



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİLİK UYUMU İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ, ÖZ
ŞEFKAT VE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Beril ANLI**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce ÇAĞLAR**

**İSTANBUL
Ocak 2023**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİLİK UYUMU İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ, ÖZ
ŞEFKAT VE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Beril ANLI**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce ÇAĞLAR**

**İSTANBUL
Ocak 2023**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Beril Anlı tarafından hazırlanan *'Evlilik Uyumu ile Duygu Düzenleme Becerileri, Öz Şefkat ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi'* konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:
24/01/2023

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Başak İnce Çağlar
King's College London

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Burcu Türk
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar Cohen
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zafer UTLU
Müdür

Beril Anlı - Evlilik Uyumu ile Duygu Düzenleme Becerileri, Öz Şefkat ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ORIJINALLIK RAPORU

12

BENZERLİK ENDEKSİ

%1

İNTERNET KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%6

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
2	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%1
4	Submitted to Bartın University Öğrenci Ödevi	%1
5	Submitted to Nevşehir Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
6	Submitted to Kirikkale University Öğrenci Ödevi	%1
7	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1
8	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1

TEZ ETİK BEYANI

06/01/2023

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Evlilik Uyumu İle Duygu Düzenleme Becerileri, Öz Şefkat ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce Çağlar’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Beril ANLI

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimin konu belirleme aşamasından veri toplama aşamasına, yazım aşamasından sunmama kadar her aşamada değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce Çağlar'a sonsuz teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama aşamasında katkılarını ve desteklerini esirgemeyen tüm anket katılımcısı çiftlere teşekkür ederim.

Üniversitenin bana katmış olduğu en iyi dostum olan, ayrı şehirlerde olsakta bir telefon uzağında olup her anımda yanımda olan canım arkadaşım ve aynı zamanda meslektaşım Kübra Dünemez Kısalar'a teşekkür ederim.

Liseden beri her anımda yanımda olan daima bana güvenen ve bundan sonraki hayatımın her anında yanımda olmalarını istediğim biricik dostlarım Tuğba Nur Şimşek ve Elif Örnek'e teşekkür ederim.

Hayatıma kısa zaman önce girmiş ama hayatımda çok önemli yer edinmiş olan Ceren Karaman Tekin, kızı Eylül Ada Tekin ve Feyza Şahin Ayerdem, kızı Ayşe İpek Ayerdem'e teşekkür ederim.

Hayatımın her evresinde yanımda olan, bana her zaman destek vermiş, yorulduğumda, düştüğüm de beni ayağa kaldıran canım ailem, anneannem Ümmüş Ergün, dayım Timur Ergün, teyzelerim Tülay Ergün ve Türkan Dinç'e teşekkür ederim.

Her an yanımda olan varlığını daima en yakınımda hissettiğim kız kardeşim Tuana Nalıncıoğlu'na teşekkür ederim.

Bana daima koşulsuz fedakarlık göstermiş olan, maddi manevi her zaman beni destekleyen, doğru veya yanlış aldığım her kararımda yanımda olan, her zaman bana güvenen ve kendimi her zaman çok şanslı ve özel hissettiren canım annem Şükran Kaffaf, canım babam Mehmet Sait Kaffaf ve daha fazla çalışmam için beni destekleyen biricik ağabeyim Dr. Mehmet Berk Kaffaf'a teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan ve her zaman destekleyen benim şimdiki Beril olmamda etkili olan eşim Eyüp Can Anlı'ya teşekkür ederim.

Şubat 2022'den beri hayatımın anlamı haline gelen, doğumuyla hayatımı anlamlandıran birtanem canım kızım Eylül Anlı'ya teşekkür ederim.

6 Ocak, 2023

Beril ANLI

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	3
2.1. Evlilik Uyumu	3
2.1.1 Evlilik Uyum Kavramının Temelleri	4
2.1.1.1. Psikolojik Temeller	4
2.1.1.2. Sosyo-Kültürel Temeller	5
2.1.2 Evlilikte Uyum Problemi ve Sonuçları	6
2.2. Duygu Düzenleme ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi	7
2.3. Öz Şefkat ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi.....	9
2.4. Çocukluk Çağı Travmaları ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi.....	10
2.4.1. Araştırmanın Amacı	11
3. YÖNTEM.....	13
3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi	13
3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı	13
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi	13
3.4. Veri Toplama Araçları	13
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	14
3.4.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.....	14
3.4.3. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	14
3.4.4. Öz Anlayış Ölçeği.....	14
3.4.5. Evlilikte Uyum Ölçeği	15

3.5. Veri Toplama Yöntemi	15
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi	15
3.7. Etik Yön	15
4. BULGULAR	17
4.1. Demografik Özellikler.....	17
4.2. Ölçek Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	18
4.3. Hipotez Testleri	19
4.3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları	20
4.3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	22
4.3.3. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Farklar	23
5. TARTIŞMA	28
5.1. Araştırmanın Kısıtlılıkları	32
5.2. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	33
5.3. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları.....	34
5.4. İleri Araştırmalara Öneriler	34
6. SONUÇ	36
KAYNAKLAR.....	37
EKLER.....	45
ÖZGEÇMİŞ.....	56

KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ÇÇTÖ	: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
EUÖ	: Evlilik Uyum Ölçeği
H	: Kruskal Wallis H Test Değeri
KADDÖ	: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği
U	: Mann Whitney U Test Değeri
ÖAÖ	: Öz Anlayış Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4. 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.....	17
Tablo 4. 2. Ölçek Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Geçerlilik Güvenilirlik Analizi Sonuçları	18
Tablo 4. 3. Ölçek Dağılımlarının Normallik Testi İçin Yapılan Kolmogorov Smirnov Sonuçları	19
Tablo 4. 4. Evlilik Uyumu İle Kişilerarası Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları	20
Tablo 4. 5. Evlilik Uyumu İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları	21
Tablo 4. 6. Evlilik Uyumuyla Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları	21
Tablo 4. 7. Evlilik Uyumuyla Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısı Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi Sonuçları	22
Tablo 4. 8. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	23
Tablo 4. 9. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	24
Tablo 4. 10. Kadın ve Erkeklerde Ölçeklerin Evlilik Uyumu İle İlişkilerine Yönelik Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları	25
Tablo 4. 11. Kadınlar için Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	26
Tablo 4. 12. Erkekler için Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	26

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. 1. Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	8
--	---



ÖZET

EVLİLİK UYUMU İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ, ÖZ ŞEFKAT VE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Evlilik uyumunun, evliliklerde günümüzde artan sorunların çözümünde önemli olduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumunun sağlanmasında duygu düzenleme, öz şefkat ve çocukluk döneminde geçirilen travmaların uyum düzeyini ölçmede ve anlamada önemli katkıları olabileceğine düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada, evlilik uyumu ile bireylerin duygu düzenleme becerilerinin, öz şefkat ve çocukluk çağı travmalarının arasında ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Türkiye’de yaşayan evli bireyler ile 2021 yılının Mayıs ve Eylül ayları arasında elektronik ortamda anket uygulaması yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 232 kadın ve 172 erkek olmak üzere, 404 katılım sağlanmıştır. Katılımcıların yaşları 22 ile 72 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 43.00 ± 12.27 ’dür. Ankette bireylere demografik bilgi formu içeren ve duygu düzenleme becerilerini ölçmek için “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği”, çocukluk çağı travmalarını ölçmek için “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, evlilik uyumlarını ölçmek için ise “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ölçmek için Spearman’s rho korelasyon analizi ile basit çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak evlilik uyumu ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin bakış açısı edinme ($r=0.151$; $p<0.01$) ve toplam puanı ($r=0.107$; $p<0.05$) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Evlilik uyum düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal istismar ($r=-0.101$; $p<0.05$), fiziksel ihmal ($r=-0.189$; $p<0.05$) ve duygusal ihmal boyutu ($r=-0.278$; $p<0.01$) ile toplam puanı ($r=-0.252$; $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan evlilik uyumu ile kişiler arası duygu düzenleme ölçeğinin sosyal model alma, yatıştırma ve olumlu duyguları arttırma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmada elde edilen sonuçlar, kadınlarda öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik uyumuna istatistiksel olarak anlamlı bir katkı yapmadığını, ancak çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Erkeklerde ise öz şefkat ve çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Sonuç olarak hem kadın, hem de erkeklerde çocukluk çağı travma evlilik uyumunda önemli bir faktör olup, klinik uygulamalarda üzerinde durulması gereken bir kavramdır.

Anahtar Kelimeler: *Evlilik uyumu, Duygu Düzenleme, Öz Şefkat, Çocukluk Çağı Travmaları.*

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIAGE ADJUSTMENT AND EMOTION REGULATION SKILLS, SELF- COMPASSION, AND CHILDHOOD TRAUMA

Marriage adjustment is thought to be important in solving the increasing problems in marriages today. It is thought that emotional regulation, self-compassion, and childhood traumas can have important contributions in measuring and understanding the level marital adjustment. Therefore, in this study, it was aimed to investigate the relationships between marital adjustment and emotion regulation skills, self-compassion and childhood traumas. The study was conducted with married individuals living in Turkey using the method of applying an online survey between May and September of 2021. 404 participants, 232 women and 172 men participated in this study. The ages of the participants ranged from 22 to 72, with a mean age of 43.00 ± 12.27 years. In the survey, demographic information form, "Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire" to measure emotion regulation skills, "Childhood Trauma Scale" to measure childhood traumas, and "Marriage Adjustment Scale" to measure marital adjustment was used. Spearman's rho correlation analysis and simple multiple regression analysis were used for examining associations between variables. According to the findings, the correlations between marital adjustment and perspective acquisition and the total score of the interpersonal emotion regulation scale were statistically significant. Statistically significant correlations between marital adjustment levels and childhood traumas scale's emotional abuse subscale, physical neglect subscale, emotional neglect subscale and total score were found. On the other hand, there was no statistically significant relationship between marital adjustment and the levels of social modeling, appeasement and positive emotions of the interpersonal emotion regulation scale ($p > 0.05$). The results obtained in the study show that self-compassion and emotion regulation skills in women do not make a statistically significant contribution to marital adjustment, but childhood traumas are a statistically significant predictor of marital adjustment. In males, self-compassion and childhood traumas were found to be statistically significant predictors of marital adjustment. In conclusion, childhood trauma is an important factor in marital adjustment in both women and men, and it is a concept that should be emphasized in clinical practice.

Keywords: *Marital adjustment, Emotion Regulation, Self-Compassion, Childhood Traumas*

1. GİRİŞ

Çiftlerin her ikisi için de sağlıklı ve istikrarlı evliliklerin nasıl olduğunu tespit etmek ve genel olarak kişinin yaşam doyumuna, iyi oluşuna olumlu katkı yapabileceği için, evlilik sürecinin araştırılması ve anlaşılması oldukça önemlidir. Evlilik sürecinin anlaşılması ve bireylerin uyum düzeyleri, psikolojik ve fiziksel sağlık ile de ilişkili olduğundan istikrarlı ve sağlıklı evliliği açıklayan farklı değişkenleri incelemek adına pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir (Woszidlo and Segrin, 2013).

Evlilik uyumu en basit ifadeyle, bireylerin evlilik ilişkisine karşı olan beklentilerinin ve evlilik ilişkisi içerisindeki ihtiyaçlarının karşılanma derecesiyle ortaya çıkmaktadır (Tezer, 1996). Evlilik uyumu, eşlerin birbirleri ile sevgi, iletişim şekilleri, cinsel doyum gibi bireysel boyutlarda ve eşlerin ilişkileri içerisindeki mutluluğu, sorunları ve eşitliği paylaşımları gibi çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Bireylerin bu boyutlardan elde ettiği tatmin, evlilik uyumunu sürekli hale getirmektedir (Çağ, 2011; Sokolski and Hendrik, 1999).

Evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerden bir tanesinin duygu düzenleme becerileri olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme kavramı, bireylerin duygularını fark etmeleri ve bu duyguları sağlıklı ve işlevsel şekilde yönetebilme becerilerini ifade etmektedir. Duygu düzenleme becerileri aracılığı ile kişiler mevcut duygusal tepkilerinde farklılık meydana getirerek, istenmeyen/zorlayıcı duygularının yoğunluğunun ve etkisinin azaltılmasını ya da tamamen ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadırlar (Gross and Thompson, 2007). Kişilerarası duygu düzenleme kavramı, bireylerin sahip olduğu toplum içerisindeki sosyal iletişim süreçlerinde ortaya çıkan duygu düzenleme yetenekleri olarak tanımlanmaktadır. Buna göre yetişkin bireylerde kişilerarası duygu düzenleme sürecinin duygusal ilişkilerde daha baskın şekilde gözlemleneceğini ifade etmek mümkündür (Butler and Randall, 2013). Bu nedenle evlilik uyumuna katkı yapan faktörlerde kişilerarası duygu düzenleme becerisi kavramının incelenmesi önemli görülmüştür.

Evlilik uyumuyla ilişkisinin anlamlı olduğu düşünülen bir başka değişken ise çocukluk çağı travmalarıdır. Çocukluk çağı travmalarına maruz kalmak, bireylerde

güven duygusunun azalmasına, aile içi ilişkilerdeki iletişimlerinin bozulmasına (Kocaer, 2006) ve sağlıksız inanç sisteminin oluşmasına (Mangır ve ark., 1995) neden olabilmektedir. Çocukluk çağı ihmal ve istismarına maruz kalmış olmak bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sosyal çevresi ile sağlıklı ve samimi iletişim kuramamasına, arkadaşlık, dostluk ve romantik ilişkilerinde süreklilik sağlayamamasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, çocukluk çağı travması deneyimlemiş olmanın evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Evlilik uyumunu etkileyecek diğer bir değişkenin ise öz şefkat olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat, bireylerin içerisinde bulundukları ana ilişkin olumlu ve kabul edici duygusal tecrübeler olarak ifade edilmektedir (Neff and Beretvas, 2012). Öz şefkatin bireylerin mutluluğuyla ilişkili olduğu ifade edilebilir (Mongrain et al., 2011). Erdoğan ve Uslu (2018), evlilik ilişkisinde öz şefkatin deneyimlenmesinin eşlerin iletişimlerinde merhamet doğuracağını ve bu şekilde ilişkilerindeki işlevselliğin sürdürülebileceğini ifade etmişlerdir. Bu noktada öz şefkatin evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça fazla olduğu görülmektedir. Ancak, bu araştırmada üzerinde durulan duygu düzenleme güçlükleri, öz şefkat ve çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumu üzerindeki etkisinin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Eşlerin birbirleriyle kurmuş oldukları iletişimde duygularının farkında olarak ve işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olarak iletişim kurmaları, öz şefkatin doğurmuş olduğu sevecenlik ve farkındalıkla iletişimde bulunmaları, geçmiş yaşamlarında meydana gelen olumsuz yaşantılardan taşıdıkları izler ile baş edebilmeleri ve sağlıklı iletişim kurabilmeleri uyum düzeyi yüksek evliliklerin oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada bu araştırmada evli bireylerin duygu düzenleme becerilerinin, öz şefkatlerinin ve çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumuna ne derece etki ettiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Evlilik Uyumu

Evlilik, günümüzün değişen toplumunda karmaşık bir olgu olup, insanlar farklı nedenlerle evlenmektedir. Temel unsurlar olan cinsel çekiciliğin yanı sıra, aşk, arkadaşlık, ekonomik güven, koruma, yalnızlıktan ve mutsuz ev durumundan kaçış, duygusal güvenlik, ortak ilgi alanlarının macerası ve çocuklar, bir kişinin evlilik eğilimini belirleyebilecek diğer birkaç nedendir. Evlilikte karşılıklı ihtiyaçların üzerinden bir anlaşma söz konusu olduğu gibi, herhangi bir ihtiyaç gözetmeksizin, sadece aşk ile de yapılan evlilikler söz konusudur (Janetius, 2019). Sosyal anlamda ise evlilik, bireylerin aile ortamını kurdukları, çocuk sahibi oldukları ve nesillerini devam ettirdikleri bir süreçtir. Evlilik sürecinde çiftlerin birbiri ile anlaşmalarının göstergesi ise evlilik uyumudur (Ünal ve Akgün, 2022; Şen ve Oğuz, 2017).

En genel tanımıyla evlilik uyumu, eşlerin evliliklerinden hissetmiş oldukları memnuniyet durumunu ifade etmektedir (Tutarel ve Çavuşoğlu, 2006; Şen ve Oğuz, 2017). Daha geniş şekilde ifade etmek gerekirse, evlilik uyumu çiftlerin eşlerinin ailesiyle geçinme, maddi sorunlarla başa çıkma, evlilikle ilgili çok az şikayette bulunma, ilgi ve değerler açısından yakınlık, sırları paylaşma konusunda uyum içinde olma veya şikayet etmeme gibi konularda anlaşmasını içermektedir. Evlilik uyumu, çiftlerin değerler ve ilgiler açısından ne derece anlaşabildiğini ifade eden ilişkisel bir deneyimdir (Ünal ve Akgün, 2022).

Evlilik uyumu kavramı bir evlilikte, çiftlerin evliliklerinden dolayı genel olarak mutlu ve tatmin oldukları ruh halini ifade etmektedir. Bu nedenle, eşler arasında karşılıklı ilgi, anlayış ve kabullenme ile karakterize tatmin edici bir ilişki gerektirir. Tüm çiftler bir şekilde evlilikte mutluluğu hedefler. Çoğu çift beklentilerle dolu bir evliliğe girer. Beklentilerin bazıları gerçekçi olurken bazıları gerçekçi olmamaktadır. Bu durum, evliliğin karmaşık doğasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk, memnuniyet ve beklentilerin karşılanması ancak ortak bir evlilik kavramına yol açan karşılıklı uyumla mümkündür (Janetius, 2019).

Evlilikte uyumsuzluk ise yukarıda tanımlanan konularda çiftler arasında anlaşmazlıkların ortaya çıkması ve ailesiyle geçinme, ekonomik sorunlar, evlilikle

şikayetler, ilgi ve değerler açısından eksiklik, sırları paylaşma konularında eşlerin aralarında güvensizlik gibi konulardan meydana gelen uyumsuzluğu ifade etmektedir (Janetius, 2019; Ünal ve Akgün, 2022; Şen ve Oğuz, 2017). Dolayısıyla evlilikteki uyumsuzlukların bireylerin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de günlük yaşamlarını olumsuz etkileyeceğini ifade etmek mümkündür. Bu nedenle, evlilik uyumunun iyi araştırılması ve hangi değişkenlerden etkilendiği, neleri etkilediğinin ortaya koyulması önemlidir.

2.1.1 Evlilik Uyum Kavramının Temelleri

Evlilik uyumunu açıklamaya yönelik olarak birçok kuramsal yaklaşım söz konusudur. Genel olarak evlilikte uyum, çiftlerin bir arada yaşama ve birlikte olma düşünceleri ile günlük yaşamlarındaki değişiklikleri de içerdiğinden, teorik olarak evlilik uyumu birçok alanda önemli bir kavramdır. Bunlar arasından psikolojik teoriler ve sosyo-kültürel teoriler bu araştırmanın konusu ile en yakından ilişkili alanlar olduğu için, bunlar hakkında kısa bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1.1. Psikolojik Temeller

Psikolojik teorilere ilişkin genel yaklaşımların, evlilikte bireylerin psikolojik ihtiyaçları üzerine odaklandığı ifade edilebilir. Bunun yanında literatürde yapılan çalışmalarda, mutsuz evliliklerin bireylerin üzerinde olumsuz psikolojik etkilerine de atıf yapılmaktadır. Bu bakımdan evlilik uyumunun psikolojik temellerine ilişkin yaklaşımların, bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçları ile şekillendiğini ifade etmek mümkündür.

Evliliğin psikolojik temelini inceleyen teorilerin, evlilik unsurları üzerinden şekillendiği ifade edilebilir. Evlilikte biri bedensel, diğeri psikolojik olan iki unsur vardır. Sevgi, saygı, sahiplenilme gibi duyguları içermektedir. İleri yaşlarda doğru her iki unsur da yakınlaşır ve zamanın belirli bir noktasında daha sonraki bir yön, sevgi, saygı gibi psikolojik yanları daha belirgin hale gelir. Evlilik yüksek düzeyde psikolojiyle ilişkili bir konudur (Arshad et al., 2014).

Psikolojik yaklaşımda en fazla ön plana çıkan yaklaşım olan bağlama teorisi ya da genel anlamıyla bağlanma kavramı, bireylerin herhangi bir bireye, kavrama ya da olguya karşı aidiyet duyguları ile ilişkilidir. Bu bakımdan bağlanma teorisinin, bireylerin bir yuva kurma, sosyal yaşamın içerisinde olma ve sosyal yapı içerisinde yer edinme kaygıları ile ilişkilendirilebilir.

Bağlanma teorisindeki temel varsayıma göre insanlar sadece tıbbi bakım ve yetişkin gözetimi varlığında bebekken hayatta kalabilir. Bu nedenle çocuklar, yardım eden kişiyle yakınlıklarını sürdürmek için işlevsel davranışlar geliştirirler. Yetişkin bakımı, ek bir davranış sistemi tarafından düzenlenir. Çocuk güldüğünde ebeveyn bu gülümsemeyi yararlı görür, çocuk ağladığında ise onu teselli etmeye çalışır (Büyükbayraktar, 2015). Dolayısıyla, ebeveyn ve çocuk arasında, çocuğun psikolojik tepkilerine bağlı karşılıklı bir ilişkinin söz konusu olduğu ifade edilebilir.

Bağlanma teorisi, bir kişinin geçmiş ilişkilerdeki deneyimlerinin, mevcut ve gelecekteki ilişkilerine ve kişilerarası davranışlarına ilişkin beklentilerini etkilediğini belirtmektedir (Demir, 2016). Bu bakımdan evlilik uyumunda bağlanma teorisi, çocukluk çağı travmalarıyla evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir teorik altyapı sunabileceği düşünülmektedir.

Psikodinamik yaklaşımda insanların ego ideallerini destekleyebileceğine inandıkları ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları partnerleri seçecekleri öne sürülmektedir. Bu bağlamda, egolarının birbirine yakın gereksinimleri söz konusu olduğunda, çiftlerin bir araya gelip evlilik yolunda yürümeleri kolaylaşmaktadır ve insanlar bilinçli veya bilinçsiz olarak beğenilme ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir eş aramaktadırlar (Segraves, 2012).

2.1.1.2. Sosyo-Kültürel Temeller

Evlilik, duygusal ihtiyaçları karşılamak için her toplum tarafından benimsenen en önemli sosyal gelenek olarak kabul edilir (Tolan ve Kılıç, 2021). Evliliğin bu yönü, sosyal ve kültürel anlamda da, bireyler için önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bakımdan evlilik uyumu, genellikle evliliğin istikrarıyla yakından bağlantılı olması nedeniyle, aileye yönelik ve sosyolojik-kültürel

araştırmalarda uzun süredir üzerinde durulan önemli bir konu olmuştur (Arshad et al., 2014).

Evlilik bir toplum içerisinde, o sosyal yapının sahip olduğu kültürel ve sosyal normlarla ilişkilidir. Toplum içerisinde kültürel ve sosyal kurallar, aile içerisindeki ilişkileri düzenlemekte ve kadın ile erkeğin rollerini belirlemektedir. Buradan hareketle, evli çiftlerde uyumu da etkileyen bir takım görev ve kurallar gelişmektedir. Bundan ötürü, sosyal normların ve kültürel değerlerin evlilik üzerinde, dolayısıyla evlilik uyumu üzerinde de etkisi vardır (Süleymanov, 2009).

Çocukluk çağı yaşantılarının da toplumsal rollerin ve normların öğrenilmesi bakımından toplumla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, evlilik uyumu ile ilgili yapılacak olan bu araştırma için kavramsal anlamda temel teşkil edebilir. Bunu nedeni ise bireylerin kadın ve erkek olarak sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolleri, evlilik sürecinde de, eşler arasındaki ilişkide etkili olabilir. Örneğin ataerkil toplum yapısında kadın ve erkeğin rolleri, arada hiyerarşik bir dengeden bahsetmekte ve kadına, erkeğe hizmet etme görevi vermektedir. Her ne kadar görevlerin farklılaştığı ve aile ile bireylerin iyiliği için olduğu öne sürülse de, pratik yaşamda ataerkil toplumlarda erkek evin reisi ve eşin de hiyerarşik olarak üstü olarak görülmektedir. Bu durumun ise evlilik uyumunu etkilediği ifade edilebilir. Ancak bu durum günümüzde her yaş grubu için geçerli olmayıp, bu durumun değişim içerisinde olduğunu ifade etmek mümkündür.

2.1.2 Evlilikte Uyum Problemi ve Sonuçları

Evlilikte uyum problemi ya da evlilik sorunları, negatif evlilik uyumunu işaret etmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar, evlilikte uyum problemlerinin nedenlerini ekonomiden, kültürel ve cinsel sorunlara kadar çeşitlendirerek açıklamıştır (Tolan ve Kılıç, 2021; Uyanık ve Çevik, 2020; Yüzbaşı ve Küneiroğlu, 2020). Dolayısıyla evlilikte uyum probleminin pek çok sebebi olmakla birlikte, bu sorunlar bireylerin hem günlük yaşamlarını hem de psikolojik sağlıklarını ciddi şekilde etkileyebilir.

Evlilik uyumu problemlerinin sonuçlarının başında, bireyin psikolojik sağlıklarını etkileyebilen sorunlar gelmektedir. Araştırmalar, uyum problemi yüksek

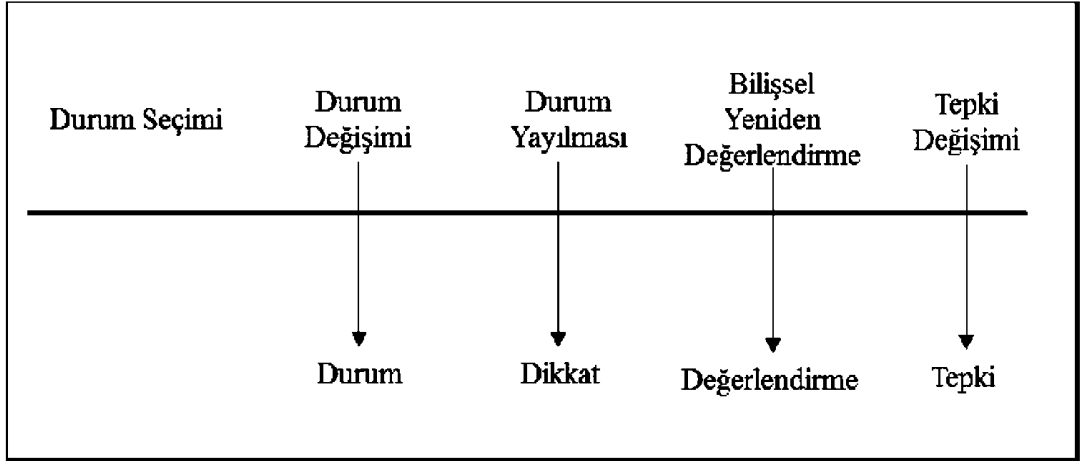
olduğu halde devam eden evliliklerde, bireylerin bekar insanlara göre çok daha ağır psikolojik sorunlara maruz kaldığını rapor etmektedir (Yüksel ve Dağ, 2015). Evlilik uyumu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, uyumsuz evliliklerin bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin artmasına neden olduğu, yaşam sevinci ve kalitesinin de azaldığını rapor etmektedir (Tolan ve Kılıç, 2021; Uyanık ve Çevik, 2020; Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020). Dolayısıyla, düşük evlilik uyumu ya da evlilikte uyum sorunları bireylerin hem sosyal hem de fiziksel olarak olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle de evlilik uyumunu güçlendirebilecek ve/veya bozabilecek faktörlerin incelenmesi önem taşımaktadır.

Evlilik ilişkilerinin fizyolojik sağlık çıktıları kadar psikolojik sağlık üzerinde de etkileri araştırmalara konu olmaktadır. Araştırmalar, mutsuz bir evliliğin boşanmış bir evliliğe göre daha fazla psikolojik soruna sahip olduğunu ve mutluluğun, benlik saygısının ve genel sağlığın daha kötü olduğunu ortaya koymaktadır (Yüksel ve Dağ, 2015).

2.2. Duygu Düzenleme ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi

Duyguları düzenleme kavramı bireylerin kendi duygularını tanımlayabilmesi ve amaçları doğrultusunda yönlendirebilmesini ifade eder. Duygu düzenleme iç ve dış süreçlerle bilinçli veya bilinçsiz olarak değiştirilebilen bir beceri biçimidir. Bu beceri duygusal tepkilere aracılık etmekte, bireylerin kendini değerlendirme ve kontrol etme yeteneği düzenlenmektedir (Vatan, 2020; Akbulut, 2018). Şekil 1.1’de Gross tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Süreç Modeli verilmiştir. Buna göre duygu düzenleme süreci durum, dikkat etme, değerlendirme ve tepki verme aşamalarından oluşmaktadır.

Şekil 1. 1. Gross tarafından önerilen Duygu Düzenleme Süreç Modeli



Kaynak: Uluer, 2021, s.35.

Farklı duygular, insanın duygusal tepkilerinin uyumunu sağlasa da bu duyguların yoğunluğu, kalitesi, zamanlaması ve dinamik nitelikleri duygu düzenleme aşamasını güçlü bir şekilde etkiler (Dereboy ve ark. 2018). Duygu düzenlemenin amacı, hedefe ulaşmanın yanı sıra duygusal tepkileri kontrol etme ve değiştirme ve insanın sosyal uyumunu ve düzenini teşvik etmektir. Öte yandan, kişinin kendi duygularını anlama, tanımlama ve gerekirse rahatlama becerisidir (Arabacı ve ark., 2018; Soysal, 2021).

Duygu düzenleme becerilerinde duyguların, düşüncelerin, fikirlerin, davranışların ve tutumların düzenlenmesi ile ilgili yönleri içerdiğine inanılmaktadır. Davranışsal stratejilerde kişi aktif olarak duygularını değiştirmeye çalışır. Düşünme stratejilerinde zihinsel boyut ön plana çıkmaktadır (Holodynski, et al., 2013). Duygu düzenleme kavramı, gelişim psikolojisi, depresyon ve yeme bozukluğunda önemli bir araştırma konusu olmasına rağmen son yıllarda psikiyatri, psikoloji ve psikoterapi alanlarında da araştırma konusu olmuştur (Berking and Wupperman, 2012).

Duygu düzenleme becerilerinin kişiler arası uyumu sağlamak, çatışmayı azaltarak sosyal ilişkileri sürdürmek ve kişilerarası durumlarda duygusal doyumu sürdürmek gibi önemli katkıları vardır. Yukarıdaki amaçların işleyişi, yoğun duygusal deneyimler sırasında bireylerin duygularının yoğunluğunu ve ifadesini

azaltmaya veya artırmaya yönelik girişimlerde kendini gösterir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018).

Duygularını düzenleme yeteneği zayıf olan ve iyi iletişim kuramayan bir çift söz konusu olduğunda, geri çekilme, kaçınma veya savunmacı tutum ve davranışlar gelişebilir, bu da evlilik yaşamlarında sorunlara ve mutsuzluğa yol açabilir (Fincham and Rogge, 2010). Fırat (2021) evli bireylerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve duygu düzenlemeyi incelediği çalışmasında, evli bireylerde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu ve bunun da evlilikte uyumu arttırdığını bildirmiştir. Bir başka çalışmada, Kılıç (2020) eşlerde evlilik uyumu üzerinde duygusal süreçlerin etkisini incelemiş ve evlilik uyumu ile duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Adaylar (2021) ise çalışmasında yeni evli bireylerin aldatma eğilimi ve duygusal bağlanma boyutlarını evlilik uyumu ve duygu düzenleme üzerinden incelemiş, sonuç olarak evlilik uyumuyla duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmalar, evlilik uyumu üzerinde duygu düzenleme becerilerinin rolün üzerinde araştırma ve inceleme yapılmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3. Öz Şefkat ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi

Öz şefkat kavramı, doğu felsefî düşüncesinde yüzyıllardır var olmasına rağmen, Batı psikolojisi ile de nispeten alakalıdır. Batılı araştırmacıların empati ve başkalarına karşı şefkat üzerine çokça araştırma yaptıkları bilinirken, son zamanlarda Budist düşüncenin bir kurgusu olan öz-şefkat ve bu kavramın ortaya çıkışına aracılık eden çalışmaların üzerine odaklandıkları bilinmektedir. Batı psikolojisinin alanları bu araştırmalardan sonra ilk adımlarını atmışlardır (Barnard and Curry, 2011).

Öz-şefkat terimi kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve acımasızca eleştirmemesi ve kendini hayattan soyutlamaması, kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarıdır. İnsanların kendilerine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargılayıcı davranmamaları, durumu çoğu insanın yaşadığı deneyimin bir parçası olarak kabul etmeleri ve kendilerine karşı daha anlayışlı olmaları anlamına gelmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020).

Öz şefkat, kişilerin yakın oldukları kişilerle olan ilişkilerinde ve zorluklarla başa çıkabilmelerinde önemlidir. Örneğin, Çoban (2021) 18 yaşının üzerindeki 193 erkek ve 312 kadın olmak üzere 505 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, evlilik uyumunun bir göstergesi ve türü olan ilişki doyumuyla öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu rapor etmiştir. Bir başka çalışmada ise Çetinkaya (2022) öz-şefkatin olumsuz alt boyutları olan izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşmeyle evlilik kalitesinin boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla düşük ya da olumsuz düzeydeki öz-şefkat evliliğin kalitesini ve uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu bağlamda, kişinin öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının, kişinin eşi ile olan ilişkisini güçlendirebileceği ve evlilik uyumunu destekleyebileceği düşünülmektedir.

2.4. Çocukluk Çağı Travmaları ve Evlilik Uyumu ile İlişkisi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Çocukluk Travmasını 18 yaşın altındaki çocuklarda sağlık, hayatta kalma, fiziki, psikolojik ya da kişisel gelişimlerine zarar verecek olan her türlü fiziki, duygusal ya da cinsel ihmal ve istismar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca çocuğun ticari olarak sömürülmesinin de istismar tanımına dahil edildiğini belirtmektedir (World Health Organization, 2020)

18 yaş altı kişilerin yaşadıkları fiziki, cinsel ya da duygusal ihmalin yanında ebeveyn kaybı, önemli kişilerden ayrılma, ebeveyn boşanması, benzeri sebepler çocukluk çağı travmaları olarak ifade edilmektedir (Çelik ve Hocaoglu, 2018). Başka bir deyişle, 18 yaşından önce meydana gelen ve çocuğun psikolojik yapısında derin izler bırakan, baş etme becerilerini zorlayarak bireylerde kalıcı sorunlara neden olabilmektedir (Herman, 2016).

Cinsel istismar, yetişkinlerin cinsel istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için çocuğa yönelik zorlama veya tehdit şeklinde kendini gösterir (Aktepe, 2009). Fiziksel açıdan bireyin ihmali, çocuğun yiyecek, giyecek, barınma ihtiyacı, bireysel ve medikal bakım gibi fiziksel ihtiyaçlarını yeterli ve uygun biçimde karşılayama olarak tanımlanmaktadır. Duygusal ihmal, duygusal ihtiyaçların yeterli

karşılanmaması ya da tamamen mahrum bırakılmasıdır (Cohen et al., 2017). Fiziksel istismar kısaca, kaza sonucu olmayan ve başka bireyler tarafından yapılan yaralanmalar olarak tanımlanmaktadır. Bir çocuk veya gencin ailesi, velileri, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından maruz kaldığı ve sağlığını olumsuz yönde etkileyen travma olarak da tanımlanabilir.

Epidemiyolojik açıdan yapılan araştırmalar, 2 ile 4 yaş arası her dört çocuktan yaklaşık üçünün aile üyeleri ya da yakınları tarafından düzenli olarak bir tür şiddetle karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Her beş kadından biri ve her 13 erkekten biri çocukken cinsel istismara uğradığını bildirdi (World Health Organization, 2020). Türkiye’de 183 psikiyatri hastası üzerinde yapılan bir çalışmada %81,6 duygusal ihmal ve %72,1 fiziksel ihmal rapor edilmiştir (Örsel ve ark., 2011).

Çocukluk döneminde çeşitli ihmal ve istismarın travmaya neden olabildiği (Aral ve Gürsoy, 2001); yetişkinlik döneminde de stresle ve zolayıcı durumlarla başa çıkmayı zorlaştırabileceği bilinmektedir (Howe, 2005). Çocukluk çağı travmaları, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde evlilik uyumlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Gülgör (2018) çalışmasında çocukluk çağı travmasına sahip olan evli bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu tespit etmiştir. Aydınova (2019) yapmış olduğu çalışmada, çocukluk çağı travma ölçeğinin duygusal istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar, duygusal ihmal ve toplam puanlarıyla evlilik uyum puanları arasında negatif korelasyon bildirmiştir. Bir başka çalışmada Sevinç (2020), çocukluk çağı travmalarıyla affetmenin evlilik uyumunu anlamlı şekilde etkilediğini bildirmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumunu doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebildiğini, evli çiftler arasında çocukluk çağı travmalarının önemli bir iletişim faktörü olduğunu ifade etmek mümkündür.

2.4.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada, evlilik uyumu ile kişiler arası duygu düzenleme, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat düzeylerinin ilişkisi ve bu değişkenlerin evlilik

uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada, aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

H1: Evlilikte uyum ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H2: Evlilikte uyum düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H3: Evlilikte uyum düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H4: Kişilerarası Duygu Düzenleme becerileri, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeyleri evlilik uyumu düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır.

H5: Cinsiyete göre evlilik uyumu, kişilerarası duygu düzenleme becerileri, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H6: Kişilerarası Duygu Düzenleme becerileri, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeylerinin evlilik uyumu düzeyini yordama dereceleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi

Araştırma ilişkisel tarama ve betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, kişilerarası duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat; bağımlı değişkeni ise evlilik uyumu olarak seçilmiştir. Araştırma kapsamında duygu düzenleme güçlüklerinin ve çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumunu ne derece yordadığı incelenmiştir.

3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı

Araştırmanın veri toplama aşaması Türkiye’de yaşayan evli bireyler ile 2021 yılının Mayıs ve Eylül ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler, elektronik ortamdan, uygun örnekleme yolu ile toplanmıştır.

3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada ilk olarak, katılımcıların anket uygulamasına yetecek eğitim düzeyine sahip olmalarıdır. Bu kriter, okuma yazma yetkinliğinin iyi düzeyde olduğunda emin olmak amacıyla önemli görülmektedir. Diğer bir kriter, katılımcıların minimum bir senedir evli olmalarıdır. Bu ölçüt ise evlilik ilişkisinin değerlendirilmesi için azami bir süre olması açısından önemli görülmektedir. Araştırma evreninden olasılıksız örneklem yöntemiyle katılımcılar seçilmiştir.

Araştırmaya 232 kadın (%57,43) ve 172 erkek (%42,57) olmak üzere toplamda 404 kişi katılmıştır. Erkeklerin yaşları 24 ile 71 arasında değişmekte olup, kadınların yaşları ise 22 ile 72 arasında değişmektedir. Kadınlar 40.46 ± 10.90 yaş ortalamasına sahip olup, erkekler ise 46.42 ± 13.18 yaş ortalamasına sahiptir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Demografik bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından demografik bilgi formu geliştirilmiştir. Ayrıca evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek

amacıyla “Duygu Düzenleme G  l kl r   l    ”, çocukluk  a   travmalarını değerlendirmek için “ ocukluk  a   Travmaları  l    ”, evlilik uyumlarını ölçmek için ise “Evlilikte Uyum  l    ” kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, eşlerin eğitim düzeyleri,  ocuk sayısı, evlilik süreleri, evlenme ya   ve  ocuk sayısını sorgulamaktadır.

3.4.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme  l    

Hoffman ve ark. (2016) tarafından geliştirilen ölçek, kişilerarası duygu düzenlemeyi beşli likert tipte 20 madde ve dört boyutta incelemektedir. Bunlar “sosyal model alma” boyutu, “yatı tırılma” boyutu, “olumlu duyguları artırma” boyutu ve “bakış açısı edinme” boyutudur. Ölçek Koç ve ark. (2019) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir.  l     i li kin Cronbach's Alpha değeri “olumlu duyguları artırma” boyutunda 0.81, “bakış açısı edinme” boyutunda 0.77, “yatı tırılma” boyutunda 0.86 ve “sosyal model alma” boyutunda 0.87 olarak bulunmuş; tüm ölçek için ise 0.90 düzeyindedir (Koç ve ark., 2019).

3.4.3. Çocukluk  a   Travmaları  l    

Ölçek Bernstein ve ark. (1994) tarafından geliştirilen ölçek, çocukluk  a   travmalarını likert tipte 28 madde ve be  boyutta ölçmektedir. Bu boyutlar “fiziksel istismar”, “duygusal istismar”, “cinsel istismar”, “duygusal ihmal” ve “fiziksel ihmal” boyutlarıdır. Ölçek  ar,  zt rk ve  kikarde  (2012) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir.  l     i li kin Cronbach alfa değeri 0.93 düzeyindedir ( ar ve ark., 2012).

3.4.4.  z Anlayı   l    

Neff (2003) tarafından yapılan geliştirilen  l ek, Deniz ve ark., (2008) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Adaptasyon çalışmasının iç tutarlık değeri Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur.  l    n Türkçe formunda 5’li Likert tipinde

cevaplanan bir yapı belirlenmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında madde korelasyonu düşük olan iki madde çıkarılarak, 24 maddelik hali geliştirilmiştir.

3.4.5. Evlilikte Uyum Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ölçek, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçek evlilik uyumunu anlama alanları, bağlılık, çatışma çözümü ve iletişimi içeren 15 soruda ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.90 olarak bulunmuştur.

3.5. Veri Toplama Yöntemi

Covid-19 pandemi olması sebebiyle araştırma anketleri internet üzerinden elektronik olarak toplanmıştır. Veri seti için anket formu Google formlar aracılığıyla hazırlanarak katılımcıların doldurması sağlanmıştır. Ölçeklerin doldurulması ve araştırmaya katılım gönüllülük usulüne göre yapılmıştır.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler, normal dağılıma uygun olup olmadığının test edilmiştir.

Verilerin dağılımlarının standart normal dağılıma uymaması nedeniyle, nonparametik testler yapılmıştır. İkili grupların arasındaki farklar için Mann Whitney U Testi yapılmıştır. İlişkisel tarama analizlerinde Spearman's rho korelasyonu ve çok değişkenli basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

3.7. Etik Yön

Araştırmaya 18 yaşından büyük olan evli bireyler katılım gösterecek ve araştırmaya katılan bireylerden kişisel bilgileri istenmemiştir. Bununla birlikte araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanacak ve katılımcıların diledikleri zaman araştırmadan ayrılacakları belirtilmiştir. Bu nedenle araştırmanın etik açıdan herhangi bir sorun teşkil etmeyeceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılım, gönüllölük esasına dayanmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak katılımcılara bilgilendirme yapılmış ve araştırmaya gönüllü katılım için onam formunu imzalamaları istenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden kişisel bilgileri istenmemiştir.

Haliç Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 27.05.2021 tarih ve 97 Sayılı izin alınmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde, anket formlarından elde edilmiş olan verilerin analizine ve bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özellikler

Katılımcılara ilişkin sosyodemografik özellikler ve frekans analizi tablosu Tablo 4.1’ de verilmiştir.

Tablo 4. 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu

		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	232	57,43
	Erkek	172	42,57
Yaş	18-30	71	17,60
	31-45	166	41,10
	46 ve üzeri	167	41,30
Eğitim düzeyi	İlkokul	7	1,73
	Ortaokul	5	1,24
	Lise	56	13,86
	Ön lisans	34	8,42
	Lisans	206	50,99
	Lisansüstü	96	23,76
Eşin eğitim düzeyi	İlkokul	21	5,20
	Ortaokul	19	4,70
	Lise	66	16,34
	Ön lisans	44	10,89
	Lisans	192	47,52
	Lisansüstü	62	15,35
Çocuk sayısı	Çocuğu yok	84	20,79
	Tek çocuk	126	31,19
	2 Çocuk	148	36,63
	3 Çocuk ve üzeri	46	11,39
Evlilik süresi	1 yıl	47	11,63
	2-5 yıl	77	19,06
	6-10 yıl	57	14,11
	11 yıl ve üzeri	223	55,20
Evlenme yaşı	17-25	173	42,82
	26-34	206	50,99
	35 ve üzeri	25	6,19
Geçmiş psikiyatrik tanı	Evet	32	7,92
	Hayır	372	92,08
Psikiyatrik, fiziksel ya da nörolojik tanı	Evet	38	9,41
	Hayır	366	90,59

Katılımcıların çoğunluğu (%57,43) kadın olup, 46 ve üzeri yaşa sahiptir (41,30). Lisans mezunları çoğunlukta olup (%50,99), eşlerin eğitimi de çoğunlukla lisans düzeyindedir (%47,52). Katılımcıların %36,63'ü iki çocuk sahibi olup, evlilik süreleri %55,20 oranla çoğunlukta 11 yıl ve üzeridir. Evlenme yaşı çoğunluğun (%50,99) 26-34 arası olup, sadece %7,92'sinin geçmiş psikiyatrik tanısı ve %9,41'inin psikiyatrik, fiziksel ya da nörolojik tanısı vardır.

4.2. Ölçek Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Araştırmada kullanılan ölçeklerinin güvenilirlik analizi için yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Buna göre her bir ölçek ve boyut için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4. 2. Ölçek Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Geçerlilik Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler/Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
KADDÖ	20	0,92
KADDÖ-Sosyal Model Alma	6	0,88
KADDÖ-Yatıştırılma	5	0,85
KADDÖ-Olumlu Duyguları Artırma	5	0,81
KADDÖ-Bakış Açısı Edinme	4	0,79
ÇÇTÖ	28	0,81
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	5	0,70
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	5	0,80
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	5	0,79
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	5	0,82
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	5	0,79
ÖAÖ	24	0,79
EUÖ	15	0,90

KADDÖ: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği, EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği

Ölçek puan ve alt boyut puanlarının iç tutarlılık Cronbach's Alpha değerleri Tablo 2' de verilmiştir. KADDÖ, ÇÇTÖ, ÖAÖ ve EUÖ ölçekler ve alt boyutlarının bu örneklem için güvenilir düzeyinin oldukça iyi olduğu görülmüştür.

4.3. Hipotez Testleri

Hipotez testlerinin yapılmasından önce, ölçek ortalamalarına ilişkin dağılımların normallik dağılımına uygunluğunun test edilmesi için Kolmogorov Smirnov Testi yapılmıştır. Testten elde edilen sonuçlar Tablo 4.3' te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Ölçek Dağılımlarının Normallik Testi İçin Yapılan Kolmogorov Smirnov Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	Kolmogorov-Smirnov ^a		
			Z	df	p
KADDÖ-Sosyal Model Alma	21,52	5,81	0,080	404	0,000
KADDÖ-Yatıştırılma	16,73	5,10	0,076	404	0,000
KADDÖ-Olumlu Duyguları Artırma	22,09	3,34	0,192	404	0,000
KADDÖ-Bakış Açısı Edinme	12,64	4,15	0,060	404	0,002
KADDÖ Toplam	72,98	15,04	0,036	404	0,002
ÖAÖ Toplam	69,98	11,55	0,091	404	0,000
EUÖ Toplam	40,25	9,35	0,113	404	0,000
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	12,00	2,50	0,233	404	0,000
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	13,78	2,93	0,115	404	0,000
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	19,80	2,56	0,198	404	0,000
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	22,34	3,68	0,235	404	0,000
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	12,60	2,15	0,248	404	0,000
ÇÇTÖ-Toplam	80,51	6,43	0,101	404	0,000

K-S testi sonuçları, ölçek boyut ve alt boyut düzeylerinin normal dağılıma uymadığını göstermektedir ($p<0,05$). Bu nedenle yapılan istatistiksel analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır.

4.3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları

Evlilik uyum ölçek düzeyi ile kişilerarası duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik hipotezin analizi için yapılan Spearman's rho korelasyon testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4. 4. Evlilik Uyumu İle Kişilerarası Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları

		KADDÖ		KADDÖ	KADDÖ	
		Sosyal	KADDÖ	Olumlu	Bakış	KADDÖ
		Model	Yatıştırılma	Duyguları	Açısı	
		Alma		Artırma	Edinme	
EUÖ	r	0,083	0,047	0,071	,151**	,107**
	p	0,096	0,351	0,154	0,002*	0,031*

* $p<0,05$, **korelasyon değeri

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, evlilik uyum düzeyleri ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Evlilik uyum düzeyleri ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeği bakış açısı edinme düzeyleri arasında aynı yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r=0,151, p<0,05$). Kişilerarası duygu düzenleme ölçek toplam düzeyleri ile aynı yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r=0,107, p<0,05$) bulunmaktadır. **H1** toplam puan göz önünde bulundurulduğunda bakımından kabul edilmiştir.

Evlilik uyum ölçek düzeyi ile çocukluk çağı travmaları ölçek düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik hipotezin analizi için yapılan Spearman's rho korelasyon testi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4. 5. Evlilik Uyumu İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÇÇTÖ	ÇÇTÖ	ÇÇTÖ	ÇÇTÖ	ÇÇTÖ	ÇÇTÖ
	Duygusal	Fiziksel	Fiziksel	Duygusal	Cinsel	ÇÇTÖ
	İstismar	İstismar	İhmal	İhmal	İstismar	
r	-,101**	-,067	-,189**	-,278**	-0,042	-,252**
EUÖ p	0,042*	0,179	0,000*	0,000*	0,400	0,000*

* $p < 0,05$, **korelasyon değeri

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, evlilik uyum düzeyleriyle çocukluk çağı travmaları ölçeği boyutlarından fiziksel istismar ve cinsel istismar düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Evlilik uyum düzeyleriyle çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal istismar boyut düzeyleri arasında aynı yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r = 0,101, p < 0,05$) vardır. Evlilik uyum düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları ölçeği fiziksel ihmal alt boyut düzeyleri arasında aynı yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r = 0,189, p < 0,05$) vardır. Evlilik uyum düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları ölçeği toplam boyut düzeyleri arasında aynı yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r = 0,252, p < 0,05$). **H2** Kabul edilmiştir.

Evlilik uyum ölçek düzeyi ile öz şefkat ölçek düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik hipotezin analizi için yapılan Spearman's rho korelasyon testi sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4. 6. Evlilik Uyumuyla Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÖAÖ
r	0,036
EUÖ p	0,469

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, evlilik uyum düzeyleri ile öz anlayış ölçeği düzeylerinin arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). **H3** reddedilmiştir.

Evlilik uyum ölçek düzeyi ile çocuk sayısı ve evlilik süresi arasındaki ilişkiye yönelik hipotezin analizi için yapılan Spearman's rho korelasyon testi sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4. 7. Evlilik Uyumuyla Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısı Arasındaki İlişki İçin Yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi Sonuçları

		Çocuk Sayısı	Evlilik Süresi
	r	-,135**	-,119**
EUÖ	p	,007*	,016*

** $p<0,05$, **korelasyon değeri*

Korelasyon analizi sonuçlarına göre evlilik uyumu ile çocuk sayısı arasında negatif yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r=-0,135, p<0,05$) vardır. Evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında negatif yönlü zayıf dereceli bir ilişki ($r=-0,119, p<0,05$) vardır.

4.3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Kişilerarası duygu düzenleme, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeylerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisine yönelik hipotez için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4. 8. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	Standart olmayan		Standardize	t	p
	katsayılar	katsayılar	katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	5,358	6,437		,832	0.406
KADDÖ	,042	,032	,068	1,296	0.196
ÖAÖ	,044	,042	,054	1,039	0.300
ÇÇTÖ	,357	,070	,246	5,094	0.000
a. Bağımlı Değişken: EUÖ; R ² : 0.063					

Regresyon analizi sonuçlarına göre evlilik uyumunun üzerinde duygu düzenleme ve öz şefkat düzeylerinin yordayıcı etkisi yoktur ($p>0.05$). Yalnızca çocukluk çağı travmalar düzeyi ise evlilik uyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B=0,357$; $p<0.01$). Model toplam varyansın %6.3'ünü açıklamaktadır. Bu nedenle, üç değişkenden sadece birisi anlamlı yordayıcı olduğu için, **H4** hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

4.3.3. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Farklar

Cinsiyete göre evlilik uyumu, kişilerarası duygu düzenleme, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeyleri arasındaki farklara yönelik yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4. 9. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Kadın		Erkek		U değeri	P değeri
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma		
KADDÖ Sosyal Model Alma	21,59	5,68	21,42	5,99	19931,000	0,986
KADDÖ Yatıştırılma	16,87	4,87	16,55	5,41	19274,000	0,558
KADDÖ Olumlu Duyguları Artırma	22,44	3,03	21,62	3,68	17602,000	0,039
KADDÖ Bakış Açısı Edinme	12,16	4,00	13,30	4,26	16892,500	0,008
KADDÖ Toplam	73,06	13,94	72,88	16,45	19888,500	0,956
ÖAÖ Toplam	70,00	9,16	69,95	14,17	19804,500	0,899
EUÖ Toplam	39,98	9,24	40,60	9,50	19132,000	0,479
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	11,67	2,01	12,43	2,99	17109,500	0,012
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	13,88	2,63	13,64	3,30	18234,000	0,136
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	20,01	2,21	19,52	2,95	18512,000	0,204
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	22,65	3,20	21,92	4,22	18018,500	0,086
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	12,80	2,01	12,34	2,32	16466,000	0,002
ÇÇTÖ-Toplam	81,01	6,31	79,84	6,55	17680,000	0,050

Analiz sonuçlarına göre KADDÖ olumlu duyguları artırma ve ÇÇTÖ cinsel istismar kadınlarda; KADDÖ bakış açısı edinme ve ÇÇTÖ duygusal istismar ise erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Ancak hem üç ölçeğin toplam puanları hem de diğer boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Değişkenlerin çoğunluğunda kadın ve erkeklerin aldığı puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmadığından, **H5** hipotezi reddedilmiştir.

Kadın ve erkeklerde ölçeklerin evlilik uyumu ile ilişkilerine yönelik yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4. 10. Kadın ve Erkeklerde Ölçeklerin Evlilik Uyumu İle İlişkilerine Yönelik Yapılan Spearman's rho Korelasyon Analizi Sonuçları

	Evlilik uyumu	
	r	p
Kadın		
KADDÖ Sosyal Model Alma	0,052	0,433
KADDÖ Yatıştırılma	-0,050	0,447
KADDÖ Olumlu Duyguları Artırma	-0,007	0,919
KADDÖ Bakış Açısı Edinme	0,073	0,269
KADDÖ Toplam	0,029	0,661
ÖAÖ Toplam	-0,081	0,217
EUÖ Toplam	0,127	0,053
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	-0,016	0,813
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	0,231**	0,000
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	0,333**	0,000
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	0,041	0,530
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	0,254**	0,000
ÇÇTÖ-Toplam	0,052	0,433
Çocuk sayısı	-0,171**	0,009
Evlilik süresi	-0,129*	0,049
Erkek		
KADDÖ Sosyal Model Alma	0,125	0,103
KADDÖ Yatıştırılma	0,159*	0,037
KADDÖ Olumlu Duyguları Artırma	0,185*	0,015
KADDÖ Bakış Açısı Edinme	0,236**	0,002
KADDÖ Toplam	0,196**	0,010
ÖAÖ Toplam	0,174*	0,023
EUÖ Toplam	0,064	0,402
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	0,173*	0,024
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	0,141	0,064
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	0,205**	0,007
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	0,045	0,555
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	0,242**	0,001
ÇÇTÖ-Toplam	0,125	0,103
Çocuk sayısı	-0,096	0,212
Evlilik süresi	-0,108	0,160

*p<0.05 **p<0.01

Kadınlarda evlilik uyumu ile ÇÇTÖ fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır (p<0.05). Erkeklerde ise KADDÖ yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme, toplam, ÖAÖ toplam, ÇÇTÖ duygusal istismar, fiziksel ihmal, insel istismar boyutları, çocuk sayısı ve evlilik süresi arasındaki ilişkiler anlamlıdır (p<0.05).

Kadınlar için kişilerarası duygu düzenleme, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeylerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4. 11. Kadınlar için Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	Standart olmayan katsayılar		Standardize katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	17,326	9,243		1,874	0.062
KADDÖ	0,027	0,045	0,041	0,597	0.551
ÖAÖ	-0,107	0,069	-0,106	-1,559	0.121
ÇÇTÖ	0,348	0,094	0,238	3,707	0.000
a. Bağımlı Değişken: EUÖ; R ² : 0.055; Cinsiyet=Kadın					

Regresyon analizi sonuçlarına göre, kadınlarda evlilik uyumu üzerinde sadece ÇÇTÖ düzeylerinin yordayıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (B=0.348; p<0.01). Model kadınlar için varyansın %5.5’ini açıklamaktadır. KADDÖ ve ÖAÖ düzeylerinin evlilik üzerindeki yordayıcı etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0.05).

Erkekler için kişilerarası duygu düzenleme, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeylerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4. 12. Erkekler için Kişilerarası Duygu Düzenleme, Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeylerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	Standart olmayan katsayılar		Standardize katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	-1,673	9,096		-0,184	0.854
KADDÖ	0,062	0,046	0,108	1,373	0.172
ÖAÖ	0,124	0,053	0,185	2,344	0.020
ÇÇTÖ	0,364	0,105	0,251	3,482	0.001
a. Bağımlı Değişken: EUÖ; R ² : 0.114; Cinsiyet=Erkek					

Erkeklerde ise evlilik uyumu üzerinde ÖAÖ ($B=0.124$; $p<0.05$) ve ÇÇTÖ ($B=0.364$; $p<0.01$) düzeylerinin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Model erkekler için varyansın %11,4'ünü açıklamaktadır. KADDÖ düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki katkısı ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu nedenle **H6** hipotezi kabul edilmiştir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada evlilik uyumu düzeyi üzerinde kişilerarası duygu düzenleme becerileri, çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeylerinin etkisi incelenmiş; korelasyon analiz sonuçlarına göre tüm örneklemede evlilik uyumu ile çocukluk çağı travmaları düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş olup; kadınlarda evlilik uyumu ile sadece çocukluk çağı travması, erkeklerde evlilik uyumu ile çocukluk çağı travması ve öz şefkat arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak, evlilik uyumu ile kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin bakış açısı ve toplam puanı dışındaki alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Çok değişkenli regresyon analizi sonuçlarına göre ise evlilik uyumu üzerinde sadece çocukluk çağı travma düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılık etkisi çıkmıştır.

Evlilik uyumu ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonuçları, evlilik uyumu ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ve bakış açısı edinme boyutlarının arasındaki ilişkilerin anlamlı ve pozitif yönde olduğunu göstermiştir. En yüksek korelasyon bakış açısı edinme ile çıkmıştır. Ancak, kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal model olma, yatıştırma ve olumlu duyguları arttırma boyutları ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Kişilerarası duygu düzenleme becerileri ve evlilik uyumu arasındaki bulunan ilişkinin alan yazında yer alan diğer çalışmaların bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Fincham and Rogge (2010) çalışmalarında duygularını düzenleme yeteneği zayıf olan ve iyi iletişim kuramayan bir çift söz konusu olduğunda, geri çekilme, kaçınma veya savunmacı tutum ve davranışlar gelişebildiğini, bu durumunda evlilik yaşamlarında sorunlara ve mutsuzluğa yol açabileceğine ve evlilik uyumunu bozabileceğine değinmişlerdir. Rıza (2016) çift uyum ölçeği ile çift doyumu ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği puanları ile düşünceye odaklanma arasında negatif ilişki bulmuştur. Çalışmada ayrıca çift bağlılığı ve uyumunun arttıkça, birbirlerini suçlamanın da azaldığı, duygu düzenlemenin olumlu olan bakış açısına yerleştirme puanlarında artış rapor edilmiştir. Daha güncel başka bir çalışmada kişilerin duygu düzenleme güçlüğü

derecelerinin artmasıyla, romantik ilişki doyum düzeylerinin azaldığını rapor edilmiştir (Karataş, 2019).

Korelasyon analizlerinde ilişki çıkmasına rağmen yordayıcılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmamasını; evlilik uyumunda kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal model olma, yatıştırılma ve olumlu duyguları artırma boyutlarının evlilik ile doğrudan ilişkili olmadığını, bireylerin kendi iç dünyaları ile alakalı olmasını gerekçe olarak göstermek mümkündür. Bunun çeşitli nedenleri olabilmekle birlikte, araştırmaya katılan evli bireylerin sosyal model olma, yatıştırma ve olumlu duyguları artırma düzeylerinin çok yüksek olmamasıyla da ilişkili olabilir. Ancak bakış açısı edinme düzeyi arttıkça, çiftler arasında evliliğin daha uyumlu hale geldiği görülmektedir. Gökdağ ve ark (2019) çalışmalarında, bakış açısı alma düzeyi arttıkça, bireylerde stresin azaldığını rapor etmişlerdir. Dolayısıyla, bireylerde bakış açısının edinilmesi stresi azaltabilmekte ve bu durum hem doğrudan, hem de dolaylı olarak evlilik uyumuna katkı yapabilmektedir. Chan and Rawana (2021), ilişki kalitesinin bakış açısı edinmeyle birlikte yükseldiğini ifade etmişlerdir. Evlilik uyumu iyi olan bireylerde, eşler ile kaygıların paylaşılması ve eşlerden de bu durumun o kadar kötü olmadığına dair geri bildirim alıyor olabilirler. Bu nedenle, bakış açısı edinen bireylerde stresin azaldığını ve bu durumun da doğrudan ve dolaylı şekilde evlilik uyumunu olumlu etkilediğini ifade etmek mümkündür.

Araştırmada çocukluk çağı travmalarının duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal alt boyutları ve toplam puanları ile evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayılarına göre ilişki en yüksek toplam puanla olup ($r=-0.252$), bunu duygusal ihmal ($r=-0.278$), duygusal istismar ($r=-0.101$) ve fiziksel ihmal ($r=-0.189$) izlemektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk dönemindeki duygusal ihmal ve fiziksel ihmal düzeyi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Fiziksel istismar ve cinsel istismar ile evlilik uyumu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Boyut puanları incelendiğinde, fiziksel istismar ve cinsel istismar puanlarının diğer alt boyutların ortalama puanlarından daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Bu durumun sebebi olarak katılımcıların fiziksel ve cinsel istismar düzeyinin genel olarak daha

düşük olabileceği ya da katılımcıların bu konuya açık şekilde cevap vermeye çekinmeleri olabileceği düşünülmüştür.

Literatürde yapılan çalışmalar, çocukluk çağı travmalarının bireylerin yetişkinlik dönemlerinde evlilik uyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini rapor etmektedir (Saltık, 2021; Turanlı, 2010; Kocaer, 2006; Mangır ve ark., 1995). Elde edilen bulgular ile literatür sonuçları bu açıdan örtüşmekte olup, bu araştırmanın örneklemindeki bireylerin çocukluk döneminde yaşamış oldukları travmaların düzeyi arttıkça evlilik uyumu düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Duygusal ihmal yaşayan çocuklarda güven sorunu ortaya çıkarken, fiziksel ihmal yaşayan çocuklarda ise kendine daha fazla düşkün olma ve kaygının düzeyleri daha fazla olup; bu durumun evlilik içerisinde dengeyi bozabilmesi ve evlilik uyum düzeyini azaltması söz konusu olabilir (Aydınova, 2019). Bir anlamda çocukluk çağında travma yaşayan bireyin, evlilik içinde uyumu kurmakta güçlük yaşayabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmada evlilik uyumu ile öz şefkat arasında beklenenin aksine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumun sebeplerinden birisi olarak literatürdeki çalışmalarda, öz şefkat ile evlilik uyumunun doğrudan ilişkilendirilmiyor olması ancak dolaylı yoldan aradaki ilişkide uyumu ve devamlılığı sağlayabilecek bir faktör olarak değerlendirilmiş olması önerilebilir. Örneğin, Neff and Beretvas (2012), öz şefkati yüksek bireylerin olumlu ilişki davranışları sergiledikleri görülmüştür. Batum (2020) çalışmasında evlilikte öz şefkatin, evliliğin devamlılığı ve çiftler arasındaki farkındalığın artırılmasında önemli rol üstlendiğini tespit etmiştir. Ancak bu araştırmada, doğrudan öz şefkat ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu duruma çocuk sahibi olup olmamanın yol açmış olabileceği düşünülmüştür. Wang et al. (2022), ebeveyn olan kişilerde öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Araştırma örnekleminin yaklaşık %80'inin çocuk sahibi olması nedeniyle, öz şefkatin evlilik uyumundan ziyade çocuk sahibi olmakla daha bağlantılı olabileceğine yönelik bir öneri yapılabilir.

Kadın ve erkeklerin araştırmanın ölçme araçlarından aldıkları puanların farklarına yönelik yürütülen analizlerin sonuçları, kişilerarası duygu düzenleme

toplam puanı, evlilik uyumu ve öz şefkat toplam puanının her iki cinsiyet için de benzer olduğunu ve aradaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Duygusal istismar, cinsel istismar ve olumlu duygular ile bakış açısı edinme puanları anlamlı farklılık gösterse de toplamda her iki cinsiyetten katılımcının da benzer düzeyde evlilik uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve öz şefkat düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ancak kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguları arttırma ve çocukluk çağı travma ölçeği cinsel istismar boyutu kadınlarda; kişilerarası duygu düzenlemenin bakış açısı edinme ve çocukluk çağı travma ölçeği duygusal istismar ise erkeklerde daha yüksektir. Kadın ve erkeklerde belirlenen bu farklara rağmen, evlilik uyumları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatürde yapılan çalışmalar, kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha fazla cinsel istismara uğradığını rapor etmektedir (Sofuoğlu, 2018). Buna ilave olarak kadınların toplum içerisinde daha fazla baskı altında olmasının, duygu düzenleme becerilerinde kadın ve erkeklerin arasındaki farkı açıklayabilir. Duygularını ifade etme ve yönetme becerilerinin toplumsal rollerden etkilenmiş olması mümkündür. Katılımcıların genel olarak evlilik uyumlarının yüksek düzeyde olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırma kapsamında ayrıca evlilik uyumu ile evlilik süresi ve çocuk sahibi olmak arasındaki ilişkiye yönelik ek korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre...

Araştırmada evlilik uyumu ile ilişkili en önemli ve dikkat çeken bulgulardan biriside, evlilik süresi ve çocuk sayısının kadınlarda evlilik uyumu ile negatif ve anlamlı ilişki içerisindeyken, erkeklerde anlamlı ilişki çıkmamasıdır. Evliliklerde kadın hem ev işleri ve annelik vasıflarının yüklendiği, hem de günümüzde iş yaşamında da yer almak isteyen bir konumda olduğundan, erkeklere göre daha fazla yük altındadır. Buna ilave olarak annelik olgusu da gelince, kadın ile erkek arasında aile içerisinde ciddi bir sorumluluk dengesizliği olduğunu ifade etmek mümkündür. Eşler arası paylaşım, görev dağılımı gibi alanlarda dengesizlik görülebilmektedir. Bu dengesizliğin erken dönemde bebeğin yaşamı için anneye olan bağlılığının fazla olmasından ve toplumsal roller ve normların etkisinden kaynaklandığı ifade

edilebilir. Bu nedenle, kadınların çalışma yaşamı, kentleşme, ev içerisindeki görevler ve annelik gibi görevlerinin, erkeklere göre daha fazla olmasının, evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmek mümkündür.

Kadın ve erkek katılımcıların evlilik uyumunu yordayan faktörleri belirlemek amacıyla yürütülen regresyon analizi sonucunda her iki cinsiyet için de çocukluk çağı travmaları istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Buna ilave olarak, erkek katılımcılarda öz şefkat düzeyinin de evlilik uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıdır. Çocukluk çağı travmaları kadınlarda evlilik uyumundaki varyansın yalnızca %5,5'ini açıklarken, erkek katılımcılarda çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat evlilik uyumundaki varyansın %11,4'ünü açıklamaktadır. Bu durum özellikle kadınlarda evlilik uyumuna daha fazla katkı yapan başka faktörlerin (örn: çalışma durumu ve şekli, eşin yaşı, çocuk, ilişkide problemler) olabileceğini düşündürmektedir (Şahin Altun ve ark., 2020). Bacanlı ve Çarkıt (2020) öz şefkatin cinsiyete göre değişimini inceledikleri meta analizinde, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bu durumun, regresyon analizinde, erkeklerde öz şefkat düzeyinin etkisinin anlamlı olmasını açıklayabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir ifadeyle, evlilik süresi uzadıkça uyum bozuluyorsa, erkeklerin evlilik süresi daha az olduğu için erkeklerde anlamlı bir etki yapmış olabilir (Bibi et al, 2017). Evlilik uyumu ile çocuk sayısı ve evlilik süresinin arasındaki ilişki bu araştırmada ek bilgi vermesi açısından ele alınmış olup, korelasyon analizi sonuçlarına dayanarak, ileri araştırmalarda üzerinde durulmasında yarar olduğu ifade edilebilir.

5.1. Araştırmanın Kısıtlılıkları

Yapılan araştırmanın en önemli kısıtlılığı, evlilik ve evlilik uyumu kavramının toplum içerisindeki tanımının çeşitlilik göstermesi ve bu nedenle, internet kullanabilen, burada bir anket doldurma cesareti gösteren evlilerin, aslında toplumun tamamını yansıtmamasıdır. Diğer bir ifadeyle, toplum içerisinde evlilik kavramı, kadının çalışma durumu ve aile içerisindeki roller Türkiye'de kentlerde ve kırsalda

ciddi değişiklikler göstermektedir. Bu nedenle, araştırma sonuçlarını tüm topluma genellemek mümkün değildir.

Araştırmanın bir diğer önemli kısıtlılığı ise psikolojik faktörler kadar toplumsal cinsiyet rollerinden ya da ataerkil toplum yapısından ileri gelen rollerin evlilikte uyumu etkileyebiliyor olmasıdır. Toplumumuzda ve genel olarak tüm dünyada, kadının evlilik içerisindeki rolü son yıllarda önemli ölçüde gelişmiş olsa da, hala çocuk doğumu, annelik süreci gibi değişkenler kadınların araştırmadaki değişkenlere bakış açılarını da etkilemiş olabilir. Bu nedenle, daha geniş bütçe ve olanaklarla, araştırmanın kırsal ve kentsel düzeydeki evliliklerde ve çiftlerde de tekrarlanmasında yarar vardır.

Araştırmanın başka bir kısıtlılığı ise pandemi döneminde verilerin toplanmasıdır. Literatürde pandemi ile evlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, pandemi nedeniyle birçok evliliğin ve kişilerin genel olarak iyi oluş düzeyini olumsuz etkilediği rapor edilmektedir (Aslan, 2022; Gökbulut ve ark., 2021; Koçak, 2021). Bu araştırmada ise evlilik uyum düzeyleri yüksek olsa da, duygu düzenleme ve öz şefkat düzeylerinin pandemiden etkilenmiş olması mümkündür. Bu nedenle, pandemi sürecini de araştırmanın veri toplama sürecinin bir kısıtlaması olarak değerlendirmek mümkündür.

5.2. Araştırmanın Güçlü Yönleri

Araştırmanın en güçlü yönü, geniş bir örneklem üzerinde konuyu incelemiş olması ve kullanılan ölçeklerin örnekleminde güvenilir sonuçlar ortaya koymasındır. Cohen ve ark. (2001) çalışmalarında, 384 ve üzeri örnekleme sahip araştırmaların, %95 güven aralığında, 5 milyonun üzerinde evrene genelleştirilebileceğini bildirmektedir. Bu bakımdan araştırma, güçlü bir örnekleme sahiptir.

Araştırmanın bir diğer güçlü yönü ise Türkiye’de çocukluk çağı travmalarının yaygın ve önemli bir sorun olması, bu bağlamda incelenen konunun bireysel ve toplumsal açıdan önemli olmasıdır.

Araştırmanın başka bir diğer güçlü yönü ise evlilik uyumunu hem öz şefkat ve duygu düzenleme düzeyleri kullanılarak mevcut duruma ait, hem de çocukluk

çağı travmaları aracılığı ile geçmişe ait değişkenleri bir arada değerlendirmesi ve kronolojik olarak evlilik uyumuna etki edebilecek olan faktörleri kapsamlı olarak incelemesidir.

5.3. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları

Kişilerarası duygu düzenleme ve öz şefkat, evlilik uyumu üzerinde etkili olmaları beklenen kavramlardır. Bu nedenle, klinik uygulamalarda da, evlilik uyumunda üzerinde durulabilecek konulardır. Ancak araştırma sonuçları, bu durumun her zaman geçerli olmayabileceğini, özellikle kadın ve erkeğin toplum içerisindeki rolünün ve yerinin birbirine yakınlaşmaya başladığı kentleşmiş örnekleme, bunlardan daha önemlisinin çocukluk çağı travması olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, klinik uygulamalarda çocukluk çağı travmalarına daha fazla önem ve ağırlık verilmesi, klinik uygulamaların başarısını arttırabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ve klinik uygulamalara katkısı, erkeklerde öz şefkatin çocukluk çağı travmaları ile birlikte, evlilik uyumuna katkısının olduğunu ortaya koymasıdır. Bu bulgudan hareketle, evlilik terapilerinde erkeklerin öz şefkat düzeyleri ile ilgili değişkenler daha fazla dikkate alınabilir.

Çift terapilerinde, çiftlerin evlilik içerisindeki ilişkileri ve iletişimleri üzerine odaklanılmaktadır. Travmaların bireysel çalışılmasından ötürü, evlilik terapilerinde üzerinde çok durulmayan bir kavram olduğunu ifade etmek mümkündür. Ancak bireylerin çocukluk döneminde yaşadığı travmatik deneyimlerin, bireyin öz şefkat ve duygu düzenleme düzeyleri üzerinde etki yaratabileceği ve hem doğrudan hem de dolaylı olarak evlilik uyumuna etki yapabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bireysel terapilerin yanı sıra çift terapilerinde de çocukluk çağı travmaları üzerine çalışmak faydalı olabilir.

5.4. İleri Araştırmalara Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak gelecek araştırmalara aşağıdaki önerileri getirmek mümkündür:

- Araştırmanın veri toplama aşaması online olarak internet ortamında yapıldığından, düşük gelir grubunda, internet erişimi olmayan, daha düşük eğitim ve sosyal statüye sahip evliliklerin yeterince temsil edilmediği düşünülmektedir. Daha büyük örneklemlemlerle ve tüm sosyoekonomik düzeyleri kapsayan çalışmalar yapılabilir.
- Evlilik uyumu ve kişilerarası duygu düzenleme özelliklerinin toplumlar içerisindeki farklılıkları ve bu farklılara etki eden değişkenleri ele alan kültürler arası çalışmalar yapılabilir.
- Ebeveyn olma ve çocuk yetiştirme süreçlerinin evlilik uyumunu yordayan faktörde değişikliğe yol açma ihtimali incelenebilir.
- Çocukluk çağı travmalarının gelecekte yakın ilişkiler kurma, evlenme, evlilikte uyumu sağlama gibi konulara etkisi boylamsal araştırmalarla incelenebilir.
- Evlilik uyumuna katkı yapan faktörler nitel araştırmalarla daha derinlemesine incelenebilir.
- Farklı psikolojik semptomların bu sonuçlar ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerine yönelik ileri çalışmalar yapılabilir.
- Klinik uygulamalarda, çocukluk çağı travmalarının etkilerinin ne yönde ve nasıl olduğuna ilişkin ön çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma sonuçlarına göre evlilik uyumu ile evlilik süresi ve çocuk sayısının arasındaki negatif ilişkinin de ileri araştırmalarda üzerinde durulması, alana ve klinik uygulamalara katkı sağlayabilir.

6. SONUÇ

Evlilik uyumu bir toplum içerisinde hem psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin yetişmesi, hem de mevcut bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmesi bakımından önemli bir olgudur. Bu bakımdan evlilik, bireylerin gerek sosyal ve kültürel gerekse psikolojik olarak yaşamlarını etkileyen en önemli olguların başında gelmektedir. Bu araştırmada kişilerarası duygu düzenleme, çocukluk çağı travma ve öz şefkat düzeyleri ile evlilik uyumu düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuş; bu değişkenler içerisinde sadece çocukluk çağı travmasının hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik uyum düzeyini istatistiksel olarak anlamlı derece yordadığı görülmüştür. Erkeklerde aynı zamanda öz şefkatin de anlamlı bir yordayıcılık rolü oynadığı bulunmuştur. Dolayısıyla, evlilik uyumu ile ilişkili problemlerle yönelik klinik uygulamalarda çocukluk çağı travması deneyiminin araştırılması ve bireyin ihtiyacına uygun müdahalelerin yapılması faydalı olabilir. Aynı zamanda, gelecek çalışmalarda çocukluk çağı travmalarına ek olarak evlilik uyumu doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilecek değişkenlerin incelenmesi yararlı olabilir.

Sonuç olarak evlilik uyumuna kadınlarda çocukluk çağı travmaları, erkeklerde ise hem çocukluk çağı travmaları hem de öz şefkat düzeyi katkı yapmaktadır. Gelecek araştırmalarda cinsiyet, çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat arasındaki ilişkilere bakarak bu araştırmanın bulgularını tekrar test edebilir ve eksiklerini giderebilir.

KAYNAKLAR

- Adaylar E.** (2021). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Akbulut, C. A.** (2018). Evaluating emotion regulation processes of depression. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184–192.
- Aktepe, E.** (2009). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95.
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., & Taş, G.** (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.
- Aral, N., & Gürsoy, F.** (2001). Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal Ve İstismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27-54.
- Arshad, M., Mohsin, M.N. ve Mahmood, K.** (2014). Marital Adjustment And Life Satisfaction Among Early And Late Marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-91.
- Aslan, G.** (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ile Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 32(3),164-172.
- Aydınova, H.** (2019). *Çocukluk Çağı Travmaları İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolü*. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E.** (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 01-15.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F.** (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.

- Batum, D.** (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. Yıldız Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Berking, M., ve Wupperman, P.** (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bernstein DP, Fink L, Handelsman L, Foote J, Lovejoy M, Wenzel K, Sapareto E, Ruggiero J.** (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *Am J Psychiatry*, 151(1), 1132-1136.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S.** (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52-66.
- Butler, E. A., & Randall, A. K.** (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
- Büyükbayraktar, Ç. G.** (2015). *Evli Çiftlerin Evlilikteki Bağlılıkları ve Bağlanma Stillerinin Çift Uyumunu Yordaması*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Chan, S., & Rawana, J. S.** (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 652–662.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K.** (2000). *Research Methods in Education. 5th Edition*, Routledge Falmer, London.
- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D., & Temple, J. R.** (2017). The Distal Consequences Of Physical And Emotional Neglect İn Emerging Adults: A PersonCentered, Multi-Wave, Longitudinal Study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151-161.
- Çağ, P.** (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Hacettepe Üniversitesi. Yüksek lisans tezi.
- Çelik, F. G. H., & Hocaoglu, Ç.** (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.

- Çetinkaya, E.** (2022). *Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres Ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çoban, Y.** (2021). Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Daşcı Kılıç, E.** (2020). Eşlerde *Duygusal Süreçlerin Evlilik Uyumuna Etkilerinin İncelenmesi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Demir, D.** (2016). *Evlilik Uyumunu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Deniz, M. E., Kesici,Ş., Sümer, A. S.** (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self- Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C.** (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Erdoğan, S., & Uslu, M.** (2018). Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Çalışmaları*, 125-134.
- Fırat, B.** (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change* 4(1), 111-130.
- Fincham, F. D., & Rogge, R.** (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242.

- Gökbulut, N., Bal, Z. Ve Uçar, T.** (2021). COVID-19 Salgınının Kadınlarda Eş Uyumlu Ve Cinsel Yaşam Kalitesine Etkisi. *Ankara Eğt. Arş. Hast. Derg.*, 54(3), 447-454
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S., & Ger, S.** (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57–66.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A.** (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gülgör, F.** (2018). Evli Bireylerin Çocukluk Çağı Travmaları İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Biruni Üniversitesi Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Herman, J.L.** (2016). *Travma ve İyileşme*. (Çev. Tosun, T.) İstanbul: Literatür Yayıncılık
- Hoffmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J.** (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40 (3), 341-356.
- Holodynski, M., Hermann, S., & Kromm, H.** (2013). *Entwicklungspsychologische Grundlagen der Emotionsregulation*. Psychologische Rundschau.
- Howe, D.** (2005). *Child Abuse And Neglect: Attachment, Development And Intervention*. Macmillan International Higher Education.
- Janetius, S.T.** (2019). *Sparkles: Glimpses of Therapeutic Counselling*. Thrissur: Mishil & Js.
- Karataş, Z.** (2019). *Romantik İlişki Doyumu İle Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Kılıç, E. D.** (2020). *Eşlerde Duygusal Süreçlerin Evlilik Uyumuna Etkilerinin İncelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Kocaer, Ü.** (2006). *Hekim ve hemşirelerin çocuk istismarı ve ihmaline yönelik farkındalık düzeyleri*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Koç, M. S., Aka, B. T. ve Doğruyol, B.** (2019). Psychometric properties of the turkish version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2), 294-303.
- Koçak, T.** (2021). *COVID-19 Pandemisi Sürecinde Evlilik Uyumuyla İlişkili Faktörler Olarak Ruhsal Yakınmalar ve Psikolojik Dayanıklılık*. KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Locke, H.J. ve Wallace, K.M.** (1959). Short Marital Adjustment and Prediction Tests Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Mangır, M., Aral, N., Haktanır, G., Baran, G., Başar, F. ve Köksal, A.** (1995). *Fiziksel İstismara Uğrayan ve Uğramayan Çocukların Bazı Kişilik Özellikleri İle Ana-Baba Tutumlarını Algılayış Biçimleri Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Çankaya Rotary Kulübü Yayını.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B.** (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981.
- Neff, K. D.** (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N.** (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., & Aktaş, E. A.** (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130- 136.
- Özbek, C. C.** (2018). *Evli Bireylerde Eş Değerlendirme, Evlilik Uyum, Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Rıza, S. Ö.** (2016). *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Saltık, D.** (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Segraves, R.** (2012). *Marital therapy: A combined psychodynamic— behavioral approach*. Newyork: Springer Science and Business Media.
- Sevinç, P.** (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Işık Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Sofuoglu, Z, Cankardas Nalbantçılar, S, Oral, R, Ince, B.** (2018). Case-based surveillance study in judicial districts in Turkey: Child sexual abuse sample from four provinces. *Child & Family Social Work*. 2018; 23: 566– 573.
- Sokolski, D. M. ve Hendrick, S. S.** (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26 (1), 39-49.
- Soysal, G. C. S.** (2021). Uzamış Yas: Ayrılma-Bireyleşme Süreçleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Temelinde Bir İnceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 221-240.
- Süleymanov, A.** (2009), Çağdaş Türk Toplumlarında Aile ve Evlilik İlişkileri. *Aile ve Toplum*, 5(17), 7-17.
- Şahin Altun, Ö. , Polat, Ü. , Ejder Apay, S. & Olcun, Z.** (2020). Kadınlarda Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2) , 82-90.
- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E.** (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Şen, E. T. ve Oğuz, E.** (2017). Psikiyatrik tanı alan bireylerin ve eşlerinin evlilik uyumları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 16-24.
- Tezer, E.** (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 1-6.

- Tolan, Ö. Ç. ve Kılıç, M.** (2021). Prediction of Marital Adjustment in the Context of Personality Traits, Relationship Beliefs and Conflict Resolution Styles (Sample of Diyarbakır). *OPUS International Journal of Society Researches*, 18 (40) , 2056-2084 .
- Turanlı, P.** (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, P.** (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (1999). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Uluer, G.** (2021). *Çocukluk Çağı Travma Yaşantısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Öz-Şefkatin Duygusal Yeme Davranışı İle İlişkisi*. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö.** (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Ünal Ö., Akgün S.** (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stilllerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Vatan, S.** (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(4), 396-402.
- Vatan, S., & Oruçlular Kahya, Y.** (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201
- Wang D, Xie R, Ding W, Yuan Z, Kayani S, Li W.** Bidirectional longitudinal relationships between parents' marital satisfaction, parenting stress, and self-compassion in China. *Fam Process*. 2022 Jun 13:e12785.

World Health Organization (2020). *Child Maltreatment*.
<https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Child-Maltreatment>,
Erişim: 22.09.2022.

Wosidlo, A., & Segrin, C. (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. *Marriage & Family Review*, 49(6), 520-545.

Yüksel, Ö. ve Dağ, İ. (2015). Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 181-8

Yüzbaşı, D. V. ve Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları. *Nesne*, 8(16), 143-157.

EKLER

EK.A: Demografik Bilgi Formu.....	40
EK.B: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.....	41
EK.C: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	43
EK.D: Öz Anlayış Ölçeği	44
EK.E: Evlilikte Uyum Ölçeği.....	45
EK.F: Etik Kurul İzni	48
EK.G: Etik Kurul Onayı.....	49

EK.A: Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: K () E ()
2. Doğum Tarihiniz:
3. Eğitim Düzeyiniz : İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()
Ön lisans Mezunu () Lisans Mezunu () Lisansüstü Mezunu ()
4. Eş Eğitim Düzeyi: İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()
Ön lisans Mezunu () Lisans Mezunu () Lisansüstü Mezunu ()
5. Çocuk Sayısı: Çocuğum yok () Tek çocuk () 2 çocuk () 3 çocuk ve üzeri ()
6. Evlilik Süresi: 1 yıl () 2-5 yıl () 6-10 yıl () 11 yıl ve üzeri ()
7. Evlenme Yaşı:
8. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? Evet () Hayır () {Evet ise lütfen
9. Güncel olarak tedavi aldığınız psikiyatrik, fiziksel ya da nörolojik bir rahatsızlığınız var mı? Evet () Hayır () {Evet ise lütfen belirtiniz.....}}

EK.B: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçeğe doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu 1'den= 'Kesinlikle doğru değil' 5'e= 'Tamamen doğru' kadar uzanan beşli ölçek üzerinde yalnızca birini işaretleyerek belirtin.	Kesinlikle Doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru
1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.					
2. Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.					
3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma gider.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim.					
5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir.					
6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider.					
7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir.					
8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir.					
9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar.					
11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur.					
12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara					

yönelirim.					
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da olsun isterim.					
14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.					
15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir.					
16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevildiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim.					
17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir.					
18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim.					
19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim.					
20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim.					

EK.C: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir, lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...	Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Sıklıkla	Çok sık olarak
1. Yeterli yemek bulamazdım.					
2. Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tıpsız” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.					
3. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.					
4. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan birisi vardı.					
5. Kirlı giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.					
6. Seviildiğimi hissediyordum.					
7. Ana babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.					
8. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.					
9. Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.					
10. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.					
11. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.					
12. Ailedekiler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.					
13. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.					
14. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
15. Ailedekiler beni her türlü kötülükten korumaya çalışırlardı.					
16. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiğı oluyordu.					
17. Ailemde birisi benden nefret ederdi.					
18. Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.					
19. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.					
20. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.					
21. Çocukluğım mükemmeldi.					
22. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.					
23. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.					
24. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
25. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.					
26. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
27. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.					
28. Gerektiğı halde doktora götürülmezdim.					

EK.D: Öz Anlayış Ölçeği

Öz Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.	Hemen hemen Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle yüklenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörütlü ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					

EK.E: Evlilikte Uyum Ölçeği

Evlilikte Uyum Ölçeği

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

*	*	*	*	*	*	*
Çok Mutsuz			Mutlu			Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her Zaman Anlaşırsınız	Hemen Her Zaman Anlaşırsınız	Ara Sıra Anlaşamadığımızız	Sıklıkla Anlaşamayız	Hemen Her Zaman Anlaşamayız	Her Zaman Anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						
5.Arkadaşlar						
6. Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyuma(doğru, iyi veya uygun davranış)						

8.Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- ☐ Erkeğin susması ile
☐ Kadının susması ile
☐ Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- ☐ Hepsini
☐ Bazılarını
☐ Çok azını
☐ Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- ☐ Dışarıda bir şeyler yapmayı
☐ Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

- ☐ Dışarıda bir şeyler yapmayı
☐ Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ☐ Sık sık
☐ Arada sırada
☐ Çok seyrek
☐ Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

- ☐ Aynı kişiyle evlenirdiniz

☐ Farklı bir kişiyle evlenirdiniz

☐ Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

☐ Hemen hemen hiçbir zaman

☐ Nadiren

☐ Çoğu konularda

☐ Her konuda



EK.F: Etik Kurul İzni



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Tarih: 27.05.2021

Sayı: 97

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Beril Anlı,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce Çağlar'ın danışmanlığında planladığınız **"Evlilik Uyumu ile Duygu Düzenleme Becerileri, Öz Şefkat ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı araştırmanız kurulumuzun 27.05.2021 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Örnektepe Mah. İmrahor Cad. No: 82 BeYOĞLU – İSTANBUL
Tel: 0 212 924 2444 /2704 Faks: 0 212 343 0878
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

EK.G: Etik Kurul Onayı

		T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		Yayın Tarihi : 10.12.2015 Revizyon Tarihi : 16.09.2020 Revizyon No : 02 Sayfa No : 1/1	
Tarih: 27.05.2021		Karar No:			
Toplantı Sayısı:		Beril Anlı'nın Dr. Öğr. Üyesi Başak İnce Çağlar'ın danışmanlığında planladığı "Evlilik Uyumu ile Duygu Düzenleme Becerileri, Öz Şefkat ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda çalışmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.			
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER (Başkan)	Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Prof. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji ve Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Doç. Dr. Hatice İlhan Odabaş	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Nevra Alkanlı	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Burcu Türk	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Gülcan Kendirkıran	Hemşirelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Seda Saka	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Çiğdem Yıldırım Maviş	Gıda Mühendisliği	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Maral Törenli Çakıroğlu	Hukuk	Haliç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
ETKU:10					

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Beril Anlı

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2015-2019, T.C. Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: 2020- Devam Ediyor, T.C. Haliç Üniversitesi, Psikoloji
Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bölümü