkeninin de psikolojik iyi olmayı ve yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. İlk olarak yapılan çalışmalarda, gençlerin yaşlı insanlardan daha fazla psikolojik olarak iyi olduğu savunulmuştur (Diener, 1984). Ancak ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalar, kişilerin yaşı arttıkça psikolojik iyi oluşunda arttığını göstermiştir (Horley ve Lavery, 1995; Diener ve Suh, 1998). Brown ve Ryan (2003) ve Falkenström (2010) psikolojik iyi olma haline başka bir açıdan bakarak, bilinçli olma ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bilinç düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyilik hali ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

BÖLÜM II

2.YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul'un çeşitli semtlerinde yaşamakta olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden, rastgele seçilmiş 200 evli bireyden oluşmaktadır. Evli bireylerin eşleri de araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklem 100 evli çift katılımcıdan oluşmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına uygun olduğunu belirlemek sebebiyle, “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu”; araştırmaya katılan örneklemin sosyodemografik ve kişisel bilgileri ile ilgili özelliklerinin betimlenmesini sağlamak için, “Sosyodemografik Bilgi Formu”; evlilik doyumlarını saptamak için “Çift Uyum Ölçeği”; duygularını düzenleme becerilerinde stratejilerin belirlenmesi için “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”; psikolojik durumun iyi olma yapısının çok boyutlu incelenmesi için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme materyallerihakkında bilgiler aşağıdadır.

2.2.1 Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu (Ek B)

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, evli bireyler hakkında sosyodemografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, meslek, gelir, çalışma hali, yaşanılan yer, evlilik biçimi,

evlilik süresi, çocuk sahibi olup olunmadığı varsa eğer sayısı, geçirilmiş rahatsızlık öyküsü olup olmadığı varsa eğer neler olduğu, evlilik memnuniyeti vb. belirlemeye yönelik 15 soru bulunmaktadır.

2.2.2 Çift Uyum Ölçeği (Ek C)

Spanier (1976) tarafından evli çiftlerin algıladıkları ilişki niteliğinin değerlendirilmesi için geliştirilmiştir. Ölçek, evli kişilerde, evliliğe yönelik tutum, davranış ve bilişsel süreçleri çok boyutlu şekilde ele alarak ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek yalnızca çift uyumunu değil, evlilik doyumunu da ölçmek için alanyazında yaygın olarak kullanılmaktadır. Ölçek, likert tipi ve evet-hayır sorularını içeren 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4 alt ölçeği vardır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler “Çift Uyum”, “Çift Doyumu”, “Çiftlerin Bağlılığı”, “Sevgi Gösterme” dir. “Çift Uyum” alt ölçeği, evlilik ilişkisinde temel konular hakkındaki anlaşma düzeyini gösteren 13 maddeyi içerir. Bunlar, 1-3,5,7-15 numaralı maddelerdir. “Çift Doyumu” alt ölçeği, çiftler arasındaki iletişim şekli ile ilgili 10 maddeyi içerir. Bunlar, 10-23,31,32 numaralı maddelerdir. “Çiftlerin Bağlılığı” alt ölçeği, bireylerin birbiriyle geçirdiği zaman ve buna ek olarak tartışmalar hakkında toplamda 5 maddeyi içerir. Bunlar, 24-28 numaralı maddelerdir. “Sevgi Gösterme” alt ölçeği, sevgi hakkında düşünce ve davranışlara yönelik tutum hakkında 4 maddeyi içerir. Bunlar 4,6,29,30 numaralı maddelerdir. Ölçek, farklı maddeler için beş, altı ve yediseçenekli Likert tipinde cevaplandırılır. İki madde, “Evet” ve “Hayır” seçenekleri ile cevaplandırılır. Toplam puanlar evlilik uyumu ve doyumunun düzeyini belirlemektedir. Ölçek, elde edilen toplam puana göre değerlendirilir. Ölçekten, en düşük puan 0, en yüksek 151 puan elde edilebilir. Toplam puandaki yükselme evlilikteki doyumunun daha iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Özkan (1995), geçerlik güvenilirlik

çalışmaları Yavuz (1995) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı .95 ve alt ölçekler için, .76 - .91 değerleri arasında saptanmıştır. Ölçek, Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe'ye standardize edilmiştir. Yapılan çalışmada alt boyutların iç tutarlılık katsayıları “Çift Uyumu” için .75, “Çift Doyumu” için .83, “Çiftlerin Bağlılığı” için .75, “Sevgi Gösterme” ise .80 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Chronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

2.2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek D)

Garnefski ve arkadaşları(2002) kişilerin stres veren yaşam olaylarından sonra ya da genel olarak duygularını düzenlemek için kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla ölçeği geliştirmiştir. Öz bildirim ölçeğidir ve hem normal hem de klinik örnekleme uygulanabilmektedir. Ölçek beş dereceli likert tipinde (1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Düzenli olarak, 4: Sık sık, 5: Her zaman) cevaplandırılan 9 alt ölçeği bulunan ve her bir alt ölçekte 4 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler, “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”, “Düşünceye Odaklanma”, “Pozitif Tekrar Odaklanma”, “Plana Tekrar Odaklanma”, “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme”, “Bakış Açısına Yerleştirmek”, “Yıkım” ve “Diğerlerini Suçlama” dır. “Kendini suçlama” alt ölçeği, olumsuz bir deneyimle karşılaşıldığında kişinin kendisini suçlayıcı düşüncelerinin olduğunu gösterir. “Kabul” alt ölçeği, yaşanan bir olayı kabul etmeye yönelik düşüncelerin olduğunu gösterir. “Ruminasyon” alt ölçeği, yaşanan olumsuz olayla ilgili duyguların ve düşüncelerin tekrarlanmasının olduğunu gösterir. “Olumlu yeniden odaklanma” alt ölçeği, yaşanan olayı düşünmenin yerine daha olumlu konular üzerinde düşünme eğilimi olduğunu gösterir. “Plana Tekrar Odaklanma” alt ölçeği, olumsuz olayı tekrar ele alıp nasıl önlemler alınacağıyla ilgili düşüncelerin

olduğunu gösterir. “*Olumlu Yeniden Değerlendirme*” alt ölçeği, yaşanan olaya olumlu anlamlar yüklemelerin olduğunu, “*Olayın Değerini Azaltma*” alt ölçeği, yaşanan başka olaylarla karşılaştırma yapıp, değerini azaltmaya yönelik düşüncelerin olduğunu, “*Felaketleştirme*” alt ölçeği, yaşanan olayın olumsuz ve sıkıntı verici taraflarının üzerinde yoğunlaşmanın olduğunu gösterir. Son olarak “*Diğerlerini Suçlama*” alt ölçeği, yaşanan olaydan başkasını sorumlu tutmaya yönelik düşüncelerin varlığını gösterir (Garnefski ve ark. 2002). Her alt ölçek 4 ile 20 arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Ölçek Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe’ye adapte edilmiş, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayısı .78 ve test-tekrar teste yönelik güvenirlik katsayısı ise “ $r=.100$ ” olarak tespit edilmiştir.

2.2.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek E)

Ryff (1989) tarafından psikolojik iyi oluş yapısının özelliklerini ölçmek için oluşturulan çok boyutlu bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek altı dereceli likert tipinde cevaplandırılan 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte 14 madde, toplamda 84 madde vardır. Ölçek sonuçlarından, en yüksek 504, en düşük 84 puan elde edilebilir. Her alt ölçekten alınan puanların yüksekliği, kişide o alt ölçeğe dair özelliklerin var olduğunu gösterir. Katılımcılar her madde için “*Hiç Katılmıyorum*” , “*Biraz Katılmıyorum*” , “*Çok Az Katılmıyorum*” , “*Çok Az Katılıyorum*” , “*Biraz Katılıyorum*” , “*Tamamen Katılıyorum*” cevaplarından birini işaretlemektedirler. Ölçeği oluşturan alt ölçekler “*Öz -Kabul*” , “*Bireysel Gelişim*” , “*Yaşam Amaçları*” , “*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*” , “*Çevresel Hakimiyet*” ve “*Özerklik*” tir. Her alt ölçekte ters kodlanan maddeler şu şekildedir; “*Özerklik*” alt ölçeği için: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74; “*Çevresel Hâkimiyet*” alt ölçeği için: 9, 15, 27, 45, 63, 75; “*Bireysel*

Gelişim” alt ölçeği için: 4, 22, 34, 58, 76, 82; “*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*” alt ölçeği için: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73; “*Yaşam Amaçları*” alt ölçeği için: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 ve “*Öz-kabul*” alt ölçeği için: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84. Ölçek Akın (2008) tarafından Türkçe’ye adapte edilmiştir. Ölçeğin, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. “*Öz kabul*” alt ölçeği için 0,95, “*Özerklik*” alt ölçeği için 0,94, “*Çevresel Hakimiyet*” alt ölçeği için 0,97, “*Bireysel Gelişim*” alt ölçeği için 0,97, “*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*” alt ölçeği için 0,96, “*Yaşam Amaçları*” alt ölçeği için 0,96 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının 0,87 ile 0,96 ve test-tekrar teste göre güvenirlik katsayılarının ise 0,78 ile 0,97 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır (Akın, 2008).

2.3. İşlem

Araştırmada Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu, Demografik Bilgi Formu, Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sırasıyla 200 örnekleme uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın adı ve amacı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçekleri doldurmanın yaklaşık ne kadar süreceği (15 ile 25 dakika) bildirilmiştir. Ayrıca katılımcılara, ölçeklerin ne şekilde doldurulması gerektiği, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verilmiştir. Her katılımcının ıslak imzalı onayı alınmıştır. Ölçekler, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden evli bireylere, doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcıların ölçekleri kendileri birebir olarak yanıtlamaları istenmiştir. Ölçme araçları, zarflar içerisinde evli bireylere verilmiş ve uygulama tamamlandıktan sonra kapalı zarflar içerisinde geri alınmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Evli bireylerin, psikolojik iyi oluş hali, evlilikten elde edilen doyumunu ve bilişsel duygu dzenleme stratejilerini kullanımının, demografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. İlişki incelemeleri, tek ynlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyanslarınhomojenliği koşulunun sağlandığı durumlarda, Post-Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş, bilişsel duygu dzenleme ve evlilik doyumlarının ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson Moment arpım Korelasyonu, T-testi, ANOVA ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS V19.0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulguların istatistik değerlendirmeleri $p < .05$ anlamlılık dzeneyine gore yorumlanmıştır.

BÖLÜM III

3.BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların demografik bilgilerine ve değişkenlere göre yapılan uygun istatistiksel analiz sonucunda tespit edilen bulgular yer almaktadır. Alt ölçek sayısının fazla olması sebebiyle tablolarda, yalnızca anlamlı çıkan sonuçlara yer verilmiştir.

3.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

3.1.1.Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Bu bölümde, örneklem grubuna dağılımına ilişkin frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Veriler Tablo 1’ de sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı*

<i>Değişkenler</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
Yaş	30 ve altı	39	19,5
	31-40	68	34,0
	41-50	57	28,5
	50 ve daha fazla	36	18,0
Eğitim Durumu	İlköğretim Mezunu	16	8,0
	Lise Mezunu	34	17,0
	Üniversite Mezunu	101	50,5
	Yüksek Lisans/Doktora	49	24,5

Tablo 2. (Devamı) Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı

Meslek	İşçi	36	18,0
	Memur	22	11,0
	Yönetici	30	15,0
	Serbest Meslek	34	17,0
	Ev Kadını	25	12,5
	Emekli	34	17,0
	Diğer	19	9,5
Evlilik Süresi	1 Yıldan Az	29	14,5
	1-5 Yıldır	52	26,0
	6-10 Yıldır	37	18,5
	11-15 Yıldır	10	5,0
	16-20 Yıldır	21	10,5
	21 Yıl ve Daha Çok	51	25,5
Çocuk Sayısı	Hiç Yok	53	26,5
	1 Tane	89	44,5
	2-3 Tane	56	28,0
	4-5 Tane	2	1,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi; örnekleme katılan bireylerin 100’ü (%50,0) kadın, 100’ü (%50,0) erkek olmak üzere 100 çift araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcıların, 39’unun yaşları (%19,5) 30 ve altında, 68’inin yaşları (%34,0) 31-40 arasında, 57’sinin yaşları (%28,5) 41-50 arasında ve 36’sının yaşları (%18,0) 50 ve daha fazladır.

Eğitim durumuna göre dağılıma bakıldığında; 16’sı (%8,0) ilköğretim mezunu, 34’ü (%17,0) lise mezunu, 101’i (%50,5) üniversite mezunu ve 49’u (%24,5) yüksek lisans / doktora mezunudur.

Meslek grubu dağılımlarına bakıldığında; 36'sı (%18,0) işçi, 22'si (%11,0) memur, 30'u (%15,0) yönetici, 34'ü (%17,0) serbest meslek, 25'i (%12,5) ev kadını, 34'ü (%17,0) emekli ve 19'u (%9,5) da diğer meslek gruplarındandır.

Evlilik sürelerine göre dağılıma bakıldığında; 29'u (%14,5) 1 yıldan az süredir, 52'si (%26,0) 1-5 yıl, 37'si (%18,5) 6-10 yıl, 10'u (%5,0) 11-15 yıl, 21'i (%10,5) ise 16-20 yıl ve 51'i (%25,5) 21 yıl ve daha fazla süredir evlidir.

Sahip olunan çocuk sayılarına göre dağılıma bakıldığında; 53'ünün (%26,5) çocuğu hiç yok, 89'unun (%44,5) 1 tane çocuğu var, 56'sının (%28,0) 2-3 tane çocuğu var ve 2'sinin (%1,0) 4-5 tane çocuğu vardır.

3.1.2. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız grup t- test analizi ile incelenmiş ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi Fark Analizi

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Düşünceye Odaklanma	Kadın	100	3,06	0,963	2,840	0,005
	Erkek	100	2,67	0,967		
Çift Doyum	Kadın	100	3,54	0,292	0,786	0,531
	Erkek	100	3,50	0,319		
Çift Uyum	Kadın	100	2,32	0,950	0,832	0,626
	Erkek	100	2,21	1,036		
Çift Bağlılığı	Kadın	100	3,81	0,764	-0,304	0,517
	Erkek	100	3,84	0,725		
Sevgi Gösterme	Kadın	100	1,98	0,460	-0,321	0,150
	Erkek	100	2,01	0,528		
Kendini Suçlama	Kadın	100	2,35	0,788	0,453	0,773
	Erkek	100	2,19	0,818		
Kabul Etme	Kadın	100	2,77	0,816	0,295	0,176
	Erkek	100	2,73	0,977		

Tablo 4. (Devamı) Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi Fark Analizi

Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	100	2,98	1,051	-1,556	0,174
	Erkek	100	3,22	1,151		
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	100	3,54	0,869	-1,287	0,864
	Erkek	100	3,70	0,889		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	100	3,33	0,949	-0,631	0,891
	Erkek	100	3,42	0,957		
Felaketleştirme	Kadın	100	1,82	0,930	0,099	0,289
	Erkek	100	1,79	0,773		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	100	3,10	0,848	0,117	-0,213
	Erkek	100	3,12	0,972		
Diğerlerini Suçlama	Kadın	100	2,42	0,714	0,303	-0,098
	Erkek	100	2,43	0,723		
Özerklik	Kadın	100	4,43	0,868	0,128	-1,954
	Erkek	100	4,65	0,710		
Bireysel Gelişim	Kadın	100	4,48	1,003	0,001	0,974
	Erkek	100	4,42	1,028		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	100	4,84	1,020	1,593	0,208
	Erkek	100	4,76	0,951		
Çevresel Hakimiyet	Kadın	100	4,49	0,877	2,243	0,136
	Erkek	100	4,47	0,728		
Yaşam Amaçları	Kadın	100	4,60	0,990	0,338	0,562
	Erkek	100	4,60	0,911		
Özkabul	Kadın	100	4,34	0,815	5,423	0,021
	Erkek	100	4,43	0,648		

Tablo 2’de görüldüğü gibi kullanılan ölçekler ile cinsiyet arasında fark olup olmadığını saptamak için t-testi uygulanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğindeki Düşünceye Odaklanma alt ölçeğinde, kadın ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t(198)=2,84, p<0,01$). Sonuçlara göre, kadın katılımcıların düşünceye odaklanma puan ortalaması ($\bar{X}=3,06, Ss=0,96$) erkeklere göre ($\bar{X}=2,67,$

$S_s=0,96$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer ölçek ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.1.3. Yaş Değişkenindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S_s</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çift Doyumu	30 ve altı	39	3,48	0,260	5,283	0,002
	31-40	68	3,43	0,289		
	41-50	57	3,63	0,323		
	50 ve daha fazla	36	3,56	0,301		
Çift Uyumu	30 ve altı	39	2,13	1,430	2,654	0,050
	31-40	68	2,08	0,676		
	41-50	57	2,55	1,002		
	50 ve daha fazla	36	2,31	0,830		
Özerklik	30 ve altı	39	4,46	0,981	5,261	0,002
	31-40	68	4,84	0,651		
	41-50	57	4,35	0,812		
	50 ve daha fazla	36	4,38	0,670		
Çift Bağlılığı	30 ve altı	39	3,91	0,901	2,298	0,79
	31-40	68	3,97	0,650		
	41-50	57	3,68	0,668		
	50 ve daha fazla	36	3,67	0,794		
Sevgi Gösterme	30 ve altı	39	1,87	0,623	2,654	0,50
	31-40	68	1,98	0,435		
	41-50	57	2,05	0,466		
	50 ve daha fazla	36	2,06	0,479		
Kendini Suçlama	30 ve altı	39	2,50	0,961	1,275	0,284
	31-40	68	2,22	0,724		
	41-50	57	2,27	0,826		
	50 ve daha fazla	36	2,11	0,706		
Kabul Etme	30 ve altı	39	2,61	1,076	1,616	0,187
	31-40	68	2,83	0,742		
	41-50	57	2,79	0,935		
	50 ve daha fazla	36	2,69	0,915		

Tablo 3. (Devamı) Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Pozitif Tekrar Odaklanma	30 ve altı	39	3,29	1,317		
	31-40	68	2,03	1,189		
	41-50	57	3,12	0,921	0,554	0,646
	50 ve daha fazla	36	3,01	0,973		
Plana Tekrar Odaklanma	30 ve altı	39	3,87	0,827		
	31-40	68	3,61	0,920	1,534	0,207
	41-50	57	3,49	0,818		
	50 ve daha fazla	36	3,55	0,937		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	30 ve altı	39	3,50	1,010		
	31-40	68	3,34	0,999		
	41-50	57	3,37	0,871	0,326	0,806
	50 ve daha fazla	36	3,30	0,943		
Bakış Açısına Yerleştirmek	30 ve altı	39	3,35	0,913		
	31-40	68	3,11	0,959		
	41-50	57	3,06	0,862	1,379	0,250
	50 ve daha fazla	36	2,94	0,869		
Felaketleştirme	30 ve altı	39	1,95	1,044		
	31-40	68	1,78	0,883		
	41-50	57	1,63	0,653	1,735	0,161
	50 ve daha fazla	36	1,98	0,820		
Diğerlerini Suçlama	30 ve altı	39	2,61	0,917		
	31-40	68	2,35	0,602		
	41-50	57	2,30	0,580	1,909	0,129
	50 ve daha fazla	36	2,53	0,832		
Özerklik	30 ve altı	39	4,46	0,981		
	31-40	68	4,84	0,651		
	41-50	57	4,35	0,812	5,261	0,02
	50 ve daha fazla	36	4,38	0,670		
Bireysel Gelişim	30 ve altı	39	4,67	0,891		
	31-40	68	4,51	1,051		
	41-50	57	4,39	1,096	1,628	0,184
	50 ve daha fazla	36	4,18	0,893		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	30 ve altı	39	4,94	0,903		
	31-40	68	4,88	0,918		
	41-50	57	4,65	1,116	0,916	0,434
	50 ve daha fazla	36	4,71	0,971		

Tablo 3. (Devamı) Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Çevresel Hakimiyet	30 ve altı	39	4,51	0,972	0,335	0,800
	31-40	68	4,48	0,707		
	41-50	57	4,40	0,728		
	50 ve daha fazla	36	4,56	0,909		
Yaşam Amaçları	30 ve altı	39	4,66	0,978	2,239	0,085
	31-40	68	4,79	0,876		
	41-50	57	4,51	1,021		
	50 ve daha fazla	36	4,32	0,882		
Özkabul	30 ve altı	39	4,40	0,883	0,590	0,622
	31-40	68	4,43	0,602		
	41-50	57	4,28	0,752		
	50 ve daha fazla	36	4,45	0,778		

Tablo 3'te görüldüğü gibi kullanılan ölçeklerin alt boyutları ile yaş grupları arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Alt ölçeklerin hangi gruplar ile arasında fark olduğunu saptamak amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında Post- Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Çift Uyum ölçeği ve Psikolojik İyi oluş ölçeklerinin bazı alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeğindeki; Çift Doyum alt ölçeğinde, farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,28, MSE=0,08, p<0,01$). Sonuçlara göre, 41-50 yaş grubundaki katılımcıların çift doyum ortalamaları, ($\bar{X}=3,63, Ss=0,32$) 31-40 yaş grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,43, Ss=0,28$) anlamlı düzeyde yüksektir. Çift Uyum alt ölçeğinde de, farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=2,65, MSE=0,96, p<0,05$). Sonuçlara göre, 41-50 yaş grubundaki katılımcıların çift uyum ortalamaları, ($\bar{X}=2,55, Ss=0,67$) 31-40 yaş grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=2,08, Ss=1,00$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde; Özerklik alt ölçeğinde farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,26, MSE=0,60, p<0,01$). Sonuçlara göre, 31-40 yaş grubundaki katılımcıların özerklik ortalamaları, ($\bar{X}= 4,84, Ss=0,65$) 41-50 yaş ($\bar{X}=4,35, Ss=0,81$) ve 50 yaş üzerindeki gruba göre ($\bar{X}=4,38, Ss=0,67$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer ölçek ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.1.4. Eğitim Düzeyindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. *Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çift Uyumu	İlköğretim Mezunu	16	3,26	1,438	7,553	0,000
	Lise Mezunu	34	2,31	0,951		
	Üniversite Mezunu	101	2,23	0,904		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	1,97	0,834		
Çift Doyum	İlköğretim Mezunu	16	3,66	0,196	1,335	0,264
	Lise Mezunu	34	3,50	0,362		
	Üniversite Mezunu	101	3,51	0,306		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,50	0,287		
Çift Bağlılığı	İlköğretim Mezunu	16	3,54	0,929	1,282	0,282
	Lise Mezunu	34	3,76	0,815		
	Üniversite Mezunu	101	3,84	0,727		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,94	0,647		
Sevgi Gösterme	İlköğretim Mezunu	16	2,33	0,624	3,396	0,009
	Lise Mezunu	34	2,10	0,551		
	Üniversite Mezunu	101	1,95	0,474		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	1,90	0,395		
Kendini Suçlama	İlköğretim Mezunu	16	3,02	1,266	5,740	0,001
	Lise Mezunu	34	2,19	0,774		
	Üniversite Mezunu	101	2,26	0,744		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	2,11	0,637		

Tablo 4. (Devamı) Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Kabul Etme	İlköğretim Mezunu	16	2,88	0,665		
	Lise Mezunu	34	2,87	0,974	1,865	0,137
	Üniversite Mezunu	101	2,81	0,856		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	2,49	0,967		
Düşünceye Odaklanma	İlköğretim Mezunu	16	2,91	1,307		
	Lise Mezunu	34	2,86	1,030	0,053	0,984
	Üniversite Mezunu	101	2,88	0,933		
	Yüksek Lisans/Doktora	49	2,82	0,957		
Pozitif Tekrar Odaklanma	İlköğretim Mezunu	16	2,72	0,953		
	Lise Mezunu	34	2,80	1,193		
	Üniversite Mezunu	101	3,21	1,075	1,984	0,118
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,21	1,119		
Plana Tekrar Odaklanma	İlköğretim Mezunu	16	3,94	0,777		
	Lise Mezunu	34	3,55	0,965		
	Üniversite Mezunu	101	3,60	0,835	0,808	0,491
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,58	0,945		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	İlköğretim Mezunu	16	3,06	0,661		
	Lise Mezunu	34	3,26	1,069		
	Üniversite Mezunu	101	3,41	0,931	0,987	0,400
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,48	0,984		
Bakış Açısına Yerleştirmek	İlköğretim Mezunu	16	3,14	0,753		
	Lise Mezunu	34	3,07	1,018		
	Üniversite Mezunu	101	3,16	0,893	0,248	0,863
	Yüksek Lisans/Doktora	49	3,03	0,933		
Felaketleştirme	İlköğretim Mezunu	16	2,34	1,291		
	Lise Mezunu	34	1,86	0,769		
	Üniversite Mezunu	101	1,87	0,789	5,275	0,002
	Yüksek Lisans/Doktora	49	1,46	0,753		
Diğerlerini Suçlama	İlköğretim Mezunu	16	2,95	1,104		
	Lise Mezunu	34	2,54	0,760		
	Üniversite Mezunu	101	2,41	0,655	5,499	0,001
	Yüksek Lisans/Doktora	49	2,18	0,540		
Bireysel Gelişim	İlköğretim Mezunu	16	3,56	1,336		
	Lise Mezunu	34	4,33	1,013		
	Üniversite Mezunu	101	4,53	0,877	5,504	0,001
	Yüksek Lisans/Doktora	49	4,66	1,030		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	İlköğretim Mezunu	16	3,66	1,421		
	Lise Mezunu	34	4,80	1,010		
	Üniversite Mezunu	101	4,80	0,846	10,674	0,000
	Yüksek Lisans/Doktora	49	5,15	0,795		

Tablo 4. (Devamı) Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çevresel Hakimiyet	İlköğretim Mezunu	16	3,77	1,306		
	Lise Mezunu	34	4,44	0,902		
	Üniversite Mezunu	101	4,80	0,683	5,968	0,001
	Yüksek Lisans/Doktora	49	5,15	0,626		
Yaşam Amaçları	İlköğretim Mezunu	16	3,86	1,542		
	Lise Mezunu	34	4,55	0,963		
	Üniversite Mezunu	101	4,62	0,839	4,562	0,004
	Yüksek Lisans/Doktora	49	4,84	0,798		
Öz Kabul	İlköğretim Mezunu	16	3,55	1,070		
	Lise Mezunu	34	4,39	0,781		
	Üniversite Mezunu	101	4,40	0,669	9,741	0,000
	Yüksek Lisans/Doktora	49	4,63	0,495		

Tablo 4'te görüldüğü gibi kullanılan ölçeklerin alt boyutları ile eğitim durumları arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Alt ölçeklerin hangi gruplar ile arasında fark olduğunu saptamak amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında Post- Hoc testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Çift Uyum ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş ölçeklerinin bazı alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeğinde; Çift Uyumu alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=7,55, MSE=0,89, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcıların, ($\bar{X}=3,26, Ss=1,43$) çift uyum ortalamaları yüksek lisans/doktora grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=1,97, Ss=0,83$) anlamlı düzeyde yüksektir. Sevgi Gösterme alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=3,39, MSE=0,23, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=2,33, Ss=0,62$) sevgi gösterme ortalamaları yüksek lisans/doktora ($\bar{X}=1,90, Ss=0,39$) ve üniversite mezunu ($\bar{X}=1,95, Ss=0,47$) düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bilişsel Duygu Düzenleme  leğinde; Kendini suçlama alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,74, MSE=0,60, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=3,02, Ss=1,26$) kendini suçlama ortalamaları, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=2,11, Ss=0,63$) anlamlı düzeyde yüksektir. Felaketleştirme alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,27, MSE=0,68, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=2,34, Ss=1,29$) felaketleştirme ortalamaları, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=1,46, Ss=0,75$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,50, MSE=0,48, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=2,95, Ss=1,10$) diğerlerini suçlama ortalamaları, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=2,18, Ss=0,54$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik İyi Oluş  leğinde; Bireysel Gelişim alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,50, MSE=0,96, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=4,66, Ss=1,03$) bireysel gelişim ortalamaları, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,56, Ss=1,33$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=10,67, MSE=0,84, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=5,15, Ss=0,79$) diğerleriyle olumlu ilişkiler ortalamaları, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,66, Ss=1,42$) anlamlı düzeyde

yüksektir. Yaşam Amaçları alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=4,56, MSE=0,85, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=4,84, Ss=0,79$) yaşam amaçları ortalamaları, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,86, Ss=1,54$) anlamlı düzeyde yüksektir. Öz Kabul alt ölçeğinde, farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=9,74, MSE=0,47, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora düzeyindeki katılımcıların ($\bar{X}=4,63, Ss=0,49$) öz kabul ortalamaları, ilköğretim mezunu düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,55, Ss=1,70$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer ölçekler ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.1.5. Mesleki Durumdaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların mesleki duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çiftlerin Bağlılığı	İşçi	36	3,967	0,840	2,606	0,019
	Memur	22	3,491	0,770		
	Yönetici	30	3,953	0,596		
	Serbest Meslek	34	4,059	0,584		
	Ev Kadını	25	3,880	0,896		
	Emekli	34	3,559	0,701		
	Diğer	19	3,716	0,647		
Çift Doyum	İşçi	36	3,55	0,250	1,244	0,285
	Memur	22	3,64	0,311		
	Yönetici	30	3,46	0,304		
	Serbest Meslek	34	3,48	0,298		
	Ev Kadını	25	3,48	0,347		
	Emekli	34	3,56	0,341		
	Diğer	19	3,46	0,273		

Tablo 5. (Devamı) Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çift Uyumu	İşçi	36	2,068	1,236	2,221	0,043
	Memur	22	2,545	1,056		
	Yönetici	30	1,995	0,681		
	Serbest Meslek	34	2,032	0,656		
	Ev Kadını	25	2,631	1,337		
	Emekli	34	2,516	0,973		
	Diğer	19	2,223	0,526		
Sevgi Gösterme	İşçi	36	1,94	0,565	1,024	0,411
	Memur	22	2,07	0,470		
	Yönetici	30	1,89	0,398		
	Serbest Meslek	34	1,96	0,473		
	Ev Kadını	25	2,07	0,566		
	Emekli	34	2,13	0,520		
	Diğer	19	1,89	0,385		
Kendini Suçlama	İşçi	36	2,11	0,771	1,726	0,117
	Memur	22	2,09	0,625		
	Yönetici	30	2,24	0,693		
	Serbest Meslek	34	2,30	0,730		
	Ev Kadını	25	2,71	0,989		
	Emekli	34	2,13	0,909		
	Diğer	19	2,26	0,788		
Kabul Etme	İşçi	36	2,88	1,026	1,225	0,295
	Memur	22	2,97	1,001		
	Yönetici	30	2,39	0,688		
	Serbest Meslek	34	2,73	0,958		
	Ev Kadını	25	2,81	0,647		
	Emekli	34	2,66	0,911		
	Diğer	19	2,75	0,925		
Düşünceye Odaklanma	İşçi	36	2,653	1,133	2,944	0,009
	Memur	22	2,784	0,974		
	Yönetici	30	3,150	0,800		
	Serbest Meslek	34	2,647	0,909		
	Ev Kadını	25	3,460	1,050		
	Emekli	34	2,662	0,900		
	Diğer	19	2,895	0,814		
Pozitif Tekrar Odaklanma	İşçi	36	3,41	1,204	1,855	0,091
	Memur	22	3,10	1,112		
	Yönetici	30	2,98	0,949		
	Serbest Meslek	34	3,41	1,007		
	Ev Kadını	25	2,64	1,159		
	Emekli	34	2,97	1,090		
	Diğer	19	2,99	1,113		

Tablo 5. (Devamı) Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Plana Tekrar Odaklanma	İşçi	36	3,75	0,870	0,625	0,710
	Memur	22	3,35	0,999		
	Yönetici	30	3,51	0,872		
	Serbest Meslek	34	3,69	0,788		
	Ev Kadını	25	3,60	0,944		
	Emekli	34	3,69	0,942		
	Diğer	19	3,58	0,773		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	İşçi	36	3,57	1,050	1,368	0,229
	Memur	22	3,49	0,971		
	Yönetici	30	3,37	0,953		
	Serbest Meslek	34	3,53	0,874		
	Ev Kadını	25	2,95	0,919		
	Emekli	34	3,28	0,969		
	Diğer	19	3,32	0,803		
Bakış Açısına Yerleştirmek	İşçi	36	3,42	0,958	1,941	0,076
	Memur	22	3,23	0,951		
	Yönetici	30	2,69	0,909		
	Serbest Meslek	34	3,15	0,837		
	Ev Kadını	25	3,04	0,724		
	Emekli	34	3,06	0,984		
	Diğer	19	3,13	0,914		
Felaketleştirme	İşçi	36	1,63	0,803	1,032	0,406
	Memur	22	1,75	0,802		
	Yönetici	30	1,69	0,860		
	Serbest Meslek	34	1,74	0,742		
	Ev Kadını	25	2,09	1,243		
	Emekli	34	1,93	0,803		
	Diğer	19	1,89	0,585		
Diğerlerini Suçlama	İşçi	36	2,40	0,718	1,198	0,309
	Memur	22	2,23	0,561		
	Yönetici	30	2,26	0,600		
	Serbest Meslek	34	2,43	0,689		
	Ev Kadını	25	2,62	0,878		
	Emekli	34	2,59	0,879		
	Diğer	19	2,36	0,459		

Tablo 5. (Devamı) Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Özerklik	İşçi	36	4,95	0,701	2,067	0,059
	Memur	22	4,36	0,832		
	Yönetici	30	4,45	0,765		
	Serbest Meslek	34	4,54	0,677		
	Ev Kadını	25	4,43	1,065		
	Emekli	34	4,42	0,748		
	Diğer	19	4,52	0,740		
Bireysel Gelişim	İşçi	36	4,742	1,156	2,947	0,009
	Memur	22	4,601	0,770		
	Yönetici	30	4,636	0,839		
	Serbest Meslek	34	4,498	0,817		
	Ev Kadını	25	4,294	1,263		
	Emekli	34	3,868	1,120		
	Diğer	19	4,583	0,571		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	İşçi	36	4,91	0,957	1,877	0,087
	Memur	22	4,71	0,859		
	Yönetici	30	5,01	0,769		
	Serbest Meslek	34	4,93	0,720		
	Ev Kadını	25	4,71	1,305		
	Emekli	34	4,35	1,225		
	Diğer	19	5,03	0,745		
Çevresel Hakimiyet	İşçi	36	4,54	0,700	0,755	0,606
	Memur	22	4,46	0,576		
	Yönetici	30	4,61	0,629		
	Serbest Meslek	34	4,57	0,637		
	Ev Kadını	25	4,28	1,211		
	Emekli	34	4,32	1,003		
	Diğer	19	4,57	0,684		
Yaşam Amaçları	İşçi	36	4,834	0,934	3,515	0,003
	Memur	22	4,654	0,712		
	Yönetici	30	4,854	0,693		
	Serbest Meslek	34	4,781	0,745		
	Ev Kadını	25	4,523	1,305		
	Emekli	34	3,995	1,056		
	Diğer	19	4,579	0,763		

Tablo 5. (Devamı) Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Özkabul	İşçi	36	4,53	0,533		
	Memur	22	4,30	0,588		
	Yönetici	30	4,59	0,502		
	Serbest Meslek	34	4,47	0,622	1,467	0,191
	Ev Kadını	25	4,15	1,112		
	Emekli	34	4,24	0,916		
	Diğer	19	4,32	0,683		

Tablo 5’de görüldüğü gibi kullanılan ölçeklerin alt boyutları ile meslek grupları arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Alt ölçeklerin hangi gruplar ile arasında fark olduğunu saptamak amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında Post- Hoc testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Çift Uyum ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş ölçeklerinin bazı alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeğinde; Çift Bağlılığı alt ölçeğinde, farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(6,193)=2,60, MSE=0,52, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, serbest meslek grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=4,59, Ss=0,58$) çift bağlılığı ortalamaları emekli grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,55, Ss=0,70$) anlamlı düzeyde yüksektir. Çift Uyumu alt ölçeğinde, farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(6,193)=2,22, MSE=0,95, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ev kadını grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=2,63, Ss=1,33$) çift uyumu ortalamaları yönetici grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=1,99, Ss=0,68$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Düşünceye Odaklanma alt ölçeğinde, farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=2,94, MSE=0,91, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, ev kadını

grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=3,46$, $Ss=1,05$) düşünceye odaklanma ortalamaları yönetici grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,15$, $Ss =0,80$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde; Bireysel Gelişim alt ölçeğinde, farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=2,94, MSE=0,97, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yönetici grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=4,63$, $Ss=0,83$) bireysel gelişim ortalamaları emekli grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=30,86$, $Ss=1,12$) anlamlı düzeyde yüksektir. Yaşam Amaçları alt ölçeğinde, farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=3,51, MSE=0,83, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, yönetici grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=4,85$, $Ss=0,69$) yaşam amaçları ortalamaları emekli grubundaki katılımcılara göre ($\bar{X}=3,99$, $Ss=1,05$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer ölçekler ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.1.6. Evlilik Süresindeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>\bar{X}</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Çiftlerin Bağlılığı	1 yıldan az	29	3,89	1,005	2,303	0,046
	1-5 yıl	52	4,07	,575		
	6-10 yıl	37	3,58	,813		
	11-15 yıl	10	3,58	,689		
	16-20 yıl	21	3,83	,457		
	21 yıl ve daha fazla	51	3,76	,726		

Tablo 6. (Devamı) Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çift Doyum	1 yıldan az	29	3,49	0,256	0,888	0,490
	1-5 yıl	52	3,49	0,246		
	6-10 yıl	37	3,51	0,407		
	11-15 yıl	10	3,44	0,369		
	16-20 yıl	21	3,62	0,290		
	21 yıl ve daha fazla	51	3,55	0,297		
	Çift Uyum	1 yıldan az	29	2,22		
1-5 yıl		52	2,00	0,773		
6-10 yıl		37	2,61	0,951		
11-15 yıl		10	2,41	1,156		
16-20 yıl		21	2,36	0,649		
21 yıl ve daha fazla		51	2,25	0,802		
Sevgi Gösterme		1 yıldan az	29	1,91	,682	3,030
	1-5 yıl	52	1,85	,337		
	6-10 yıl	37	2,22	,518		
	11-15 yıl	10	2,18	,578		
	16-20 yıl	21	1,93	,355		
	21 yıl ve daha fazla	51	2,01	,470		
	Kendini Suçlama	1 yıldan az	29	2,50	1,029	
1-5 yıl		52	2,32	0,808		
6-10 yıl		37	2,22	0,580		
11-15 yıl		10	2,15	0,748		
16-20 yıl		21	2,45	1,036		
21 yıl ve daha fazla		51	2,07	0,669		
Kabul Etme		1 yıldan az	29	2,57	1,085	1,137
	1-5 yıl	52	2,89	0,901		
	6-10 yıl	37	2,92	0,638		
	11-15 yıl	10	2,70	0,896		
	16-20 yıl	21	2,79	1,096		
	21 yıl ve daha fazla	51	2,58	0,845		
	Düşünceye Odaklanma	1 yıldan az	29	2,92	1,243	
1-5 yıl		52	2,92	1,072		
6-10 yıl		37	2,93	0,862		
11-15 yıl		10	2,38	0,937		
16-20 yıl		21	2,73	0,965		
21 yıl ve daha fazla		51	2,89	0,819		

Tablo 6. (Devamı) Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Pozitif Tekrar Odaklanma	1 yıldan az	29	3,05	1,474		
	1-5 yıl	52	3,39	1,096		
	6-10 yıl	37	3,02	1,090		
	11-15 yıl	10	2,55	1,129	1,327	0,254
	16-20 yıl	21	3,06	0,724		
	21 yıl ve daha fazla	51	3,02	0,985		
Plana Tekrar Odaklanma	1 yıldan az	29	3,85	0,972		
	1-5 yıl	52	3,65	0,848		
	6-10 yıl	37	3,69	0,753		
	11-15 yıl	10	3,10	0,775	1,351	0,245
	16-20 yıl	21	3,50	0,898		
	21 yıl ve daha fazla	51	3,53	0,939		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1 yıldan az	29	3,36	0,990		
	1-5 yıl	52	3,55	1,034		
	6-10 yıl	37	3,43	0,988		
	11-15 yıl	10	3,10	0,868	0,870	0,502
	16-20 yıl	21	3,12	0,660		
	21 yıl ve daha fazla	51	3,32	0,934		
Bakış Açısına Yerleştirmek	1 yıldan az	29	3,20	0,934		
	1-5 yıl	52	3,25	1,012		
	6-10 yıl	37	3,14	0,867		
	11-15 yıl	10	3,08	1,014	1,518	0,186
	16-20 yıl	21	3,30	0,727		
	21 yıl ve daha fazla	51	2,82	0,837		
Felaketleştirme	1 yıldan az	29	1,99	1,284		
	1-5 yıl	52	1,75	0,850		
	6-10 yıl	37	1,77	0,696		
	11-15 yıl	10	1,90	0,679	0,706	0,619
	16-20 yıl	21	1,57	0,560		
	21 yıl ve daha fazla	51	1,86	0,791		
Diğerlerini Suçlama	1 yıldan az	29	2,64	0,949		
	1-5 yıl	52	2,33	0,637		
	6-10 yıl	37	2,48	0,627		
	11-15 yıl	10	2,18	0,487	0,995	0,422
	16-20 yıl	21	2,38	0,605		
	21 yıl ve daha fazla	51	2,41	0,776		

Tablo 6. (Devamı) Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Özerklik	1 yıldan az	29	4,49	1,015	1,503	0,190
	1-5 yıl	52	4,75	0,772		
	6-10 yıl	37	4,64	0,712		
	11-15 yıl	10	4,49	1,315		
	16-20 yıl	21	4,36	0,604		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,38	0,663		
Bireysel Gelişim	1 yıldan az	29	4,59	0,909	0,523	0,758
	1-5 yıl	52	4,57	1,126		
	6-10 yıl	37	4,43	1,028		
	11-15 yıl	10	4,40	1,028		
	16-20 yıl	21	4,32	1,212		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,32	0,859		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1 yıldan az	29	4,83	0,949	0,491	0,783
	1-5 yıl	52	4,89	0,932		
	6-10 yıl	37	4,69	0,930		
	11-15 yıl	10	4,92	1,511		
	16-20 yıl	21	4,55	1,139		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,84	0,931		
Çevresel Hakimiyet	1 yıldan az	29	4,24	0,947	1,383	0,232
	1-5 yıl	52	4,62	0,718		
	6-10 yıl	37	4,32	0,771		
	11-15 yıl	10	4,54	1,134		
	16-20 yıl	21	4,41	0,583		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,60	0,813		
Yaşam Amaçları	1 yıldan az	29	4,65	1,081	0,347	0,883
	1-5 yıl	52	4,73	0,879		
	6-10 yıl	37	4,57	1,022		
	11-15 yıl	10	4,56	1,106		
	16-20 yıl	21	4,55	1,059		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,50	0,830		
Özkabul	1 yıldan az	29	4,30	0,876	1,300	0,266
	1-5 yıl	52	4,54	0,619		
	6-10 yıl	37	4,24	0,738		
	11-15 yıl	10	4,10	1,074		
	16-20 yıl	21	4,30	0,634		
	21 yıl ve daha fazla	51	4,47	0,709		

Tablo 6'da görüldüğü gibi kullanılan ölçeklerin alt boyutları ile evlilik süreleri arasında fark olup olmadığını saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi

(ANOVA) uygulanmıştır. Alt ölçeklerin hangi gruplar ile arasında fark olduğunu saptamak amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında Post- Hoc testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yalnızca Çift Uyum ölçeğinin bazı alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeğinde; Çift Bağlılığı alt ölçeğinde, evlilik süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(5,194)=2,30, MSE=0,08, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, 1-5 yıl evli olan katılımcıların ($\bar{X}=4,07, Ss=0,57$) çift bağlılığı ortalamaları 6-10 yıl evli olan katılımcılardan ($\bar{X}=3,58, Ss=0,81$) anlamlı düzeyde yüksektir. Sevgi Gösterme alt ölçeğinde, evlilik süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(5,194)=3,030, MSE=1,23, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, 6-10 yıl evli olan katılımcıların ($\bar{X}=2,22, Ss=0,51$) sevgi gösterme ortalamaları 1-5 yıl evli olan katılımcılardan ($\bar{X}=1,85, Ss=0,33$) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer ölçek ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.1.7. Sahip Olunan Çocuk Sayısındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Ölçeklerden elde edilen puanların sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Çift Doyumu	Hiç Yok	53	3,48	,235	5,895	0,001
	1 tane	89	3,45	,324		
	2-3 tane	56	3,65	,300		
	4-5 tane	2	3,80	,000		
Çiftlerin Bağlılığı	Hiç Yok	53	4,02	,868	6,198	0,000
	1 tane	89	3,83	,607		
	2-3 tane	56	3,70	,724		
	4-5 tane	2	2,00	,000		

Tablo 7. (Devamı) Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çift Uyum	Hiç Yok	53	2,02	1,325		
	1 tane	89	2,34	,815		
	2-3 tane	56	2,30	,770	4,851	0,003
	4-5 tane	2	4,50	,707		
Sevgi Gösterme	Hiç Yok	53	1,85	,562		
	1 tane	89	2,04	,477		
	2-3 tane	56	2,03	,417	3,439	0,018
	4-5 tane	2	2,75	,354		
Kendini Suçlama	Hiç Yok	53	2,33	0,935		
	1 tane	89	2,25	0,726		
	2-3 tane	56	2,25	0,811	0,129	0,943
	4-5 tane	2	2,38	0,884		
Kabul Etme	Hiç Yok	53	2,68	1,046		
	1 tane	89	2,84	0,758		
	2-3 tane	56	2,69	0,938	0,668	0,573
	4-5 tane	2	2,25	1,768		
Düşünceye Odaklanma	Hiç Yok	53	2,87	1,114		
	1 tane	89	2,89	0,977		
	2-3 tane	56	2,79	0,856	1,033	0,379
	4-5 tane	2	4,00	0,000		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Hiç Yok	53	3,24	1,290		
	1 tane	89	3,11	1,124		
	2-3 tane	56	2,93	0,868	1,180	0,319
	4-5 tane	2	4,00	0,00		
Plana Tekrar Odaklanma	Hiç Yok	53	3,84	,856		
	1 tane	89	3,63	,896		
	2-3 tane	56	3,37	,843	2,853	0,038
	4-5 tane	2	4,00	,000		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Hiç Yok	53	3,50	0,930		
	1 tane	89	3,40	1,019		
	2-3 tane	56	3,19	0,856	1,242	0,296
	4-5 tane	2	3,88	0,177		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Hiç Yok	53	3,25	0,979		
	1 tane	89	3,18	0,922		
	2-3 tane	56	2,86	0,799	2,098	0,102
	4-5 tane	2	3,25	0,000		
Felaketleştirme	Hiç Yok	53	1,81	1,068		
	1 tane	89	1,83	0,740		
	2-3 tane	56	1,76	0,820	0,082	0,970
	4-5 tane	2	1,88	0,177		

Tablo 7. (Devamı) Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Diğerlerini Suçlama	Hiç Yok	53	2,43	0,847		
	1 tane	89	2,45	0,616		
	2-3 tane	56	2,35	0,744	0,505	0,679
	4-5 tane	2	2,88	0,530		
Özerklik	Hiç Yok	53	4,67	0,866		
	1 tane	89	4,54	0,785		
	2-3 tane	56	4,39	0,734	2,192	0,090
	4-5 tane	2	5,54	0,152		
Bireysel Gelişim	Hiç Yok	53	4,72	0,868		
	1 tane	89	4,35	1,112	2,606	0,053
	2-3 tane	56	4,31	0,939		
	4-5 tane	2	5,50	0,101		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Hiç Yok	53	4,95	0,874		
	1 tane	89	4,75	1,040		
	2-3 tane	56	4,71	1,006	0,777	0,508
	4-5 tane	2	5,29	0,000		
Çevresel Hakimiyet	Hiç Yok	53	4,54	0,844		
	1 tane	89	4,43	0,820		
	2-3 tane	56	4,50	0,760	0,292	0,831
	4-5 tane	2	4,68	0,455		
Yaşam Amaçları	Hiç Yok	53	4,79	0,929		
	1 tane	89	4,52	0,987		
	2-3 tane	56	4,53	0,895	1,636	0,182
	4-5 tane	2	5,50	0,163		
Özkabul	Hiç Yok	53	4,49	0,772		
	1 tane	89	4,35	0,738		
	2-3 tane	56	4,34	0,710	0,612	0,608
	4-5 tane	2	4,71	0,303		

Tablo 7’de görüldüğü gibi kullanılan ölçeklerin alt boyutları ile sahip olunan çocuk sayıları arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Alt ölçeklerin hangi gruplar ile arasında fark olduğunu saptamak amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında Post Hoc testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yalnızca Çift Uyum ölçeğinin ve Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinin bazı alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Çift Uyum Ölçeğinde; Çift Doyumu alt ölçeğinde, sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=5,89, MSE=0,08, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, 4-5 tane çocuğu olan katılımcıların ($\bar{X}=3,80, Ss=0,00$) çift doyumu ortalamaları diğer tüm gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Çift Bağlılığı alt ölçeğinde, sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=6,20, MSE=0,51, p<0,001$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, hiç çocuğu olmayan katılımcıların ($\bar{X}=4,02, Ss=0,86$) çift bağlılığı ortalamaları diğer tüm gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Çift Uyumu alt ölçeğinde, sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=4,85, MSE=0,93, p<0,01$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, 4-5 tane çocuğu olan katılımcıların ($\bar{X}=4,50, Ss=0,70$) çift uyumu ortalamaları diğer tüm gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Sevgi Gösterme alt ölçeğinde, sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=3,44, MSE=0,23, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, 4-5 tane çocuğu olan katılımcıların ($\bar{X}=2,75, Ss=0,35$) sevgi gösterme ortalamaları diğer tüm gruplardaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde; Plana Tekrar Odaklanma alt ölçeğinde, sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F(3,196)=2,85, MSE=2,15, p<0,05$). Post Hoc testi sonuçlarına göre, hiç çocuğu olmayan katılımcıların ($\bar{X}=3,84, Ss=0,85$) plana tekrar odaklanma ortalamaları, 2-3 tane çocuk sahibi olan gruplardaki katılımcılardan ($\bar{X}=3,37, Ss=0,84$) anlamlı bir şekilde yüksektir. Diğer ölçekler ve alt boyutlarında anlamlılık saptanmamıştır.

3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Çift Uyumu Ölçeği Alt Boyutları İle Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

	DS.	FE.	BAY.	Poz. YGG.	PTO.	Poz.T.	DO.	KE.	KS.	SG.	ÇU.	ÇB.	ÇD.
Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ	Γ
													1
												1	-0,208**
											1	-0,635**	0,173*
										1	0,808**	-0,529**	0,119
									1	0,118	0,185**	-0,094	0,037
								1	0,168*	0,153*	0,221**	-0,073	0,023
							1	-0,153*	0,196**	-0,161*	-0,070	-0,021	-0,160*
						1	-0,64	0,098	-0,106	-0,098	-0,131	0,0186**	0,071
				1	0,350**	0,312**	0,082	-0,064	0,125	-0,050	-0,084	0,091	-0,095
			1	0,579**	0,694**	0,128	0,063	0,063	-0,99	-0,181*	-0,213**	0,203**	0,095
			1	0,668**	0,462**	0,579**	0,082	0,093	0,100	-0,215**	-0,162*	0,112	0,036
		1	-0,167*	-0,262**	0,027	-0,313**	0,143*	0,189**	0,442**	0,282**	0,410**	-0,308**	0,13
	1	0,589**	0,017	-0,162*	0,257**	-0,208**	0,160*	0,188**	0,500**	0,346**	0,407**	-0,324**	-0,130

Tablo 8’de görüldüğü gibi, Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu, Çift Doyumu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu, Düşünceye Odaklanma arasında zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,16, p<0,01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift doyumunu arttıkça düşünceye odaklanma tutumlarının azaldığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çiftlerin Bağlılığı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,18, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,20, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin de arttığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviye , negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,30, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça Felaketleştirmenin de azaldığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviye , negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,32, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da azaldığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çiftlerin Uyumu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,18, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenebilir. Kabul Etme ile orta seviye , negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,22, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça kabul etmenin de söylenebilir. Pozitif Yeniden

Gözden Geçirme ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de azaldığı söylenebilir. Bakış Açısına Yerleştirmek ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,16, p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de azaldığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,41, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,40, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Sevgi Göstermesi ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kabul Etme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,15, p<0,01$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça kabul etmenin de arttığı söylenebilir. Düşünmeye Odaklanma ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,16, p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça düşünmeye odaklanmanın da azaldığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,18, p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de azaldığı söylenebilir. Bakış Açısına Yerleştirmek ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de azaldığı söylenebilir. Felaketleştirme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,28, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,34,$

$p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi göstermesi arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

3.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumunu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik iyi oluşun evlilik doyumunu ile ilişkisi Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. *Çift Uyumu Ölçeği Alt Boyutları İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi*

	ÇD	ÇB	ÇU	SG	ÖZ	BG	DOİ	ÇH	YA	ÖK
ÇD	r 1	-0,208**	0,173*	0,119	0,109	0,046	-0,116	-0,22	0,010	0,001
ÇB	r	1	-0,635**	-0,529**	0,246**	0,283**	0,334	0,410**	0,355**	0,387**
ÇU	r		1	0,808**	-0,350**	-0,397**	-0,474**	-0,571**	-0,491**	-0,587**
SG	r			1	-0,235**	-0,296**	-0,392**	-0,476**	-0,382**	-0,433**
ÖZ	r				1	0,365**	0,409**	0,438**	0,462**	0,561**
BG	r					1	0,764**	0,719**	0,845**	0,641**
DOİ	r						1	0,791**	0,845**	0,641**
ÇH	r							1	0,798**	0,822**
YA	r								1	0,722**
ÖK	r									1

* $p<0,01$; ** $p<0,05$

Tablo 9’da görüldüğü gibi, Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çiftlerin Bağlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Özerklik ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,24, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça özerkliğin de arttığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çiftlerin Bağlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Bireysel Gelişim ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,28, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça bireysel gelişimde arttığı söylenebilir. Diğerleriyle Olumlu İlişkilerile orta seviye, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,33, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkilerinde arttığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çiftlerin Bağlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Çevresel Hakimiyetile orta seviye, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,41, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça çevresel hakimiyetin de arttığı söylenebilir. Yaşam amaçları ile orta seviye, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,33, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça yaşam amaçlarının da arttığı söylenebilir. Öz Kabul ile orta seviye, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,38, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çift bağlılığı arttıkça öz kabul de artmaktadır.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Çift Uyumu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Özerklik ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)= -0,35, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift uyumu azaldıkça özerkliğin de arttığı söylenebilir. Bireysel Gelişim ile orta seviye, negatif yönlü ve

anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,39, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında çift uyumu azaldıkça bireysel gelişiminde arttığı söylenebilir. Diğerleriyle Olumlu İlişkilerile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,47, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında çift uyumu azaldıkça diğerleriyle olumlu iliskilerinde arttığı söylenebilir. Çevresel Hakimiyetile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,57, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında çift uyumu azaldıkça çevresel hakimiyetin de arttığı söylenebilir. Yaşam amaçları ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,49, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında çift uyumu azaldıkça yaşam amaçlarının da arttığı söylenebilir. Öz Kabul ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,58, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında çift uyumu azaldıkça öz kabul etmenin de arttığı söylenebilir.

Çift Uyumu Ölçeği alt boyutu Sevgi Gösterme ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Özerklik ile zayıf, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,23, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alindiğında sevgi gösterme azaldıkça özerkliğin de arttığı söylenebilir. Bireysel Gelişim ile zayıf, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,29, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında sevgi gösterme azaldıkça bireysel gelişiminde arttığı söylenebilir. Diğerleriyle Olumlu İlişkilerile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,39, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında sevgi gösterme azaldıkça diğer olumlu iliskilerinde arttığı söylenebilir. Çevresel Hakimiyetile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,47, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında sevgi gösterme azaldıkça çevresel hakimiyetin de arttığı söylenebilir. Yaşam amaçları ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamli şekilde iliskilidir ($r(198)=-0,38, p<0,05$). Bu değerler dikkate alindiğında sevgi gösterme azaldıkça yaşam

amaçlarının da arttığı söylenebilir. Öz Kabul ile orta seviye, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,43$, $p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında sevgi gösterme azaldıkça öz kabul etmenin de arttığı söylenebilir.

3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İşe Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluş ile ilişkisi Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi*

DS	FE	BAY	PYG	PTO	DO	KE	KS	ÖK	YA	ÇH	DOİ	BG	ÖZ
													1
												1	0,365**
											1	0,764**	0,409**
										1	0,791**	0,719**	0,438**
									1	0,798**	0,799**	0,845**	0,462**
								1	0,722**	0,822**	0,749**	0,641**	0,561**
							1	-0,369**	-0,384**	-0,329**	-0,361**	-0,360**	-0,118
						1	0,168*	-0,248**	-0,255	-0,216**	-0,265**	-0,278**	-0,092
					1	-0,153*	0,196**	0,092	0,195**	0,152*	0,247**	0,274**	-0,057
				1	-0,064	0,98	-0,106	0,218**	0,262**	0,229**	0,192**	0,268**	0,234**
			1	0,350**	0,312**	-0,064	0,125	0,078	0,205**	0,138	0,107	0,272**	0,210**
			1	0,579**	0,694**	0,128	0,063	-0,099	0,348**	0,395**	0,254**	0,447**	0,219**
			1	0,668**	0,462**	0,579**	0,100	0,106	0,181*	0,192**	0,082	0,203**	0,207**
		1	-0,167*	0,262**	0,027	-0,313**	0,189**	0,442**	-0,449	-0,411**	-0,394**	-0,448**	-0,286**
1	0,589**	0,017	-0,162*	0,257**	-0,208**	0,160*	0,188**	0,500**	-0,332**	-0,434**	-0,317**	-0,323**	-0,200

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

Tablo 10’da görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Özerklik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,23, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında özerklik arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Özerklik ve Plana Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında özerklik arttıkça plana tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Özerklik ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında, özerklik arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenebilir. Özerklik ve Bakış Açısına Yerleştirmek ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,20, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında, özerklik arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de arttığı söylenebilir. Özerklik ve Felaketleştirme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,28, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında özerklik arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Özerklik ve Diğerlerini Suçlama ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,20, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında, özerklik arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Bireysel gelişim ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,36, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenebilir. Aynı şekilde, Kabul Etme ile de zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,28, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça kabul etmenin de arttığı söylenebilir. Düşünceye Odaklanma boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,27, p<0,05$).

Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça düşünceye odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,26, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Plana Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,27, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça plana tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,45, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenebilir. Bakış Açısına Yerleştirmek ile zayıf seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,20, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de arttığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,44, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,32, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında bireysel gelişim arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Diğerleriyle olumlu ilişkiler ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama boyutu arasında orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişki vardır ($r(198)=-0,36, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenebilir. Kabul Etme ile zayıf seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,26, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça kabul etmenin de arttığı

söylenbilir. Düşünceye Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,24, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça düşünceye odaklanmanın da arttığı söylenbilir. Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,192, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenbilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,25, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenbilir. Felaketleştirme ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,39, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenbilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,31, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında diğerleriyle olumlu ilişkiler arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenbilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Çevresel Hakimiyet ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,33, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenbilir. Kabul Etme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça kabul etmenin de arttığı söylenbilir. Düşünceye Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,15, p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça düşünceye odaklanmanın da arttığı söylenbilir. Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,23, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça pozitif tekrar

odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,39, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenebilir. Bakış Açısına Yerleştirmek ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,19, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında çevresel hakimiyet arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de arttığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,41, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,43, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Çevresel Hakimiyet arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Yaşam Amaçları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,38, p<0,05$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenebilir. Kabul Etme ile zayıf, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,25, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça kabul etmenin de arttığı söylenebilir. Düşünceye Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,19, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça düşünceye odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,26, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Plana Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,20, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında

yaşam amaçları arttıkça plana tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,34, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenebilir. Bakış Açısına Yerleştirmek ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,18, p<0,01$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça bakış açısına yerleştirmenin de arttığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,45, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,33, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Yaşam Amaçları arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Öz Kabul ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kendini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,37, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça kendini suçlamanın da arttığı söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutu Öz Kabul ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Kabul Etme ile zayıf seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,24, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça kabul etmenin de arttığı söylenebilir. Pozitif Tekrar Odaklanma ile zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,21, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça pozitif tekrar odaklanmanın da arttığı söylenebilir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=0,33, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin de arttığı söylenebilir. Felaketleştirme ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,48, p<0,05$). Bu değerler

dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça felaketleştirmenin de arttığı söylenebilir. Diğerlerini Suçlama ile orta seviyede, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,44, p<0,05$). Bu değerler dikkate alındığında Öz Kabul arttıkça Diğerlerini Suçlamanın da arttığı söylenebilir.

3.2.4. Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. *Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Korelasyon Analizi*

		ÇU	BDDÖ	PIOÖ
ÇU	r	1		
	p			
	n	200		
BDDÖ	r	0,077	1	
	P	0,280		
	n	200		
PIOÖ	r	-0,317**	0,088	1
	P	0,000	0,217	
	n	200	200	200

** p < 0,01

Tablo 11’de görüldüğü gibi, Çift Uyum Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili değildir ($r(198)=0,07, p=0,280$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili değildir ($r(198)=0,08, p=0,217$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı şekilde ilişkilidir ($r(198)=-0,31, p<0,001$). Dolayısıyla bu değerler dikkate alındığında çift uyumu arttıkça psikolojik olarak iyi hissetmenin de arttığı söylenebilir.

3.2.5. Evlilik Doyumu ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Gücünün

İncelenmesi

Evlilik doyumu ile Psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Çift Uyum Ölçeği İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Regresyon Analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>	Model		
	<i>B</i>	<i>Ss. Hata</i>	<i>Beta</i>			<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
Sabit	4,174	0,279		14,945	0,000			
Psikolojik İyi Oluş	-0,356	0,076	-0,317	-4,706	0,000	0,101	22,151	0,000

Bağımlı Değişken: Çift Uyum
Bağımsız Değişken: Psikolojik İyi Oluş

Tablo 12’de görüldüğü üzere, çift uyum ölçeğinden alınan puanlarla psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasındaki ilişki gücünü belirlemek üzere yapılan Regresyon analizi sonucunda çift uyumunun psikolojik iyi oluş durumunu anlamlı biçimde açıkladığı saptanmıştır ($\beta=-0,31, t(198)=-4,70, p<0,001$) Psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin toplam varyansın %10’unu çift uyumu ile açıkladığı ifade edilebilir ($R^2=0,10, F(1,198)=22,15, p<0,001$).

BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı, evli bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumları ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilerini incelemektir. Bu bölümde, elde edilen bulguların sonuçları, alanyazın çerçevesinde karşılaştırılarak tartışılacaktır. Buna ek olarak, ileride yapılacak olan çalışmalara yol göstermesi amacıyla öneriler, sınırlılıklar ve sayıltılarada yer verilecektir.

4.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıkların Tartışılması

4.1.1. Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma (ruminasyon) alt ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon stratejisi kullanmaktadır. Kadınlar, erkeklere kıyasla, daha fazla yaşadıkları olumsuz olayla ilgili düşüncelerini yinelemektedir. Bu bulgu, alanyazında konu ile ilgili yapılmış araştırmalar ile uyumludur. Alanyazında yapılan çalışmalarda da bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin erkeklere kıyasla kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir (Ataman ve Dağ, 2014; Zlomke ve Hahn, 2010; Garnefski ve ark., 2002; Martin ve Dahlen, 2005). Türkiye’de Öngen (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarında da erkeklerin, kadınlara kıyasla daha az yaşanan olumsuz durum ile ilgili düşüncelerini

yineledikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerini kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Buradan yola çıkılarak, kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz düşüncelere odaklandığı ve yaşanan olay ile ilgili olumlu stratejileri kullanmakta zorlandığı söylenebilir. Bu araştırmada, yalnızca ruminasyon alt boyutunda anlamlı sonuçlara rastlanmış, diğer alt boyutlarda anlamlılık saptanmamıştır. Ancak, alanyazına bakıldığında, kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerinin de cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Nolen-Hoeksema ve ark.,2000; Garnefski ve ark., 2004). Geleneksel ve geleneksel olmayan erkeklerin kullandıkları stratejiler, savunma mekanizmalarına göre değişiklik göstermektedir (Mahalik, Cournoyer, DeFranc, Cherry, & Napolitano, 1998). Dolayısıyla, bulgular arasındaki farklılıklar, erkek katılımcıların geleneksellik durumu ile ilişkili olabilir.

Bulgular incelendiğinde, evlilik doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, alanyazında ki demografik bilgiler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları ile uyumludur (Tezer, 1992; Hatipoğlu, 1993; Çağ ve Yıldırım, 2013; Azizoğlu - Binici, 2000). Bu araştırmada, biyolojik cinsiyet kavramı ele alınmıştı. Bir sonraki araştırmalarda, cinsiyet yönelim rolüne ilişkin çalışmalarda yapılabilir.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Benjet ve Hernandez-Guzman (2001) ve Hori (2010) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları, bu araştırmada elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Bulgular, cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyini yordamadığını gösteren bir çok çalışma ile de tutarlıdır (Timur, 2008;

Saygın, 2008; Balcı, 2011). Ancak, Cooper ve arkadaşları (1995) kızların erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyi yansıttığını savunmaktadır. Benzer şekilde, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarının da cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Ryff, 1991; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Bulgularda ki farklılık, psikolojik iyi oluş kavramının kültürler arası farklılıklara duyarlı olması ile açıklanabilir (Ryff ve Keyes, 1995).

4.1.2. Yaşa Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, yaş değişkeninin, evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Bulgular, alanyazında yaş değişkeninin evlilik doyumunu yordadığını gösteren diğer çalışmalarla tutarlıdır (Pillemer ve Suito, 1991; Çağ, 2011; Taşköprü,2013). Elde edilen sonuçlara göre, 41-50 yaş arasındaki katılımcıların, 31-40 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla evlilik doyum düzeyleri daha fazladır. Evlilik doyumunun bir parçası olan çift uyum ve çift doyum düzeylerinde de sonuçlar aynıdır. 41-50 yaş arasındaki katılımcıların eşlerine yönelik doyum ve uyumlarının da fazla olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Pillemer ve Suito (1991) yaptıkları çalışmada, sahip olunan çocukların yaşları arttıkça, çiftlerin evlilikten sağladıkları doyumunda arttığını tespit etmişlerdir.

Buna ek olarak, elde edilen bulgular, yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş kavramını yordadığını göstermiştir. Elde edilen bulgular alanyazında konu ile ilişkili yapılan diğer çalışmalarla da tutarlıdır (Wilson 1967; Ryff, 1989). Sonuçlara göre, 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların 41-50 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha fazla özerklik gösterdiği tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak, orta yaş grubundaki katılımcıların daha fazla duygu ve düşüncelerini düzenleyip, yönetebilme

becerisine sahip olduğu söylenebilir. Ancak, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amaçları ve kendini kabul alt boyutlarında yaş değişkenine göre farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka açıdan bakıldığında ise, Timur (2008) psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeninin ilişkili olmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu durum, psikolojik iyi oluş kavramının kültürlerarası farklılık gösterebileceği bilgisi ile açıklanabilir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ve arkadaşları(1993) özerklik ve kendini kabul alt boyutunun Batı kültüründe daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Ülkemizin Doğu kültürüne hakim olmasına karşın, örneklemin İstanbul ilinde yaşayan bireylerden oluşması ve Batı kültürüne eğilimin fazla olması, özerklik düzeyinin yüksek olması ile ilişkilendirilebilir.

Ayrıca, elde edilen bulgulara göre yaş değişkeni bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını yordamamaktadır. Ancak, Garnefski ve arkadaşları(2002) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin, yetişkinlere kıyasla daha az bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullandığı belirlenmiştir. Bulgular arasındaki farklılık, duygu düzenleme sürecinin çok hızlı ve bilinç düzeyinde gerçekleşmesi zor olan bir süreç olmasıyla açıklanabilir (Mauss ve ark., 2007; Çelik ve Kocabıyık, 2014). Aynı zamanda, yaş ilerledikçe, bilgece farkındalık düzeyi yükselmekte ve duygu farkındalığını etkilemektedir (Darling, 2012; Turner, 2014; akt. Karacaoğlan, 2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili alanyazın bilgisi kısıtlıdır. Bu sebeple elde edilen bulguların ileride yapılacak yeni çalışmalara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

4.1.3. Eğitim Durumuna Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Bulgular, alanyazındaki diğer araştırmalarla benzer olarak, eğitim durumunun evlilik doyumunu yordadığını göstermektedir (Çağ, 2011; Güven, 2005; Üncü, 2007). Araştırma bulguları incelendiğinde, eğitim düzeyi düşük olan evli bireylerin, yüksek olanlara kıyasla daha fazla sevgilerini gösterdiği ve eş uyumunun fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, alanyazında ki bilgilerle tutarsızdır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara kıyasla daha fazla evliliklerinden doyum sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Güven, 2005; Üncü, 2007; Çağ, 2011). Bu farklılık, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin de yüksek olması ile ilişkilendirilebilir (Gül, Yılmaz, Berksun, 2009). Aynı zamanda modernleşme ve kentleşme ile birlikte eğitim seviyesinin yükseldiği ve özellikle kadınlarda bağımsızlığın arttığı gözlenmektedir (Çakır, 2008). Bu durum, Türkiye gibi ataerkil toplum yapısında evlilik uyumsuzluklarının oluşmasına yol açabilir.

Eğitim düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşamdan elde edilen amaç ve kişilerin kendini olduğu gibi kabul etmelerinin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazındaki bilgilerle tutarlıdır (Smotkin ve Ryff, 2002; Moe, 2012, Sevimli, 2015). Bulgular, yüksek lisans eğitim düzeyine sahip kişilerin, ilköğretim eğitim seviyesine sahip kişilere kıyasla daha fazla psikolojik iyilik haline sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Smotkin ve Ryff (2002) eğitim düzeyi ve yaş ilerledikçe , ideal iyi oluş düzeyine sahip olma olasılığının arttığını savunmuşlardır. Bir başka çalışmada ise, öğretmen katılımcı grubunda,

yüksek lisans eğitim düzeyine sahip kişilerin diğer eğitim düzeyindekilere kıyasla daha fazla olumlu ilişkiler kurduğu tespit edilmiştir (Sevimli, 2015).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Alanyazında da benzer sonuçlara ulaşılmış ve eğitim düzeyindeki farklılıkların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan bireylerin kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi olumsuz stratejileri daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2014 ; Garnefski ve ark., 2002). Fakat, yaşanan olayı kabul etme, yaşanan olay üzerinde sürekli düşünme, yaşanan olayı olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve olay ile ilgili plan yapmaya yeniden odaklanma gibi stratejiler ile eğitim durumu arasında anlamlı düzeyde ilişki elde edilmemiştir. Bu durum, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik farkındalık ve işleme sürecinin hızlı olması ile ilişkilendirilebilir (Mauss ve ark., 2007; Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Türkiye’de yapılan araştırmalarda bilişsel duygu düzenleme ve eğitim durumu ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Yurtdışındaki alanyazın incelendiğinde ise, spesifik olarak hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, eğitim durumu ile ilişkili olduğu tespit edilmemiş ve araştırmaların kısıtlılıkları arasına dahil edilmiştir (Balzarotti ve ark., 2014). Bu bağlamda, elde edilen bulguların ileride yapılacak olan çalışmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

4.1.4. Meslek Durumuna Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, mesleki durum ile çift uyumu ve çiftlerin bağlılığı alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazındaki bulgular ile farklılık göstermektedir (Hatipoğlu, 1993; Üncü, 2007; Yalçın, 2014). Elde edilen sonuçlarda, serbest mesleğe sahip olan bireylerin eşlerine bağlılığının yüksek olduğu, emekli olan bireylerin ise eşleriyle olan uyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında emekli bireylerin sorumluluklarının azalması ile birlikte sosyal ilişkilere olan ilgilerinin artması ile evliliklerinden de daha fazla doyum aldığı bulgusuna rastlanmıştır (Bremer, 1997; akt. Üncü, 2007). Ek olarak, ev kadınlarının, yönetici meslek grubunda olanlara kıyasla daha fazla çift uyumu gösterdikleri tespit edilmiştir. Bir başka açıdan bakıldığında, alanyazına bakıldığında, evlilik doyumu ile iş doyumu arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu ve iş doyumu yüksek olan bireylerin evliliklerinden de daha fazla doyum aldığı tespit edilmiştir (Tezer, 1992). Yönetici katılımcı grubunun çift uyumu ve bağlılığının diğer gruplara göre düşük olmasını açıklamak için ileride yapılacak olan çalışmalarda, evli bireylerin iş doyum düzeylerine de bakılabilir. Yalçın (2014) eşlerin arasındaki mesleki uyumun, evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla, ileride yapılacak olan çalışmalarda eşler arasındaki mesleki uyum düzeyi de çalışmaya dahil edilebilir.

Buna ek olarak, araştırma bulguları incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının meslek durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ev kadınlarının diğer tüm meslek gruplarına göre daha fazla yaşanan olumsuz olay ile ilgili düşünceye odaklandığı tespit edilmiştir. Bu durum,

kişilerin bir görev üstlendiklerinde ve mesleki bir grup ile işbirliği kurduklarında, bilinçlilik halinin artmasıyla daha fazla olumlu stratejiler kullanmaları ile ilişkilendirilebilir (Karacaoğlan, 2015). Ek olarak, iş hayatında ki stres gibi duygusal faktörlerle başa çıkmak zorunda kalan çalışan bireylerin, duygularını düzenlemeye yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olması ile daha fazla olumlu stratejiler kullanmaları ile ilişkilendirilebilir (Demirtaş, Özdevecioğlu, Çapar, 2015).Öte yandan, kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, ve diğerlerini suçlama stratejilerinin meslek grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durum, bilişsel duygu düzenleme sürecinin hızlı ve sıklıkla kontrol edilemeyen bir süreç olmasına bağlı olabilir (Mauss ve ark., 2007; Çelik ve Kocabıyık, 2014). Dolayısıyla, katılımcılar sorulara yanıt verirken duygu düzenleme süreçlerini biliş düzeyinde işleyememiş olabilirler.

Psikolojik iyi oluşun meslek gruplarına göre farklılaşmasına bakıldığında, evli bireylerin bireysel olarak gelişimlerinin ve yaşama dair amaç belirlemelerinin meslek gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak, bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurması, özerk olması, çevresel hakimiyetleri ve kendini kabul etmelerinin meslek gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, yönetici grubunun emekli grubuna kıyasla daha fazla yaşama dair amaç ve bireysel gelişim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların, alanyazındaki araştırmalar ile tutarlı olduğu görülmüştür (Yeşiltepe, 2011; Sevimli, 2015). Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, öğretmen meslek grubu gibi yöneticilik içeren meslek gruplarında, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul ve çevresel hakimiyet puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yeşiltepe, 2011).

Psikolojik iyi oluşun meslek gruplarına göre farklılaşmasını inceleyen kısıtlı sayıda araştırma olmasından dolayı, elde edilen bulguların ileride yapılacak olan yeni çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.1.5. Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, evlilik doyumunun, bireylerin evlilik sürelerine göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise, çift bağlılığının, evlilik süresi 1-5 yıl olan bireylerin, evlilik süresi 6-10 yıl olanlara kıyasla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak, evlilik süresi 6-10 yıl olan bireylerin, 1-5 yıldır evli olanlara kıyasla eşlerine daha fazla sevgi gösterdiği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, elde edilen bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Çağ, 2011 ; Güven, 2005). Öte yandan, uzun süreli araştırmalara bakıldığında, evlilik süresince, evlilik doyumunun değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Evlilik doyumunun özellikle, çocuk öncesi ve sonrası dönemlerde değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir (Anderson, Russell ve Schumm, 1983; Thurnher, 1976; akt. Çağ, 2011).

Araştırmanın bulgularında, psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Daha önce alanyazında psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme kavramları ile evlilik süresinin ilişkisini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla elde edilen bulguların, ileride yapılacak olan çalışmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

4.1.6. Sahip Olunan Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, evlilik doyumunun, sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgularda, hiç çocuğu olmayan örneklem grubundaki bireylerin eşlerine yönelik bağlılıklarının daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Öte yandan, şaşırtıcı bir şekilde, 4-5 çocuğu olan bireylerin, diğer bireylere kıyasla daha fazla çift doyumu, çift uyumu ve sevgi gösterme düzeyine sahip olduğu elde edilmiştir. Bu bulgular alanyazındaki bilgilerle tutarlı değildir. Bulguların aksine, alanyazın incelendiğinde, çocuk sayısındaki artışın evlilikten sağlanan doyum düzeyini azalttığı bilgisine sıklıkla rastlanmıştır (Belsky, 1990; Cummings, 1994; Grych ve Fincham, 1990; akt. Şendil ve Korkut, 2012). Bulgularda ki farklılık, örneklem grubunun, sahip olduğu çocuk sayısına göre dağılımının yetersiz düzeyde olması ile açıklanabilir. Bu sebeple, ileride yapılacak olan çalışmalarda sahip olunan çocuk sayılarının homojen biçimde belirlenmesi faydalı olacaktır.

Ayrıca, bulgular incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, olumsuz olay ile ilgili plan yapmaya odaklanmanın, sahip olunan çocuk sayısına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Evli bireylerin, sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça, planlama stratejilerinde de artış olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazına bakıldığında, çocuk sayısı arttıkça, bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Yüksel, 2013). Ancak, alanyazında konuyla ilgili kısıtlı araştırma olmasından dolayı bu durumu açıklamaya yönelik yeterli bilgiye ulaşılamamıştır. Bu sebeple, ileride yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklem ile konunun incelenmesine ihtiyaç vardır.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

4.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Yaşanan olumsuz olayı tekrar gözden geçirmenin, bu düşünceye odaklanmanın, belli bir kalıp düşünce yapısına yerleştirmenin, başkalarını ve kendini suçlamanın, felaketleştirmenin evlilik doyumunu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazında ki bulgularla tutarlıdır (Alipour ve ark., 2015; Bloch ve ark., 2014). Benzer şekilde Alipour ve arkadaşları (2015) olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumunu arasında negatif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kraaiji ve arkadaşları (2008) çocuk sahibi olamayan evli bireylerin olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığını tespit etmişlerdir. Öte yandan, elde edilen bulgular incelendiğinde, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya odaklanma ve olayın değerini azaltma ile evlilik doyumunu arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır. Bu durum, evli bireylerin eşleriyle olan iletişim becerilerinin yetersiz olması ile ilişkilendirilebilir (Asadzadeh ve ark., 2015).

4.2.2. Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarının tümü evlilik doyumunu ve uyumu ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Bu bulgular alanyazındaki bulgularla benzer niteliktedir (Kim ve McKenry, 2002; Proulx, Hlems ve Buehler, 2007; Sacco ve Phares, 2001; Shek, 2001; akt. Akdağ ve Çankaya, 2015). Elde edilen bulgulara göre, kendini kabul, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel

gelişim ve çevresel hakimiyet, evlilik doyumu ve uyumu ile negatif yönde ilişkilidir. Alanyazına bakıldığında, benzer şekilde, kendini kabul ve özerklik alt boyutlarının evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Yeşiltepe, 2011). Buna ek olarak, evliliğin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluş halini olumsuz yönde etkilediğini gösterir sonuçlara da rastlanmaktadır (Hawkins and Booth, 2005; Williams, 2003). Fakat, daha önce konu ile ilgili yapılan çalışmalarda diğer alt boyutların evlilik doyumu ve uyumu ile ilişkili olduğu bilgisine ulaşılmamıştır. Bu durum, alanyazın içerisinde psikolojik iyi oluş kavramının çoğunlukla Batı kültürü örneğinde ele alınması ile açıklanabilir (Glenn ve Weaver, 1988; Whisman, 2001; Proulx ve ark., 2007; akt. Yeşiltepe, 2011). Doğu kültürüne hakim olan Çin’de yapılan bir başka araştırmada, psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu ve uyumunun ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Shek, 2001). Akdağ ve Çankaya (2015) tarafından Türkiye’de yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ancak, bu çalışmalarda, psikolojik iyi oluş alt boyutları araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla, elde edilen bulguların ileride yapılacak olan çalışmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

4.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak yapılan regresyon analizi sonucunda bu ilişkinin zayıf ve anlamsız olduğu bulgusuna erişilmiştir. Bu sonuç konu ile ilgili yapılan araştırmalar ile tutarlıdır (Balzarotti ve ark., 2014). Bu durum, pozitif olsa da tekrardan yaşanılan olaya odaklanmanın depresyon ve stres ile ilişkisinin olabileceği bilgisi ile açıklanabilir (Schroevers ve ark., 2008; Martin & Dahlen, 2005). Hangi stratejilerin

ilişkili olduğu incelendiğinde ise, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve düşünceye yerleştirme stratejilerinin, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu stratejilerin olumlu stratejiler olduğu göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar beklendiği gibi çıkmıştır. Araştırma bulguları, alanyazındaki yapılan çalışmalar ile de tutarlıdır. Balzarotti ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Düzenli olarak yaşanan olaylar ile ilgili pozitif yeniden gözden geçirme, planlama ve tekrar odaklanmanın bireylerde alışkanlık haline geldiğini savunmuşlardır. Kişilerin, pozitif bakış açısına alışmalarıyla birlikte yaşamsal, çevresel ve bireysel ilişkileri kuvvetlenmektedir ve böylece psikolojik iyilik hali artmaktadır (Göcen, 2013). Aynı şekilde, kişilerin problem çözme becerileri geliştikçe, yaşanan olaylar karşısında başa çıkma becerileri de artmaktadır (Carver ve ark., 1989; Lazarus ve Folkman 1984).

Benzer şekilde, araştırmanın amacı ile tutarlı olarak olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile psikolojik iyilik hali arasında da negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Felaketleştirme, yaşanan durumu kabul etme, kendini ve başkalarını suçlama gibi olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri, tüm psikolojik iyi oluşu yordayan alt boyutlar ile negatif yönlü ilişkiye sahiptir. Balzarotti ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Aynı zamanda daha önce felaketleştirme ve kendini suçlama ile ilgili yapılan çalışmalarda, bireysel gelişimin azalmasına ve anlık duygulanımda düzensizliklerin meydana gelmesine sebep olduğunu göstermiştir (Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994; Nolen-Hoeksema, 2000). Alanyazında konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Felaketleştirme, tekrar odaklanma

gibi olumsuz stratejilerin, depresyon ve olumsuz duyguların açığa çıkması ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski ve ark., 2002 ve Schroever ve ark., 2008).

4.3. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada,

1-Katılımcı olarak rastgele olarak belirlenen İstanbul'da yaşayan 200 evli birey örnekleminin, İstanbul'da yaşayan evli birey evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

2-Katılımcıların uygulanan ölçekleri içtenlikle ve objektif biçimde cevaplayacakları varsayılmıştır.

3-Araştırmada kullanılan ölçekler, ölçüt özellikleri bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2015-2016 yılları arasında İstanbul ilinde yaşayan ulaşılabilir evli bireylerle sınırlandırılmıştır. Araştırma kapsamında incelenen bilişsel duygu düzenleme, evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Bir diğer deyişle, araştırma sonucunun doğruluğunun ve tutarlılığının katılımcıların verdikleri yanıtlara bağlı olması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Buna ek olarak, bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu ile korelasyon ilişkisine bakılmaktadır. Ayrıca, biliş ve duygu düzenleme süreçlerinin çok hızlı ve bazı durumlarda bilinç düzeyine ulaşamaması, sonuçların ayrıştırılmasını zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Bu çalışmada da benzer olasılıkların oluşmuş olması ihtimal dahilinde tutulmalıdır.

BÖLÜM V

5. ÖNERİLER

Bu bölümde, konu ile ilişkili ileride yapılacak diğer araştırmalara ve uygulama alanına yönelik önerilerde bulunulacaktır.

1. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alanyazında yeni bir kavram olduğu göz önünde tutulduğunda, araştırmanın benzer sosyodemografik özelliklerdeki kişilerde ve farklı örneklem gruplarında yinelenmesi anlamlı olacaktır.
2. Psikolojik İyi oluş ölçeğinde ki soru sayısının fazla olması sebebiyle katılımcılar uygulama sırasında sıkıldıklarını ve dikkatlerinin dağıldığını bildirmişler. Bu sebeple sonraki araştırmalar da ölçeğin kısa formunun oluşturulması faydalı olacaktır.
3. Evlilik ve psikolojik iyi oluş kavramlarının kültürden kültüre farklılık gösterebileceği göz önünde tutulduğunda, araştırma kapsamının genişletilip, farklı kültürlerden örneklem gruplarıyla tekrar edilmesinin alanyazın için faydalı olacağı düşünülmektedir.
4. Araştırma sırasında, yeterli düzeyde alanyazın bilgisinin olmaması dikkat çekmektedir. Özellikle bilişsel duygu düzenleme kavramını içeren yeni araştırmaların alanyazın için faydalı olacağı düşünülmektedir.
5. Araştırmada, evli bireylerin olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arttıkça, evlilik doyumlarının da arttığı görülmüştür. Dolayısıyla,

evli bireylerin biliş düzeyinde duygularını düzenlemelerini sağlamak amacıyla uygulanan psikoterapi çalışmalarında, bu stratejiler üzerinde durulabilir.

6. Duyguların biliş düzeyinde farkında olmanın ve düzenleyebilme becerisinin, psikolojik iyi oluş ve evlilikten elde edilen doyum ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, evli bireyler ile duygu farkındalığı çalışmaları yapılabilir.
7. Yapılan psikoterapi ve eğitim çalışmalarında, evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının geliştirilmesi sağlanabilir.
8. Psikolojik ve fiziksel iyi olmanın evlilik ile anlamlı ilişkisi, psikoeğitim programlarına dahil edilebilir. Bu sayede, evli bireylerin kişisel gelişimleri desteklenebilir.

KAYNAKÇA

Acar, H. (1998). *Ankara 'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel*

Müdürlüğü 'ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu

evli personelin evlilik doyumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,

Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akdağ, F.G., Çankaya, C.Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması.

Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 646-661.

Alipour, O., Azizi, B., & Radpey, L. (2015). Study of the Relationship between

Social Capital and Urban Development (Case Study: Sardasht). *International*

Journal of Zoological Research, 11, 71-75.

Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel*

duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine

etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri

Enstitüsü.

Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik*

doyumunu ve iş doyumunu ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C., & Sedikides, C. (1994).

Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.

Arnold, M.B., 1960. Emotion and Personality: vol 1. Psychological Aspects.

Columbia University Press. New York.

Aslan, Aslan, O., Alparslan, Z.N., ve Ona, M. (1998).Kocaeli'nde Çalışan Bir Grup

Hekimde Evlilik Doyumu. *Ç.U. Tıp Fakültesi Dergisi*, 23, s. 212.

Ataman-Temizel, E. &Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu

düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler.

Klinik Psikiyatri,17:7-17.

Azizoğlu-Binici, S. (2000). Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve

bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.

2(15), 7-16.

Bahr, S. J., Chappell, C. B., & Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment,

role consensus, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1088–1097.

Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini inançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.

Belsky, J. (1999). Quantity of nonmaternal care and boys' problem behavior/adjustment at ages 3 and 5: Exploring the mediating role of parenting. *Psychiatry*, 62, 1—20.

Benjet, C., and Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47–65.

Berscheid, E., & Regan, P. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. Mahwah, NJ: Prentice-Hall.

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

Bozoğlan, B. (2015). Emeklilik dönemi doyumunun yordayıcısı olarak yaşam

doyumunu, evlilik doyumunu ve sosyal destek. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (1), 229-238.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Bryant, R. A., Guthrie, R. M., Moulds, M. L. (2001). Hypnotizability in acute stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158, 600–604.

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), 267-283.

Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11, 938-950.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.

Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış

Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Christopher, J. C. (1992). *The role of individualism in psychological well-being:*

Exploring the interplay of ideology, culture, and social science. Dissertation

for the degree of doctor of philosophy, The University of Texas, Austin-

USA.

Christopher, J. C. (1999). Stituating psychological well-being. *Journal Of*

Counseling and Development, 77, 141-152.

Compas, B. E., Connor, J. K., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). *Effortful and*

involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress.

Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu.* Yayınlanmamış yüksek

lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel

değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (39), 13-23.*

Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma*

düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. Ankara

Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çelik, M. (1997). *Evlilikten sağlanan doyum, çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler*

arasındaki uzlaşma ve çocuğun uyumunun ebeveynler tarafından algılanması.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

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.

Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal, psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review Gerontology Geriatrics*, 17, 304-24.

Donnelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research*, 30(2), 171-179.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. In M. B. Tucker & A. C. Crouter (Guest Eds.) *Enduring couples in various sociocultural contexts* *Family Relations*, 57(2), 211-226.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions.

Child Development, 65, 109–128.

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful control and its socioemotional consequences*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 287–306). New York: Guilford.

Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzlarıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

English, T., John, O.P., & Gross, J.J. (2013). *Emotion regulation in close relationships*. In J.A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationship* (ss. 500- 513). Oxford University Press.

Falkenström, F. (2003). A Buddhist contribution to the psychoanalytic psychology of self. *International Journal of Psychoanalysis*, 84(6), 1551–1568.

Feldman, H. (1964). *Development of the husband-wife relationship: A research report*. Ithaca, N.Y. : Cornell University. Mimeo.

Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Figley, C. R. (1973). *Implications of the conjugal transition into parenthood*. Paper

presented at the annual meeting of the National Council on Family Relations,
Toronto, Canada, October.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged
community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 9-239.

Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of
coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.

Frijda, N. (1986). *The Emotions*. Studies in Emotion and Social Interaction. New
York: Cambridge University Press.

Garnefski, N & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion
regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five
specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive
emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*,
30, 1311–1327.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive
emotion regulation questionnaire (CERQ)*. Leiderdorp: DATEC.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T.V.D. & Teerds, J (2002).
Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a

comparison between adolescent and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004).

Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences

between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein,

E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.

Greenberg, L. Rice, L. & Elliott, R. (1993). *The Moment by Moment Process:*

Facilitating Emotional Change. New York Guilford Press.

Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology &*

Psychotherapy, 11, 3-16.

Goleman, D.P. (1996). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (çev. Banu

Seçkin Yüksel, 2005), 29. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. In D.

Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.

Gottlieb B. H. *Coping with chronic stres* (Ed.). (ss. 105-130). New York, NY: Plenum.

Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.

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*, Vol 85(2), 348-362.

Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In:

Gross JJ. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford. ss. 3–24.

Gül E., Yılmaz A., Berksun O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarkoloji Bülteni*, 19(1),48-54.

- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Halat, M. I., ve 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.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarında evlilik çatışmasının ve bazı demografik değişkenlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being . *Social Forces* , 84 , 451– 471.
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. *Dissertation fort the degree of doctor of philosophy*, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Horley, J., Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34, 275- 282.
- Hünler,O.S. ve Gençöz,T. (2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve*

eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi.

Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu

ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*.18(51), 99-108.

İmamoğlu, O. (1994), *Değişim Sürecinde Aile; Evlilik İlişkileri Bireysel Gelişim ve*

Demokratik Değerler. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı

Yayımları, Ankara.

James, W. (1884).What is an Emotion?. *Mind*, 9, 34, 188-205.

Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries

into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37,

1798-1809.

Joormann, J., Yoon, K., Siemer, M. *Cognition and emotion regulation. In: Kring A,*

Sloan D, editors.Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic

approach to etiology and treatment. New York: Guilford Press; 2010. pp.

174–203.

Kahn, J. H, Hessling, R. M., Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-

being among the elderly: What is the role of negative affectivity? *Personality*

and Individual Differences, 35(1), 5–17.

- Kaplan, G. A., Shema, S. J., and Leite, C.M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537.
- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duymu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kıral, K. (2011). *Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koca, A. D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29, 9-16.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 6(3),

275-281.

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Hove, UK: Psychology Press.

Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel Doyum ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). *Affect regulation*. In R. Baumeister and K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research*. New York: Guilford. pp. 40-60.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

LeMasters EE. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living, 19*, 352–355.

Lopes, P. N., Salovey, P., Coîte', S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113–118.

Mahalik, J. R., Cournoyer, R. J., DeFranc, W., Cherry, M., & Napolitano, J. M. (1998). Men's gender role conflict and use of psychological defenses. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 247-255

Martin, C. R., & Dahlen, R. E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences 39*, 1249–1260.

Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 698-711.

McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 494–512.

Miller, P. J. E., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2003). Trait expressiveness and

marital satisfaction: The role of idealization processes. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 978-995.

Moscovitch, D. A., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *Exposure-based treatments for anxiety disorders: Theory and process*. In M. M. Antony & M.B. Stein (Eds.), *Oxford handbook of anxiety and related disorders* (ss. 461–475). New York: Oxford University Press.

Morokoff, P., & Gilliland, R. (1993). Stress, sexual functioning, and marital satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 30, 43-53.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.

Nye, F. I., and McLaughlin, S. (1976). *Role competence and marital satisfaction*. In F. Ivan Nye (Ed.), *Role Structure Analysis of the Family*, ss. 191-205. Beverly Hills, CA: Sage.

Öngen, D. E. (2010). The Relationships Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression Among Turkish Adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20, 99-108.

Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve aile terapisi. PDREM Yayınları, 344s., Ankara.

Pillemer, K., & Sutor, J. (1991). Will I ever escape my child's problems? Effects of

adult children's problems on elderly parents. *Journal of Marriage and Family*, 53, 585–594.

Rey, L. & Extremera, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1245-1254.

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1, 91-102.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Ryff, C. D., Lee, Y. H., & Na, K. C. (1993). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. Paper presented at the meetings of Gerontological Society of America, New Orleans, LA.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Schroevers, M., Kraaij, V. & Garnefski, N. (2008). How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? An examination of the relations between goal adjustment, cognitive emotion-regulation strategies, and positive and negative affect. *British Journal of Health Psychology, 13*, 551-62.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Sevimli, H. (2015). Örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi*, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul.

Sokolski, D., & Hendrick, S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy, 26*, 39- 49.

Sorias, S. (1982). *Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması*. Ege Üniversitesi, Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı, Doçentlik Tezi, İzmir.

Şendil, G., & Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28*, 15-34.

- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tazekanda, E. B. F., Nafarb N., Keramatic, R. (2013). The relationship between marital satisfaction and job satisfaction among employees of Social Welfare Organization at Tehran. *Life Science Journal*, 10(6), 804-812.
- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8, 1297-1307.
- Temizel, E.A., Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, Bilişsel Duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: algılama ve doyum*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1 (3), 24-27.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition.

Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25–52.

Thompson, R. A., & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8, 163–182.*

Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi, 7(1), 0-57.*

Tütüncü, M. (2011). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Worcester, W. L. (1893). Observations on Some Points in James' Psychology. *The Monist, 3, 285-298.*

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology

and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 830-838.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 150-261.

Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları.

Yelsma, P., & Athappilly, K. (1988). Marital satisfaction and communication practices: comparisons among Indian and American couples. *Journal of Comparative Family Studies*, 19, 37.

Yeşiltepe, S. S. (2011). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Adana. Çukurova Üniversitesi.

Zhang, Z. and Hayward, M. (2006), Gender, the Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68, 639-657.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies:

Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual*

Differences, 48, 408-411.

EK A.

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Tarih: / /

Katılımcı için Bilgiler:

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisini araştırmak, kişilerin sosyodemografik değişkenleri, mesleği, gelir düzeyi, çalışıp çalışmama durumu, yaşadıkları yer, evlilik şekli, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olunmadığı, evlilik memnuniyeti ile ilişkili olup olmadığı belirlemektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda yardım isteyebilirsiniz. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı dahilinde tez çalışması amacıyla yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Tarih: /

..... /

Adres / Tel:

İmza:

Tanık:

Adı Soyadı:

Adres / Tel: Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

İmza:

Araştırmacı:

Sirem Özen Rıza

Adres : Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

Tel: 05556749027

İmza:

EK B.**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Tarih:

Lütfen aşağıda sosyodemografik bilgileriniz ile ilgili soruları cevaplayınız. Verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırma dahilinde gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Bunun dışında kesinlikle başka bir yerde kullanılmayacak ve başka şahıs ve kurumlarla paylaşılmayacaktır.

1. Adınız-Soyadınız:.....
2. Cinsiyetiniz : Kadın Erkek
3. Kaç yaşındasınız?
 30 ve altı 31-40 41-50 51 ve daha fazla
4. Eğitim durumunuz nedir?
 Okur Yazar Lise Mezunu Yüksek Lisans/Doktora
 İlköğretim Mezunu Üniversite Mezunu
5. Halen mesleki durumunuz nedir?
 İşçi Memur Yönetici Serbest meslek Ev kadını
 Emekli Diğer (Belirtiniz).....
6. Evin aylık toplam geliri ne kadar?
 1000 TL ve altı 1001-2000 TL 2001-3000 TL
 3001-4000 TL 4001 TL ve daha fazla
7. Şuanda sizin yaşadığınız(oturduğunuz) yer:
 Büyükşehir İl İlçe Köy
8. Eşinizle hangi usulle evlendiniz?
 Anlaşarak Görücü Usulü İsteyerek Görücü Usulü Zorla
 Kaçarak Diğer.....
9. Kaç yıldır evlisiniz?
 1 yıldan az 1-5 yıl 6-10 yıl 11-15 yıl 16-20 yıl
 21 yıl ve daha fazla

10. Kaç çocuğunuz var?

Hiç yok 1 tane 2-3 tane 4-5 tane 6 ve daha fazla

11. Geçirilmiş genel sistematik rahatsızlığınız var mı?

Yok Var.....

12. Daha önce psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık geçirdiniz mi?

Yok Var.....

13. Anne, babanız, kardeşleriniz veya yakın akrabalarınızda ruhsal rahatsızlık öyküsü var mı?

Yok Var.....

14. Eşinizle olan cinsel yaşamınızı nasıl değerlendirirsiniz?

Çok memnunum. Oldukça memnunum. Memnunum.

Pek memnun değilim. Hiç memnun değilim.

15. Genel olarak evliliğinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Çok memnunum. Oldukça memnunum. Memnunum.

Pek memnun değilim. Hiç memnun değilim.

EK C.ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıklar vardır.Lütfen aşağıda verilen maddelerin herbiri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen düzeylerden birini seçerek belirtiniz.

- 1- Her zaman Anlaşırız
- 2- Hemen Hemen Her zaman Anlaşırız
- 3- Nadiren Anlaşamayız
- 4- Sıkça Anlaşamayız
- 5- Hemen Hemen Her zaman Anlaşamayız
- 6- Her zaman Anlaşamayız

	1	2	3	4	5	6
1.Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi						
2. Eğlenceyle ilgili konular						
3. Dini konular						
4. Muhabbet-sevgi gösterme						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel Yaşam						
7. Geleneksellik (doğru veya uygun davranış)						
8. Yaşam felsefesi						
9. Anne baba yada yakın akrabalarla ilişki						
10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar hedefler ve konular						
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı						
12. Temel kararların alınması						
13. E viley ilgili görevler						
14. Boş zaman ilgi ve uğraşları						
15. Mesleki kararlar						

- 1- Her zaman
- 2- Hemen Hemen Her zaman
- 3- Zaman Zaman
- 4- Ara sıra
- 5- Nadiren
- 6-Hiç bir Zaman

	1	2	3	4	5	6
16. Ne sıklıkla boşanmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?						
17. Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavgadan sonra evi terkedersiniz?						
18. Ne sıklıkta eşinizle olan ilişkinizin iyi gittiğini düşünürsünüz?						
19. Eşinize güvenirmisiniz?						
20. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyarmısınız?						
21. Ne sıklıkta eşinizle münakaşa edersiniz?						
22. Ne sıklıkta birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?						

	Her gün	Hemen Hemen Her Gün	Ara sıra	Nadiren	Hiç bir zaman
23. Eşinizi öpermisiniz?					

	Hepsine	Çoğuna	Bazılarına	Çok azına	Hiçbirine
24. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					

Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

	Hiç bir zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki defa	Haftada bir veya iki defa	Günde bir defa	Günde birden fazla
25. Teşvik edici fikir alışverişinde bulunmak.						
26. Birlikte gülmek.						
27. Birşeyi sakince tartışmak.						
28. Bir iş üzerinde birlikte çalışmak						

Eşlerin bazı zamanlar anlaştıkları bazen anlaşamadıkları konular vardır. Eğer aşağıdaki maddeler son birkaç hafta içinde siz ve eşiniz arasında görüş farklılığı veya problem yarattıysa belirtiniz. (Evet veya Hayır'ı işaretleyiniz)

	Evet	Hayır
29. Seks için yorgun olmak.		
30. Sevgi göstermemek		

31. Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" bir çok ilişki de yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

- () Aşırı mutsuz () Oldukça Mutsuz () Az Mutsuz
() Mutlu () Oldukça Mutlu () Aşırı Mutlu
() Tam Anlamıyla Mutlu

32. Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen (X) ile işaretleyiniz.

A. İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım şey yoktur.

B. İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapabileceğimin hepsini yapacağım.

C. İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için payıma düşeni yapacağım.

D. İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şuanda yaptıklarımın fazlasını yapamam.

E. İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şuanda yaptıklarımın fazlasını yapmayı redederdim.

F. İlişkim asla başarılı olmayacak ve ilişkinin yürümesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

EK D.**BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ****Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?**

Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

	Hiçbir zaman	Bazen	Düzenli olarak	Sık sık	Her zaman
1 (Neredeyse) Hiçbir zaman					
2 Bazen					
3 Düzenli olarak					
4 Sık sık					
5 (Neredeyse) Her zaman					
1. Gerçekten olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım.	1	2	3	4	5
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
11. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

12. Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
13. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştığımda bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
29. Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım	1	2	3	4	5

diye düşünürüm.					
30. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5
31. Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5
34. Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK E.**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ**

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.						
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.						
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.						
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.						
5. Geçmişte yapıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.						
6. Yaşamamı gözden geçirdiğimde yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.						
7. Yakın arkadaşları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.						
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.						
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.						
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.						
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe gerçekten düşünmem.						
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissedirim.						

13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim						
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.						
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.						
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.						
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.						
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissedirim.						
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.						
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.						
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.						
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.						
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.						
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.						
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.						
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.						
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.						

28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamının önemli olduğunu düşünürüm.						
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.						
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.						
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.						
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.						
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.						
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.						
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.						
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum						
37. Arkadaşlıklarımın çok şey öğrendimi düşünüyorum.						
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.						
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmekte genellikle başarılıyım.						
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.						
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.						
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.						
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.						

44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.						
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.						
46. Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.						
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.						
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.						
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli verici bir kişi olarak tanımlarlar.						
50. Genel fikirlere ter düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.						
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.						
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.						
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.						
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.						
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı						
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.						
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.						
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.						
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler fakat ben onlardan biri değilim.						
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.						

61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymişim gibi hissedirim.						
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarım katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.						
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.						
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme değişme ve büyüme sürecidir.						
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissedirim.						
66. Çoğu sabah yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.						
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.						
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.						
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.						
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.						
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.						
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.						
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.						
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.						
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.						

76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.						
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.						
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.						
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.						
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.						
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.						
82. Bence “Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilmez” özdeyişi doğrudur.						
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.						
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.						

ÖZGEÇMİŞ

Sirem Özen Rıza 1990 yılında Bursa’da doğdu. 2014 yılında eşi Mehmet Rıza ile evlendi. Lisans öğrenimini 2009-2014(Ocak) yılları arasında Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünde tamamladı. Mezun olduğu yıl Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına başladı. 2011-2013 yılları arasında Işık Üniversitesi Psikoloji bölümünde “Affective Cognition Research” grubunda asistan olarak görev aldı. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimi süresince Gata Haydarpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde uzmanlık stajlarını tamamladı. Yörünge Psikolojik Danışmanlık merkezinde psikolog olarak çalışma hayatına başladı. Ardından Bilfen Eğitim Kurumlarında psikolog olarak çalışma hayatını sürdürdü. Şuanda Sabancı Üniversitesi’nde Danışmanlık Sistemi Sorumlusu ve Uzman Psikolog olarak çalışmaktadır.

E-Mail: siremozen@yahoo.com