



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji

**EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME
STİLLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN EVLİLİK UYUMU İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ayşen KES

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

İstanbul, 2024

**EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN EVLİLİK UYUMU İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ayşen KES

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

İstanbul, 2024

Ayşen Kes tarafından hazırlanmış ve 07.06.2024 tarihinde sunulmuş “EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN EVLİLİK UYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER

ALGAN

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ

Psikoloji Bölümü
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

Psikoloji Bölümü,
İstanbul Arel Üniversitesi

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak bütün şartları sağladığımı beyan ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik kurallar ve etik davranışlar doğrultusunda edinildiğini ve çalışmada kullandığımı beyan ederim. Çalışmada kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, yararlanılan kaynakların bilimsel araştırma ve etik kurallar çerçevesinde eksiksiz şekilde atıf yapılarak kullanıldığını beyan ederim.

AYŞEN KES

İmza

XXXXXX

İTHAF

Bu süreçte engin bilgileri ile yüksek lisans tezimi tamamlayabilmemde bana yol gösteren, zorlandığım noktalarda ufkumu genişleten sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında yanımda oldukları gibi tez yazım sürecinde de yanımda olduklarını, desteklerini hissettirdikleri için anneme, babama ve ablalarımaya sonsuz teşekkür ederim. Tüm zamanlarda olduğu gibi yanımda olan, beni destekleyen yeri geldiğinde motive eden yaşamımdaki en değerli insanlardan olan Taha'ya sonsuz teşekkür ederim.

Gerek mesleki gerek kişisel gelişimimim noktasında bana yol gösteren ve destekleyen hocam Psikoterapist Ezgi Zeynep Karagöz ve şu an da ne yazık ki aramızda bulunmayan Muhammed Fatih Doğan'a ve bu süreçte beni anlayışla karşılayan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN EVLİLİK UYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KES, Ayşen

Yüksek Lisans, Psikoloji Anabilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Tarih: Haziran/2024

Sayfa: 65

Bu çalışmada evli bireylerde çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer alan verilere araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgiler Formu ile birlikte Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ), Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemi 25 yaş ve üzeri evli 297 kadın ve 103 erkek katılımcıdan meydana gelerek toplam 400 katılımcı ile yürütülmüştür. Çatışma çözme stillerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu değerlendirebilmek için çeşitli analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çatışma çözme stillerinden olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu üzerinde etki büyüklüğünün bilişsel duygu düzenleme stratejilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular literatürde yer alan diğer çalışmalar ile birlikte incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Çatışma Çözme Stilleri, Çatışma, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Evlilik.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MARITAL ADJUSTMENT BETWEEN CONFLICT RESOLUTION STYLES AND COGNITIVE EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES IN MARRIED COUPLES

KES, Ayşen

M.A., Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ayşegül GÜNER ALGAN

Date: June/2024

Page: 65

This study aimed to examine the relationship between conflict resolution styles and cognitive emotion regulation strategies and marital adjustment in married individuals. The data in the study was obtained using the Personal Information Form prepared by the researcher, as well as the Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships Scale (CRS), Dyadic Adjustment Scale (DAS) and Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS). The sample of the research was conducted with a total of 400 participants, consisting of 297 married women and 103 men aged 25 and over. Various analyzes have been conducted to evaluate the impact of conflict resolution styles and cognitive emotion regulation strategies on marital adjustment. As a result of the analyses, it was found that the effect size of positive and negative conflict resolution styles on marital adjustment was higher than cognitive emotion regulation strategies. The findings obtained as a result of the research were examined together with other studies in the literature.

Keywords: Marital Adjustment, Conflict Resolution Styles, Conflict, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Marriage.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR	7
2.1 EVLİLİK UYUMU	7
2.2 ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ.....	13
2.3 ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE EVLİLİK UYUMU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	20
2.4 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ	22
2.5 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE EVLİLİK UYUMU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	28
2.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	29
2.7 ARAŞTIRMA PROBLEMLERİ VE ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ	31
3. YÖNTEM	33
3.1 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	33
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
3.2.1 KİŞİSEL BİLGİLER FORMU.....	35
3.2.2 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ).....	35
3.2.3 ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇÇSÖ)	36
3.2.4 ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ (ÇUÖ)	36
3.3 İŞLEM	37
4. BULGULAR	38
5. TARTIŞMA.....	50

6. SONUÇ.....	61
7. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	63
REFERANSLAR	66
EK.....	85



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Çift Uyum Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 4.2: Araştırmada Kullanılan Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 4.3: Araştırmada Kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeğinin İncelenmesi.....	39
Tablo 4.5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Ve Çift Uyum Ölçeğinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 4.6: Olumlu Çatışma Çözme Stilinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 4.7: Olumsuz Çatışma Çözme Stilinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 4.8: Olumlu Yeniden Değerlendirme Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 4.9: Olumlu Yeniden Odaklanma Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	46

Tablo 4.10: Felaketleştirme Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
---	----

Tablo 4.11: Çatışma Çözme Stilleri Alt Boyutları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarının Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
--	----



KISALTMALAR

BDD	:	Bilişsel Duygu Düzenleme
BDDÖ	:	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
ÇÇS	:	Çatışma Çözme Stili
ÇÇSÖ	:	Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği
ÇUÖ	:	Çiftler Uyum Ölçeği
Vd	:	Ve Diğerleri

1. GİRİŞ

Evlilik, iki bireyin kalıcı bir birliktelik kurmak ve neslin devamlılığını sağlamak amacıyla birbirlerine ve çocuklarına yönelik ortak sorumluluklarının bilincinde hareket ettikleri ve birbirlerine bağlı olarak etkileşimli sistemlerden meydana gelen evrensel bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Saxton, 1982). Evliliğin evrensel bir olgu olmasının yanı sıra evlilik kültürel ve biçimsel farklılıkları içinde barındıran karmaşık bir yapıya sahiptir (Sezen, 2005). Bu karmaşık yapıyı anlamlandırmak ve sağlıklı bir şekilde evliliklerin sürdürülmesini sağlamak için geçmişten günümüze birçok psikoloji araştırmasında evlilik ve evlilik ilişkilerine yer vermektedir (Gottman, Coan, Carrere ve Swanson, 1998; Gottman & Krokoff, 1989; Rosen-Grandon, Myers & Hattie 2004). Bununla birlikte, evlilik istikrarı ölüm başta olmak üzere terk etme, boşanma gibi unsurlardan kaynaklı olarak bozulabilmektedir (Spanier, 1979). Son yıllarda yapılan çalışmalarda, evliliklerin sonlanmasına sebep olan durumlar arasında boşanma miktarının ölüm miktarının önüne geçmekte olduğu belirtilmiştir (Erbil ve Hazer, 2018), başka bir deyişle yapılan araştırmalar incelendiği zaman günümüzde evliliklerin bitmesine neden olan en önemli etken boşanma gibi görünmektedir. Boşanma hem çiftler hem de çocuklar için onarılması oldukça zor olan birtakım sonuçları içinde barındırmaktadır (Fagan & Churchill, 2012). Örneğin, ebeveynleri boşanmış olan çocukların hırsızlık, cinayet işleme gibi toplumda kabul görmeyen davranışlar sergilemeleri, okulu bırakma oranları ve bağımlılık geliştirme oranlarının yüksek olması söz konusu olabilmektedir (Damota, 2019). Boşanmanın olumsuz etkilerinin yanında evliliğin olumlu etkilerini gösteren birçok çalışma da mevcuttur. Evli bireylerin evli olmayan bireylere kıyasla daha mutlu oldukları, psikolojik ve sosyal avantajlara sahip olmaları ile birlikte evlilik kurumunun, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına, sağlık düzeylerine, sosyal katılımlarına ve refah seviyelerine katkı sağladığı literatürdeki çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Ryff, 1995; Coyne & DeLongis, 1986; Orbuch & Custer, 1995; White, 1994; Kelly & Conley, 1987). Ek olarak, Ribar (2015) çocukların iyi oluşlarında, evlilik birliğinin varlığının avantaj sağladığına değinmektedir. Yukarıda anlatılan sebeplerden ötürü evliliklerde boşanmanın nedenlerini incelemek oldukça önemli hale gelmiştir. Evlilik yaşantısının sağlıklı ve işlevsel bir şekilde sürdürülmesi için bireylerin ilişki içerisinde birtakım niteliklere sahip olması gerekmektedir. Tam da bu noktada literatürde yer alan çalışmalardan hareketle, evlilik ilişkisinin sağlam bir zemin ve sağlıklı

bir noktadan sürdürülebilmesinde evlilik uyumunun kilit bir öneme sahip olduğu göze çarpmaktadır (Kendrick ve Drentea, 2016).

Psikoloji literatürüne bakıldığında, evlilik uyumunun evlilik kavramı üzerinde önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Evlilik uyumunun evlilik ilişkisi üzerine etkisini inceleyen çalışmaların varlığı 20. yüzyıldan günümüze kadar dayanmaktadır (Hamilton, 1929). Halihazırda evlilik ilişkisi bağlamında yürütülen çalışmalar evlilik devamlılığını sağlayan etkenlerin neler olduğu üzerine çalışmalar yapılmasının gerekliliği vurgulanmakta (Litzinger & Gordon, 2005) ve evlilik uyumunun evliliklerin devamlılığında yadsınamayacak düzeyde etkili olduğu belirtilmektedirler (Broman, 2005; Burgess, 1939). Güncel çalışmalar da, güçlü derecede uyumlu çiftlerin evliliklerinin uzun süreceğini, zayıf evlilik uyumuna sahip çiftlerin ise evliliklerinin boşanma ile sonuçlanmasının beklendiğini vurgulamışlardır (Kendrick ve Drentea, 2016; Karaköse, 2018). Yukarıda belirtilen çalışmalar doğrultusunda, evlilik uyumunun daha detaylı incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple ilgili çalışmada evlilik uyumu ele alınacaktır.

Evlilik uyumunun en genel tanımlamaları çiftlerin maddi sorunlarla birlikte başa çıkabilmesi, ilgi alanları ve değerlerinin benzerliği, birbirlerine kendilerini açabilmeleri ve yakınlıklarının olması, az veya neredeyse hiç şikayetlerinin olmaması (Burgess, Locke ve Thomes, 1971), eşlerin çatışmalardan kaçınması veya çatışmaları çözme davranışları, evliliklerinden memnuniyet duymaları, ortak ilgi ve aktivitelerin olması ve evlilik beklentilerinin karşılanması gibi bazı karakteristik özelliklerin var olması şeklindedir (Locke ve Williamson, 1958). Tüm bunlara ek olarak, Schneider (1960) bireylerin olumlu bir benlik algısı, kişilerarası beceriler ve duygusal olgunluk gibi kaynaklara sahip olmasının evlilik uyumunu zenginleştirebileceğini dile getirmiştir. Evlilik uyumunun varlığının çiftlerin yaşantısında nasıl etkileri olduğu incelendiğinde ise evlilik uyumu düşük olan çiftlerin cinsel doyum düzeylerinin de düşük olduğu çalışmalarda vurgulanmaktadır (Öztürk ve Arkar, 2014). Evlilik uyumunun çiftlerin cinsel yaşamı üzerindeki etkilerinin yanında çiftlerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri de bir o kadar değerli ve üzerine çalışmalar yapılan bir noktadır. Evlilik uyumunun varlığının çeşitli psikopatolojilerin nüks etme seyrinde etkili ve koruyucu bir faktör olduğu da gözlemlenmektedir (Whisman, 2001). Evlilikte eşler arasındaki uyumun var olması hem bireysel hem de ilişkisel boyutta etki göstermesi ile birlikte bireylerin yaşam doyumları üzerinde de güçlü etkiye sahiptir (Be,

Whisman ve Uebelacker, 2013). Evlilik uyumunun bireylerin yaşamlarındaki çeşitli alanlarda etki gücü de göz önünde bulundurulduğunda, evlilik uyumunu etkileyen ve bireylerin evlilik uyumunu arttırmada rol oynayabilecek unsurların değerlendirilip üzerine çalışmalar yapılmasının önemi yadsınmamaktadır. Bununla birlikte, Robles, Trombello, Slatcher ve McGinn (2014) evlilik uyumunu, eşler arasındaki ilişkide yüksek doyumun olması, birbirlerine yönelik düşmanca veya olumsuz davranışlar sergilemek yerine birbirlerine olumlu davranışlarla yaklaşılması olarak nitelendirmesinden dolayı evlilik yaşantısında meydana gelen anlaşmazlıkların ve çatışmaların hangi tutum ve davranışlar ile çözümlendiği ilgili çalışmanın ana amaçlarının oluşturulduğu sırada dikkat çeken bir unsur olmuştur.

Çatışmalar, evlilik uyumu ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi sürdürülmesinin karşısında yer alan bir etkidir. Fakat, bireylerin zaman zaman diğer yaşam alanlarında deneyimledikleri çatışmaların ve anlaşmazlıkların evlilik yaşantısında da görülmesi oldukça muhtemeldir. Bu nedenle, kaçınılmaz olan çatışmalarda, eşlerin çatışmaları nasıl kontrol ettikleri ve çatışmaları nasıl yönlendirdikleri oldukça önemli bir husustur. Bunun sebebi, bireylerin çatışmalara yönelik verdikleri tepkiler ile ilişkilerinde yıkıcı etkiler söz konusu olabilecekken bireyin içinde bulunduğu ilişkinin gelişmesine de katkı sağlayabilmesidir (Crawford ve Bodine, 1996). Eşlerin aralarında meydana gelen çatışmalara nasıl yaklaştığının onların evlilik uyumu ve evlilik memnuniyeti ile yakından ilişkili olduğu çalışmalarda belirtilmiştir (Cramer, 2000; Ünal & Akgün, 2022). Cramer (2000) çatışma çözme stilleri ve evlilik memnuniyeti üzerine yürüttüğü bir çalışmada çatışma sıklığı değişkenini kontrol ettiği halde bireyler tarafından kullanılan çatışma çözümleme davranışlarının bireylerin ilişki memnuniyeti üzerinde etkilerinin yüksek düzeyde olduğunu keşfetmiştir. Tüm bu bilgilerden hareketle, çatışmaların hangi yöntemler ile çözüme kavuşturulduğunun evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin araştırılmasının gerekli olduğu söylenebilmektedir. Nitelikli evlilik ilişkilerinin sağlanması için çatışmaların çözümlenmesinde bireylerin işlevsel ve sağlıklı olan yaklaşımları benimsemeleri önemlidir. Yelsma (1984) işlevsel olarak çatışmaların çözümlenmesini her iki bireyin de kazan-kazan bakış açısı ile hareket etmesi ve iletişim kurması olarak nitelendirir. İşlevsel çatışma çözme stili olarak değerlendirilebileceği düşünülen ve bu çalışmada da ele alınacak olumlu çatışma çözme stili, bireylerin çatışmaya sebep olan duruma odaklanıp yapıcı bir şekilde o durumu değerlendirmeleri ve üzerine tartışmaları olarak tanımlanmaktadır (Özen, Engin ve Uğurlu,

2016). Hem yerel hem de yabancı literatür incelendiğinde ise olumlu çatışma çözme stiline evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Tolan ve Kılıç, 2021; Greeff ve Tanya De Bruyne, 2000; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018). Yelsma (1984) işlevsiz çatışma çözümünü ise işlevsel çatışma çözümünün tam tersi olarak bir tarafın kazanması diğer tarafın kaybetmesi veya her iki tarafın yani bireyin de kaybetmesi bakış açısıyla hareket edilmesi olarak tanımlamaktadır. Çalışmada incelenecek olan diğer çatışma çözme stillerinden olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme çatışma çözme stili ve geri çekilme çatışma çözme stiline tanımları incelendiğinde Yelsma'nın (1984) belirtmiş olduğu işlevsiz çatışma çözme stilleri ile örtüştüğü göze çarpmaktadır. Fiziksel ve sözlü saldırganlık gibi olumsuz çatışma çözme davranışlarının evlilik uyumunun azalması başta olmak üzere birtakım yıkıcı sorunları meydana getirdiği görülmektedir (Burman, Margolin ve John, 1993; Özen vd., 2016). Çiftlerin uzun süre boyunca konuşmayı reddederek sessiz kalmaları, ilgisiz davranmaları olarak tanımlanan geri çekilme çatışma çözme stili de (Özen vd., 2016) çiftlerin birbiri ile yakınlıklarını etkileyerek evlilik ilişkilerini zedeleyebilmektedir. Geri çekilme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında yürütülen çalışmalar incelendiği zaman eşlerin geri çekilme çatışma çözme stili kullanımları arttıkça eşlerin evlilik uyumunun azaldığının belirtilmesi dikkat çekmektedir (Tolan ve Kılıç, 2021; Greeff & Tanya De Bruyne, 2000; Kurdek, 1995). Geri çekilme ve olumsuz çatışma çözme stiline evlilik uyumu başta olmak üzere evlilik ilişkilerini ne denli olumsuz etkilediği gözlemlenmektedir. Son olarak, boyun eğme çatışma çözme stiline evlilik uyumu üzerinde birtakım olumlu ve olumsuz etkilerinin bulunduğu çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003; Kurdek, 1995; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018; Soylu ve Kağnıcı, 2015). Yukarıda belirtilen çatışma çözme stillerinden romantik ilişkiler üzerinde en etkili olanın olumlu çatışma çözme stili olduğu belirtilmektedir (Özen ve diğerleri, 2016). Davranış kalıplarını içinde barındıran çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisi ve evlilik yaşantısı üzerindeki etkilerinden referansla, ilgili çalışmada evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

İnsan yaşamında duygular hemen hemen her alanda varlığını göstermektedir. Bu alanlardan biri şüphesiz ki yetişkinlik dönemindeki önemli kişiler arası ilişkilerinden biri olarak değerlendirilebilecek olan evlilik ilişkileridir. Evlilik yaşantısında meydana gelen çatışmaların çözümünde kullanılan yaklaşımların evlilik uyumu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin olması ile birlikte evlilik ilişkilerinde evlilik uyumuna ve yüksek ilişki

tatmine fayda sağlaması açısından eşlerin duygularını nasıl düzenledikleri ve duygularını düzenlerken hangi stratejilerden yararlandıkları da önem taşıyan diğer unsurlardan biri olmuştur (Gottman ve Levenson, 1992). Duygu düzenlemenin genellikle kaliteli romantik ilişkiler üzerinde kritik bir etken olduğu göze çarpmaktadır (Levenson, Haase, Bloch, Holley ve Seider, 2014). Bireylerin romantik ilişkiler kapsamında nasıl bir etkileşim içinde bulundukları duygularını nasıl düzenledikleri ile ilgili olabilmektedir. Çünkü, duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin ve etkili duygu düzenleme stratejilerinden yararlanmayan bireylerin ikili ilişkilerde sağlıklı duygusal tepkileri vermekte yetersiz kalabildikleri çalışmalarda vurgulanmaktadır (Akduur ve Aslan, 2019). Yukarıda belirtilenler doğrultusunda, duygu düzenleme becerilerinin diğer tüm kişilerarası ilişkiler ile birlikte romantik ilişkiler bağlamında da işlevsel olarak kullanılmasının bir o kadar değerli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme birçok teorisyen tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır. Levenson ve arkadaşları (2014) duygu düzenleme becerisini genellikle hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların meydana geldiği durumlarda duyguyu kontrol edebilme ve o duyguların etkilerinin hafifletilebilmesi olarak açıklamaktadır. Ek olarak, duygu düzenleme becerilerinin çeşitlilik barındırmasından dolayı geniş bir yelpazeye sahip olduğu dikkat çekmektedir (John ve Gross, 2004). Aldao ve diğerleri (2010) duygu düzenleme ile ortaya çıkan duygusal deneyimlerin şiddetini ve/veya süresini bilişsel veya davranışsal stratejilerden yararlanılarak değiştirilebilmesinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Aldao ve arkadaşları (2010) gibi Garnefski ve arkadaşları da (2001) duygu düzenlemenin sosyal, biyolojik ve/veya davranışsal süreçleri içinde barındırabileceği gibi bilinçli ve/veya bilinçsiz bilişsel süreçleri de barındırdığını belirtmişlerdir. Bilişsel öğelerin duygu düzenlemeden ayrı ele alınmasının pek mümkün olmadığı Lazarus ve Folkman (1984) tarafından da dile getirilmiştir. Fakat, literatürde duygu düzenleme becerileri ve evlilik ilişkileri arasında nasıl bir bağlantının olduğunu inceleyen oldukça az çalışmaya rastlanmaktadır (Levenson, Haase, Bloch, Holley ve Seider, 2014). Evlilik ilişkileri ve duygu düzenleme stratejileri bağlamında yürütülen çalışmalara bakıldığında zaman özellikle ifadeyi bastırma ve yeniden değerlendirme stratejileri üzerine odaklanıldığı veya doğrudan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yürütülen çalışmalarda da uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak iki ayrı alt boyut üzerinden değerlendirmelerin yapıldığı dikkat çekmektedir (Javed, Ahmad, Iqbal, 2022; Kelley, Glazer, Pornpattananangkul & Nusslock, 2019). Örneğin, Rusu, Bodenmann ve Kayser (2019) evlilik yaşantısı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin

ilişkinsini incelediği çalışmada “uyumlu” bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak nitelendirilen bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma stratejilerine yer vermiştir. Aynı zamanda, Rusu ve arkadaşlarının 2019 yılında yürüttükleri çalışmada bu araştırmada da bir ölçüm aracı olarak kullanılan bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin romantik ilişki kapsamında kısıtlı kullanıldığını belirtmişlerdir. Literatür incelemeleri sonucunda, bu çalışma evlilik uyumu ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin değerlendirilmesinde toplam 9 alt boyutunun da ayrı olarak ele alınacağı ilk çalışmadır. Belirtilen sebeplerden ötürü bu çalışmanın özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Yukarıda belirtilen tüm bilgiler ışığında, bu çalışmada evli bireylerin çatışma esnasında yoğunluklu olarak kullandıkları davranış kalıpları ile temel bilişsel yapılanmalarını içeren bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik ilişkileri ile ilgili yürütülen çalışmalarda oldukça değerli yer tutan evlilik uyumu üzerindeki etkileri incelenecektir.

Yukarıda anlatılan hususlar doğrultusunda bu çalışmanın temel amacı evlilik uyumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve çatışma çözme stillerinin ilişkilerinin incelenmesidir. Çalışmanın alt amaçlarına değinmek gerekirse, birinci alt amaç çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. İkinci alt amaç ise evlilik uyumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Üçüncü ve son alt amaç olarak, davranış kalıplarını içeren çatışma çözme stillerinin ve bilişsel öğeleri barındıran bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aynı modelde değerlendirildiğinde evlilik uyumu üzerinde hangisinin yordayıcı etkisinin daha ön planda olduğunun tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2. LİTERATÜR

2.1 EVLİLİK UYUMU

Evlilik, bütün kültürlerde ve topluluklarda farklılıklar göstermekte olup önemli ve değerli kurumlardan biri olarak ele alınmaktadır (Brubaker ve Kimberly, 1993). Evliliğin toplumlarda bu denli değerli görülmesi ile birlikte literatürde de üzerine çalışmalar yürütülen bir alan olmuştur. Larson ve Holman (1994) evliliğin bu denli değerli ve önemli görülmesinin sebepleri arasında evliliğin yeni neslin meydana gelmesinde ve yetiştirilmesinde rol oynamasından kaynaklı olabileceğini belirtmektedirler. Eşlerinin birbiri ile kurmuş olduğu ilişkinin başta kendi ilişkileri olmak üzere yetiştirdikleri çocuklar üzerinde de önemli etkiler yaratabileceği için eşlerin kurmuş olduklarını ilişkinin incelenmesi göz ardı edilmemelidir. Bununla birlikte, evlilik yaşantısının bireylere bir takım avantajlar sağlaması söz konusudur. Coyne ve DeLongis (1986) evli bireylerin genel olarak evli olmayan bireylere göre oldukça fazla sayıda psikolojik ve sosyal avantajı olduğunu belirtmiştir. Ryff (1995) evliliğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilemesi gibi avantajları olduğunu, Coyne ve DeLongis (1986) ise evlilik birliğinin sosyal katılıma ve refaha katkı sağladığını dile getirmişlerdir. Yukarıda bahsedilenler ele alındığında, evlilik yaşantısının bu denli bireylerin yaşamlarına katkı sağlaması ve avantajlarının olması için şüphesiz ki eşlerin birtakım özelliklere ve niteliklere sahip olmaları gerekmektedir. Literatürde evlilik yaşantısının sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için birçok kavram ve faktör üzerine incelemeler yapılmış ve bu önemli kavramlardan bir diğerinin de evlilik uyumu olduğu çalışmalar tarafından belirtilmiştir (Bernard, 1934; Karney and Bradbury, 1995; Kendrick ve Drentea, 2016). Eşlerin birlikteliklerini sürdürürken birbirleri ile kurmuş oldukları ilişkinin kalitesini hem kişisel hem de kişiler arası birçok boyutu ile değerlendirebilme fırsatını içinde barındırdığından evlilik uyumunun detaylıca incelenmesine ihtiyaç vardır (Fincham ve Rogge, 2010). Bu sebeple, ilgili çalışmada eşler arasındaki ilişkinin niteliğini daha geniş bir perspektiften değerlendirmek amacıyla evlilik uyumu ele alınacaktır.

Evlilik ilişkilerinin bazı farklılıkları içinde barındırmasına rağmen eşler arasındaki ilişkinin kalitesinin ve niteliğinin hangi unsurlardan meydana geldiği üzerine uzun yıllardır incelemeler yapılmaktadır. Özellikle evliliklerin boşanma ile sonuçlanmasından dolayı

sosyal bilimciler sürekliliğini koruyan evliliklere odaklanmayı tercih etmektedirler (Bachand ve Caron, 2001). Bununla birlikte, Erbek ve arkadaşları (2005) evlilik ilişkilerinin evlilik kalitesi ve evlilik sürekliliği ile değerlendirilebileceği belirtilmiştir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar & Alpkın, 2005). Spanier (1979) yüksek evlilik kalitesini eşlerin iyi derecede uyuma sahip olmaları, yeterli iletişim, yüksek düzeyde evlilik mutluluğu ve ilişkiden yüksek derecede memnuniyet ile ilişkili olduğu belirtmiştir. Öte yandan, evlilik akdi ile bir araya gelen bireylerin evliliklerini nasıl devam ettirdikleri üzerine de uzun yıllardan itibaren çeşitli çalışmalar yürütülmüştür (Gottman, 2014; Litzinger & Gordon, 2005). Kendrick ve Drentea (2016) yüksek düzeyde çift uyumuna sahip olan bireylerin düşük düzeyde çift uyumuna sahip olan bireylere kıyasla evliliklerinin uzun yıllar devam edeceğini ve düşük düzeyde uyuma sahip olan çiftlerin birlikteliklerinin boşanma ile sonuçlanmasını beklediklerini dile getirmektedirler. Yukarıda belirtilenlerden hareketle, evlilik kalitesini ve sürekliliğini değerlendirilme noktasında birçok unsurun söz konusu olduğu ve bu unsurların en önemlilerinden birisinin de evlilik uyumu olduğu çeşitli çalışmalar tarafından belirtilmiştir.

Evlilik uyumu üzerine yapılan çalışmalar Hamilton'a (1929) kadar dayanmaktadır. Evlilik uyumu literatürde yer alan evlilik memnuniyeti gibi kavramlar ile zaman zaman aynı anlamda kullanılmış olsa da Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunun evlilik memnuniyetini de içinde kapsayarak daha geniş bileşenlere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple de evlilik uyumunun adeta bir çatı gibi kapsayıcı bir kavram olduğu göze çarpmaktadır. Evlilik uyumu çoğunlukla eşlerin ilişkisel boyutta birbirleri ile etkileşimlerini değerlendirmeyi içerirken evlilik memnuniyeti eşlerin ilişkilerine dair kişisel değerlendirmelerini içermektedir. Evlilik uyumu, eşlerin arasındaki ilişkinin bir özelliği olarak ele alınmakta ve ilişkinin doğasını yansıtmaktadır (Yılmaz, 2001; Er, 2023). Evlilik uyumunun nasıl ve ne şekilde tanımlanması gerektiğine dair bir fikir birliği olmasa da (Robinson & Blanton, 1993; Spanier & Lewis, 1980) romantik ilişki üzerine çalışmalar yürüten birçok teorisyen ve bilim insanı tarafından tanımlanmaya ve kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. Burgess ve arkadaşları (1971) evlilik uyumunu eşlerin birlikte zaman geçirmeleri, görevlerin ve sorumlulukların paylaşılması, değer yargılarının benzerliği olarak tanımlarken Erbek ve arkadaşları (2005) genel konularda fikir birliğine ulaşabilmesi, problemleri yapıcı bir yol izleyerek çözümleyebilmeleri olarak tanımlamaktadırlar. Robles ve arkadaşları da (2014) evlilik uyumunu, eşlerin ilişkilerinden yüksek doyum alıyor olmaları, birbirlerine yönelik

düşmanca veya olumsuz davranışları neredeyse hiç göstermeyip birbirlerine karşı olumlu tutumlara sahip olmaları şeklinde açıklamıştır. Evlilik uyumunun varlığının çiftlerin yaşamındaki yeri incelendiğinde ise evlilik uyumunun hem çiftler hem de çocuklar için önemli sonuçlar barındırdığı belirtilmiştir (Ünal ve Akgün, 2022). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, çift uyumu gibi eş alt sistemi ile ilgili olan konuların nesiller arası etkilerinin var olduğu dikkat çekmektedir. Diğer taraftan, Öztürk ve Arkar (2014) evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemiş ve çalışma sonuçlarında evli çiftlerdeki düşük evlilik uyumunun cinsel doyumunun da düşük düzeyde olmasına sebebiyet verdiğini belirtmişlerdir. Yukarıda belirtilenlerden hareketle, evlilik uyumunun çiftlerin yaşamında birçok önemli noktayı etkilediği dikkat çekmektedir.

Evlilik uyumu kavramı ile zaman zaman aynı anlamda kullanılan diğer terimlerin operasyonel olarak ayrımının yapılmasına katkı sağlayan ve hem Türkiye'de hem de yabancı ülkelerde evlilik uyumunu değerlendirebilmek için sıklıkla başvurulmuş ölçme araçlarından Çift Uyum Ölçeğini geliştiren Spanier (1976) evlilik uyumunun çiftlerin memnuniyeti başta olmak üzere duyguların ifadesi, çiftlerin bağlılığı ve çiftlerin fikir birliği bileşenlerini kapsadığını belirtmiştir. Belirtilen unsurların evlilik ilişkisi içinde var olması evlilik uyumunu zenginleştirebilmekte ve evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesine fayda sağlamaktadır. Bu araştırma kapsamında evlilik uyumu incelenirken alt bileşenlerine de değinilmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Evlilik uyumunun ilk bileşeni olan çiftlerin memnuniyeti, eşlerin var olan ilişkilerinde bireysel olarak hangi düzeyde mutlu olduklarını, ne sıklıkla boşanma fikrini düşündüklerini ve ilişkinin devamlılığının eşler için ne ölçüde önemli olduğuna dair algıları içinde barındırmaktadır (Fitzpatrick & Best, 1979). Evlilik uyumu, eşler arasındaki ilişki boyutunu değerlendirmeye olanak sağlarken evlilik memnuniyeti eşlerin öznel tutumlarını içermektedir. Bununla birlikte, çiftlerin evliliklerinden duydukları memnuniyetin evlilik uyumu sonucunda meydana gelebilecek bir unsur olduğu dikkat çekmektedir (Erbek ve arkadaşları, 2005).

Evlilik uyumunun bir diğer önemli bileşeni olan duyguların ifadesi, eşlerin bir durum veya olay karşısında kendilerinde meydana gelen duyguları partnerlerine iletiyor olmasını ve eşlerin ne sıklıkla birbirlerine sevgilerini gösterdiklerini içermektedir (Özen, 2006). Çiftlerin duygularını ifade etmeleri var olan durumların telafi edilmesine olanak sağlayıp ilişkilerinin

güçlenmesine de katkı sağlayabilme ihtimalini barındırmaktadır. Fakat bu noktada duyguların ifade edilmesinde kullanılan dilin önemli olduğu düşünülmektedir. Örneğin, ben dili kullanımı ile bireylerin karşısındaki kişiye aşağılayıcı ve yargılayıcı mesajlar iletmesinin önüne geçerken sen dili kullanımı ile karşı taraftaki kişiye suçlayıcı, eleştiren bir mesaj iletilmektedir (Yüksel-Şahin, 2010). Duyguların ifade edilmesi normal koşullarda ilişkinin kalitesini artırma, eşlerin birlikteliklerini güçlendirme niteliği taşıyabilecekken duyguların ve düşüncelerin sen dili ile belirtilmesi eşlerin fikir ayrılıklarına ve gerilimin yükselmesine sebebiyet vererek ilişkilerinin kalitesini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Buluş ve Bağcı (2016) evli bireylerin evlilik doyumunu yordamada etkili iletişim becerilerinin rolünü araştırdıkları çalışmada kadınların ben dilini kullanmalarının evlilik doyumlarını en güçlü şekilde yordadığını keşfetmişlerdir. Ayrıca, Kalkan ve Ersanlı (2008) evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik bir program ile evli bireylerin evlilik uyumlarını geliştirmede nasıl etkileri olduğunu araştırmayı amaçlamışlardır. Deney ve kontrol grupları ile yürütmüş oldukları çalışmada uyguladıkları programın eşlerin evlilik uyumunu arttırdığını belirtmişlerdir. Yaptıkları çalışmada oturumlar esnasında ben dili ve sen dilinin kullanımının evlilik ilişkisi üzerinde etkilerini katılımcılara örnekler ile anlatmışlardır. Yaklaşık 9 oturumdan oluşan programın belli oturumlarında sen dilinin ve ben dilinin kullanımına yer verilmesinin evlilik ilişkilerinde duyguların ifade edilmesinin kıymetli bir nitelik taşıdığını belirtmektedir.

Spanier (1976) gibi Pittman, Price-Bonham ve McKenry (1983) eşlerin bağlılığını evlilik uyumunun bir bileşeni olarak kavramsallaştıran diğer teorisyenlerdendir. Çiftlerin bağlılığı, eşlerin birlikte bir konu hakkında konuşması, birlikte gülmeleri, sakin bir şekilde bir konu hakkında tartışabilmeleri gibi aile içindeki birlikteliklerini ve olumlu etkileşime ne sıklıkla girdiklerini kapsamaktadır (Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen, & Wilson, 1982; Fitzpatrick & Best, 1979;). Çiftlerin bağlılığı, evlilik sistemi içerisinde eşlerin birbirleri ile hangi derecede bağlı olup olmadıklarını inceleyen bir kavramdır. Craddock (1991) eşlerin bağlılığının, duygusal bir bağ içerdiğini, yüksek bağlılık ve düşük bağlılık üzerinden bir çeşitlilik barındırdığını belirtmiştir. Demiray (2006) evliliğin her ne kadar eşler arasında bir bağlılık ile ilerlediğini belirtse de yüksek düzeyde bağlılık eşlerin aşırı derecede birbiri ile özdeşleşmesini, düşük düzeyde bağlılık ise eşlerin aşırı bireyselleşmesini meydana getirebilir. Craddock (1991) eşlerin dengeli bağlılık düzeyine sahip olmalarının, eşlerin

bireysel olarak özerklik ihtiyaçlarını gözetmelerini içinde barınmasından dolayı eşlerin birbirleri ile bağılılıklarına fayda sağlayacağını belirtmiştir.

Son olarak, Fitzpatrick ve Best (1979) çiftlerin fikir birliğini ilişkilerindeki önemli konularda anlaşmaya varması ve sürdürmesi olarak tanımlamaktadır. Eşlerin fikir birliğini sağlayabilmeleri ise evlilik ilişkilerinde geniş bir bölümü kapsayıp çeşitli durumlarda kendini göstermektedir. Bu durumlar eşlerin yaşamlarını paylaştıkları alana dair yapılacak değişiklikte ortak bir karara varılmasından eşlerin tatil programlarını düzenlemesine kadar uzanabilmektedir. Örneğin, Spanier ve Cole (1976) çiftlerin fikir birliğini aile ekonomisi ve yaşadıkları evin işleri ile ilgilenilmesini kapsadığını belirtmiştir. Ayrıca, Spanier ve Lewis (1980) eşlerin iş bölümünde ortak kararlara varması, ebeveynler ile iletişim kurmada uzlaşmayı sağlayabiliyor olmaları gibi etkenlerin çiftlerin fikir birliklerini sağlamada önemli noktalardan olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu bilgilerin dışında, evlilik uyumunun çeşitli sebeplerden dolayı farklılaşabileceğinin ve eşler arasındaki evlilik uyumunun düzeyinin başka değişkenler tarafından şekillendirilebileceğinin ve etkilenebileceğinin göz ardı edilmemesinde fayda vardır.

Evlilik uyumunun belirli bir kuram veya değişken üzerinden açıklanmasının güç olduğu bu sebeple de evlilik uyumunun birçok değişken ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Bundan dolayı evlilik uyumunu etkileyebilecek çeşitli değişkenler üzerine geçmişten bu yana araştırmalar yürütülmüştür. Literatür ışığında, evlilik uyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde Schneider (1960) çiftlerin duygusal ve fiziksel sağlıkları, eğitim seviyeleri ve hangi sosyal sınıfa mensup oldukları (Dean, 1966), kişilerarası iletişim becerileri, pozitif benliğe sahip olmaları ve evlenmeden önce birbirleri hakkında bildikleri bilgiler gibi maddi ve maddi olmayan öğelerin evlilik uyumunu zenginleştirebileceğini, eşler arasındaki yaş farkı (Kirkpatrick, 1937; Kendrick & Drentea, 2016) gibi unsurların söz konusu olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda, duygusal olgunluğun evlilik uyumu üzerinde önemli faktörlerden biri olduğu göze çarpmakta (Dean, 1966; Bernard, 1934) ve duygusal olgunluk gibi birtakım faktörlerin günümüzde halen geçerliliğini koruduğu söylenebilmektedir (Kendrick ve Drentea, 2016). Duygusal olgunluk, bireylerin yaşamlarını duygularının kontrol etmesinden bireylerin kendileri ve etrafındakiler için en iyi olanı gözeterek duygularını kontrol etmesi, duygularını yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Rani, Singh ve Jaiswal, 2017). Bununla birlikte, evlilik uyumuna erişebilmek için eşlerden

her ikisinde işlevsel ve mantıklı düşünebilme yetisine sahip olması gerekli unsurlardan biridir (Epstein, 1986; Ellis 1986). Evlilikte uyum üzerine yürütülmüş diğer çalışmalarda eşlerin birlikte geçirdikleri zaman dilimindeki iletişim örüntüleri ve çatışma gibi öğelerin incelenmesi ile birlikte çiftlerin boşanma eğilimleri, eşler arasındaki mutluluk ve çiftlerin kişisel özelliklerinin değerlendirildiğine rastlanılmaktadır (Spanier, 1976; Johnson ve arkadaşları, 1986). Aynı şekilde, çatışmaların çözümünde hangi yolların izlendiği evlilik uyumunu çatışmalardan ve çatışma sıklığından daha fazla etkileyen bir unsur olduğu ve çatışma çözme becerileri gibi davranış örüntülerinin evlilik uyumu ile arasında yüksek bir ilişkinin olduğunu çalışmalar tarafından açığa çıkarılmıştır (Christensen & Shenk, 1991; Erbek ve arkadaşları, 2005; Cramer, 2000).

Evlilik uyumu üzerine yürütülen çalışmalarda yaygın olarak incelenen diğer önemli faktörler ise cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı gibi sosyodemografik özelliklerdir. Cinsiyet faktörü üzerinden evlilik uyumu incelendiğinde farklı görüşlerin varlığı dikkat çekmektedir (Şendil & Korkut, 2008). Örneğin, Erbil ve Hazer (2018) çalışan evli bireylerin evlilik uyumları üzerine etkilerini araştırdığı çalışmada, çalışan bireylerin cinsiyetleri açısından evlilik uyumlarının farklılaşmadığı fakat evlilik süresi, yaş, aylık gelir düzeyi ve eğitim düzeyi açısından farklılaşma olduğunu belirtmişlerdir. Şendil ve Korkut (2008) eğitim seviyesi düşük ve sosyo-ekonomik seviyesi düşük bireylerin, eğitim seviyesi ve sosyo-ekonomik seviyesi yüksek bireylere göre çift uyumunun düşük olduğunu belirtmişlerdir. Hoşgör (2013) yapmış olduğu çalışmada bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Buna ek olarak, Temiz & Bilican (2022) ve Şener & Terzioğlu (2008) çift uyumu ile ilgili yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyinde artışın çift uyumu ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini bildirmişlerdir. Evlilik süresi de evlilik uyumunu etkileyen diğer faktörlerden biridir ve evlilik uyumunun evliliğin ilk yıllarında ve çocukların yaşlarının daha küçük olduğu zamanlarda evlilik uyumunun düşük seviyede olduğu, çocukların yaşlarının büyümesi ve çocukların evlenmesi ile birlikte evlilik uyumunun artışa geçtiği çoğu araştırmacı tarafından belirtilse de evlilik uyumundaki bu düşüşlerin ve artışların hızının ve yoğunluğunun değiştiği çalışmadan çalışmaya farklılaşmaktadır (Spanier, Lewis ve Cole, 1975; Kendrick ve Drentea, 2016). Zhumgalbekov ve Efiltili (2023) 480 evli birey ile yürüttükleri çalışmada evlilik uyumunun evlilik süresi değişkenleri açısından farklılaştığını belirtmişlerdir. 1-5 yıllık evlilikleri olan çiftlerin 16-20 yıllık ve 20 yıl üzeri evliliği olan katılımcılara kıyasla evlilik uyumlarının

daha düşük olduğunu bulunmuştur. Zhumgalbekov ve Efilti'nin bulguları da evlilik uyumunun evlilik süresinin artması ile yükseldiğini destekler niteliktedir. Bu bilgilerin yanı sıra, evlilik süresinin evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenen çalışmalarda dikkat çekmektedir (Ghoroghi, Hassan, & Baba, 2013). Yalçın (2014) evli kadınların sahip oldukları sosyodemografik özelliklerin evlilik uyumlarını hangi düzeyde etkilediğini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonunda ulaşıldığı sonuçlar yaşa göre evlilik uyumlarında farklılaşmanın söz konusu olduğudur. 41 yaş ve üzeri kadınların evlilik uyumunun 21-30 yaş arasındaki kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, eşler arasında yakın yaş farkı olan bireylerin evlilik uyumu eşler arasında yaş farkının fazla olduğu bireylere göre daha fazla olma eğiliminde olduğunu belirtilmiştir (Kendrick ve Drentea 2016).

Lively'in (1969) belirttiği gibi evlilik uyumunun geliştirilebilecek bir unsur olmasından dolayı evlilik uyumu üzerinde hangi faktörlerin koruyucu etkisi ve hangi faktörlerin de risk teşkil edebileceğinin anlaşılmasının önemli bir husus olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple, eşler arasında meydana gelen çatışmaların çözümünde kullanılan çatışma çözme stillerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerinde nasıl bir etkisi olduğu incelenecektir.

2.2 ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ

İnsan sosyal bir varlık olması ile birlikte çevresindeki diğer insanlara duygusal, fiziksel, ekonomik sebepler başta olmak üzere birçok alanda ihtiyaç duymaktadır. Bununla birlikte, insanın bulunduğu her ortamda kriz yaratabilecek çatışmaların oluyor olması da olağandır. Çatışma birden fazla kişinin bulunduğu ortamda çıkarların, isteklerin veya değerlerin uyuşmaması gibi sebeplerden kaynaklanabilen fikir birliğinin oluşmaması durumudur (Telman ve Uzunkoca, 2018; Deutsch, 1973). Çatışmalar, olumsuz olarak nitelendirilip meydana gelmesinden kaçınılsa da çatışmalar birçok ortamda meydana gelebilmektedir (Cüceloğlu, 2005; Straus, 2017). Bu alanlar iş yaşantısını, aile ilişkilerini ve arkadaşlık ilişkilerini kapsamaktadır. Şüphesiz ki çatışmaların sıklıkla yaşanmakta olduğu diğer bir alan romantik ilişkilerdir. İkili romantik ilişkilerde çatışmaların var olması bireyler tarafından deneyimlenmek istenmeyen, hoş olmayan durumlar olarak değerlendirilebilmektedir. Bireyin romantik partneri ile yaşamış olduğu yoğun çatışma ve anlaşmazlıklar bireyleri ilişkisel boyutta etkileyerek ilişkilerini zedeleyebilmektedir. Bu

zedelenmelerin bir sonucu olarak boşanmaların meydana gelmesi muhtemeldir. Genç ve Baki (2017) günümüzde artışa geçen boşanma vakalarında şiddetli geçimsizlik olarak nitelendirilen durumların altında çatışma olgularının yer aldığını belirtmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, çiftler arasında meydana gelen çatışmaların çiftlerin ilişkilerini etkilemesinin yanı sıra çiftlerin kişisel sağlıklarını da etkilemesi unsuru göze çarpmaktadır. Örneğin, bireylerin olumsuz duygulanımlarının artmasına, stres ve kaygı düzeylerinin yükselmesine sebebiyet verebilmektedir. Beach ve OLeary (1993) evlilikteki anlaşmazlıkların ileri dönemlerde depresif semptomları alevlendirebileceğini belirtmiştir. Ayıca, Norre ve arkadaşları (2006) ise çalışmalarında yeme bozukluklarının evlilik çatışmaları ile bağlantısı olduğunu yansıtmışlardır. Evlilikte çatışmaların varlığı bahsedilen psikolojik rahatsızlıklara ek olarak fiziksel rahatsızlıklara da sebep olabilmektedir. Schmaling ve Sher (1997) kanser, kronik ağrı ve kalp rahatsızlıklarının evlilikteki çatışmalarla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Eşler arasında meydana gelen çatışmalar bireysel sağlığı ve ilişki dinamiklerini etkilemekle kalmayıp evlilikte meydana gelen çatışmaların çocuklar üzerindeki etkileri yoğun bir şekilde çalışmalarda incelenmiş olup saldırganlık, davranış bozuklukları, kaygı problemlerine sebep olduğu belirtilmiştir (Johnston ve ark., 1987; Emery, 1989). Çatışmaların varlığının evlilik yaşantısı içerisinde hem eşler hem de çocuklar için yıkıcı sonuçlar doğurması mümkün iken aynı zamanda çatışmaların ilişkilerde besleyici bir nitelik taşıma ihtimali de söz konusu olabilmektedir. Çatışmaların olası olumlu sonuçları arasında daha kaliteli karar alma sürecine ve gelişmiş karşılıklı anlayışı teşvik edebileceğine değinilmektedir (Pelled, Eisenhardt & Xin, 1999). Böyle bir etkinin söz konusu olmasında kuşkusuz eşlerin etkili çatışma çözme stillerinden yararlanması ile mümkün olacağı düşünülmektedir.

Toplumsal yapılardan biri olan aile sisteminde de sık sık çatışmaların varlığı söz konusu olmaktadır. Aile yaşantısında her alt sistemde farklı çatışmalar meydana gelebilmektedir. Örneğin, eş alt sisteminde meydana gelen çatışmanın sebebi ile ebeveyn-çocuk alt sisteminde meydana gelen çatışmaların sebepleri farklılaşabilmektedir. Telman ve Uzunkoca (2018), çatışmaların sebeplerini amaçların çatışması, fikirlerin çatışması, tutumların çatışması ve davranışların çatışması olarak dörde ayırmışlardır. Ayrıca, çatışmaların, algılamayı da içerisinde barındıran bilişsel özelliklerin farklılaşması, duygular, kültürel özellikler ve sosyal çevre ve rollerin etkilerinden kaynaklandığı bilinmektedir (Dökmen, 2013). Snell ve diğerleri (2002), yakın ilişkilerde meydana gelen sorunların ve

çatışmaların sebeplerini evlilik öncesi ve evlilik sonrası ilişkiler bağlamında incelemiş olup evlilik boyunca meydana gelen sorunların yeterli miktarda kısılanılmama, iş bölümüne dair sorunlar, hayal kırıklıkları, eş ve aile üyelerinin problemleri ve günlük yaşantıda deneyimlenen problemlerin partnere yansıtılması olarak ele almışlardır. Evlilik ilişkilerinde çatışma temalarını daha da iyi kavrayabilmek adına Kurdek (1994) bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın sonucunda, çatışmaların altı ana sebebi belirlenmiştir. Bu sebepler ilişkide eşitliğin olmaması, kişisel değerler veya siyaset gibi sosyal konular, alkol tüketimi ve sigara tüketimi vb. kişisel bir takım sorunlar, güvensizlik temaları, cinsellik ve sevgi eksikliğinin söz konusu olması ve partnerlerin iş ve okul sebebi ile fiziksel yoklukları olarak keşfedilmiştir. Eşler arasında meydana gelen çatışmaların çocukların bakımının üstlenilmesinden ev ile ilgili sorumlulukların paylaşılmasına kadar çeşitlilik gösterdiği göze çarpmaktadır. Buna ek olarak, evlilik yaşantısında bazı zorlu süreçlerin, geçişlerin meydana gelmesi ile çatışmaların sıklığı arttırılabilmektedir. Genç ve Baki (2017) zorlu süreçlerin gebelik, gebelik sonrasında bebeğin ölümü, evlat kaybı, işsizlik ve hastalıkları kapsadığını belirtmiştir. Çatışmaların dinamiklerinin anlaşılması konusunda yalnızca çatışmaların sebeplerinin inceleniyor olmasının yeterli olmadığı ve sebeplerinin anlaşılmasının önüne geçilmesi gerektiğini savunulmaktadır (Gottman, 1991; Fincham, 2003). Ayrıca, Batista da Costa ve Pereira Mosmann (2021) sorunları ve uyuşmazlıkları çözmek için kullanılan stratejilerin çatışmaların nedenlerinden daha değerli bir role sahip olduğunu belirtmişlerdir. Tam da bu noktada çatışma çözme stillerinin nasıl bir yer tuttuğu üzerine araştırmaların yapılmasının ihtiyaç niteliği taşıdığı göze çarpmaktadır.

Sebepleri farklılık gösterse de kaçınılmaz olan çatışmaların çözüm yöntemleri de çeşitlilik göstermektedir. Çatışmanın sebebinin ne olduğundan veya çatışma sıklığının ne kadar olduğundan ziyade çatışma çözüm yollarının etkili, işlevsel oluyor olmasının evlilik ilişkisinde de değerli bir unsur olduğunu alan yazında önem verilen konulardan biri olmuştur (Soylu ve Kağnıcı, 2015; Ünal ve Akgün, 2022; Fincham ve arkadaşları, 2004; Igbo ve arkadaşları, 2015). Bununla birlikte, Grych ve Ficham (1990) evlilikte meydana gelen çatışmaların ve evlilik memnuniyetinin birbirine zıt olan iki kavram olarak düşünülmesinin yanıltıcı olduğunu belirtmiş ve bunun sebebinin bireyin evlilik yaşantısındaki memnuniyetlerinin yüksek olmasına rağmen sıklıkla çatışma yaşayabilir olmalarıdır. Evlilik yaşantısında çatışmaların meydana gelmesi evlilik uyumu başta olmak üzere evlilik ile ilgili önemli kavramlardan biri olan evlilik memnuniyetinin de bir belirleyicisi olmayıp aksine

çatışmanın nasıl ele alındığı, çözüm yollarında hangi araçların kullanıldığı evlilik yaşantısındaki bahsedilen kavramları etkileyen bir unsurdur (Erbek ve arkadaşları, 2005; Cramer, 2000). Çatışmalar, temel romantik ilişkilerin başında gelen evlilik yaşantısında kaçınılmaz bir unsur olsa da eşlerin bu çatışmalar ile nasıl başa çıktıkları evliliklerinin devamlılığı açısından da önemlidir. Yelsma (1984) çatışmaların çözümünde yararlanılan işlevsel ve sağlıklı davranış eğilimlerinin eşlerin evlilik uyumu ile büyük oranda ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bireylerin sonuçlanamayan çatışmalara sürüklenmeleri çatışmaların varlığından değil de çatışmayı çözümüme noktasındaki yeterli ve tatmin edici olmayan yöntemlerin kullanılmasından kaynaklı olduğu belirtmiştir (Straus, 1979). Ayrıca, çatışmaları yönetmek evliliklerin sağlıklı devam ettirilebilmesindeki temel görevlerden biridir (Gottman, 2014). Bu bilgiden de hareketle, dengeli bir evlilik yaşantısı için meydana gelen çatışmaların eşlerin her ikisi için tatmin edici şekilde çözüme kavuşturulması gereklidir.

Evliliklerde çatışmalar meydana geldiğinde eşler oldukça farklı tutumlara sahip olabilmekte ve farklı davranış kalıpları gösterebilmektedirler. Bu davranışları içeren çatışma çözme stilleri de eşler arasında meydana gelen anlaşmazlık veya sorunlara yönelik temalar olarak adlandırılmaktadır (Batista da Costa ve diğerleri, 2021). Gottman ve Notarius (2002) tarafından geliştirilen ve son yirmi yılda evlilik ilişkilerine dair incelemeleri ele alan çalışmada ana odak noktasının çiftlerin sorunları çözme biçimleri olduğunu ortaya koymuşlardır. Var olan sorunlara yönelik yapılan müdahaleler sorunların çözümünü kolaylaştırabileceği gibi sorunların alevlenmesini de sağlayabilmektedir (Çetin ve Hamamcı, 2023). Bu sebeple anlaşmazlıkların çözümünde etkili yollar kullanılması kişilerarası etkileşimlerde değerli yer tutmaktadır. Çatışma çözüm yollarının tanımlanması için ilgili birçok teorisyenin ortaya attığı model söz konusudur (Cann ve diğerleri, 2008). Bunker, Deutsch & Coleman (2006) çatışma çözüm yollarını işbirlikçi ve rekabetçi olarak ikiye ayırmaktadır. Crowford ve Bodine (1996) yumuşak tepkiler, katı tepkiler ve ilkeli tepkiler olarak çatışma çözüm stilleri belirlemişlerdir. Rahim (1983) uzlaşmacı, kaçınan, bütünleştirici, hakimiyet kuran, boyun eğen olarak 5 kategoriye ayırmıştır. Knudson (1980) çatışma esnasında kullanılan yolları sorunla meşgul olmak ve kaçınmacı yaklaşım olarak ikiye ayırmıştır. Kurdek (1994) çatışma çözme stillerini olumlu, geri çekilme, itaat ve çatışmaya katılım çatışma çözme stilleri olarak sınıflandırmıştır. Yukarıdaki belirtilen

çatışma çözme yolları ne kadar farklı terimler ile nitelendirilse de benzer noktaları, örtüşükleri kısımlar bulunmaktadır.

John Gottman uzun yıllardır evlilik ve çift yaşamı üzerine yapmış olduğu çalışmalarla anılan bir psikolog olup günümüzde de çalışmalarına devam etmektedir. Özkan (2023) evlilik ve evlilik öncesi yakın ilişkilerle ilgili çalışmalarda yoğunluklu olarak John Gottman'ın çalışmalarının yer aldığını belirtmiştir. Gottman (1994a) evlilik ile ilgili laboratuvar ortamında yaptığı çalışmalarında çiftlerin çatışma esnasındaki davranışlara ağırlık vermiştir. Gottman yapmış olduğu çalışmalarda kaliteli bir evliliğe ve devamlılığını sürdürebilen evliliğe sahip olan çiftlerin evliliğini sürdüremeyen çiftlere kıyasla çatışmaları ele alma ve çözümleme noktasında daha farklı tutumlara sahip olduklarını keşfetmiştir (Holman ve Jarvis, 2003). Bununla birlikte bu tutumları veya davranışları genel bir başlık altında toplamıştır. Eleştirme, duvar örme veya geri çekilme, savunma, aşağılama olarak nitelendirip “Mahşerin 4 altısı” (Four Horsemen of the Apocalypse) başlığı altında ele almıştır (Gottman, 1994a).

Çatışma çözme stillerinin neler olduğuna ve hangi unsurları içerdiği genel olarak değerlendirilecek olursa olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözme stili olarak ele alınabileceği dikkat çekmektedir (Özen ve diğerleri, 2016). Gottman'ın Mahşerin 4 atısında ele aldığı çatışmaya yaklaşım stillerinin olumsuz çatışma çözme ve geri çekilme çatışma çözme stili ile de benzerlik gösterdiği dikkat çekmektedir. Olumlu çatışma çözme stili tarafların yani çiftlerin her birinin var olan problem üzerinde aktif rol oynamasını ve her iki tarafın lehine olacak şekilde çatışmanın çözülmesini içermektedir. Özen ve arkadaşları (2016) olumlu çatışma çözmeyi bireylerin çatışmanın sebeplerine odaklanması, yapıcı bir şekilde çatışmayı ele alıyor olmak ve tarafların yani çiftlerin her ikisi içinde uygun olabilecek, kabul edilebilecek çözümler üreterek uzlaşmaya varıyor olması olarak nitelendirmektedir. Vincent, Friedman, Nugent ve Messerly (1979) yürütmüş oldukları bir çalışmada evli çiftlerden mutlu bir evliliğe sahipmiş gibi davranmalarını istemişler ve eşlerin problemleri çözmeye çalışırken daha olumlu problem çözme davranışlarında bulunduklarını ve olumlu sözel ve sözel olmayan davranışlar sergilediklerini keşfetmişlerdir. Çatışmaların çözüme kavuşturulması noktasında olumlu çatışma çözme stiline en etkili yollardan biri olduğu dile getirilmiştir (Özen vd., 2006). Bunun yanı sıra, olumsuz çatışma çözme stili içerisinde çiftlerin birbirleri ile eleştiren, aşağılayan şekilde yıkıcı konuşmaları veya fiziksel

şiddet gösterme gibi eğilimleri barındırması açısından çeşitlilik göstermektedir. Çatışmaların işlevsel bir şekilde çözüme ulaştırılmasında iletişim becerilerinin önemi yadsınmamaktadır. Çatışma esnasında çiftlerin birbirlerini eleştirmeleri ve birbirleri ile inatlaşmaları olumsuz etkileşim olarak ele alınmaktadır (Gottman & Krokoff, 1989). Bu tür etkileşimler sebebi ile evlilikte çiftler arasında meydana gelen sorunların hem ilişki doyumunu azaltmakta hem de eşler arasında şiddeti alevlendiren etkenlerden biri olduğu bilinmektedir (Eskin, 2012). Yıkıcı ve/veya olumsuz çatışma çözme tarzlarının kullanılmasının evlilik uyumunun ve evlilik doyumunun azalmasına sebebiyet verdiği Greeff ve Tanya De Bruyne (2000) tarafından da bildirilmiştir. Diğer çatışma çözme stilleri incelendiğinde, geri çekilme çatışma çözme stiline çiftlerin uzun süreler boyunca sessiz kalmasını, bulunduğu ortamı terk etmesini veya çatışmayı meydana getiren konu hakkında konuşmayı reddetmesini içerdiği görülmektedir. Geri çekilme çatışma çözme stili, Gottman'ın (1994) Mahşerin Dört Atlısı adı altında topladığı bir diğer ismi duvar örme olan davranış kalıbı ile benzerlik göstermektedir. Gottman (1991) duvar örme davranışı gösteren kişinin karşısındaki kişi ile göz kontağı kurmaktan kaçınması, olağan dinleme tepkilerini vermemesi, yüz ifadelerini oldukça az kullanması olarak tanımlamaktadır. Bu şekilde çiftler arasında etkileşimin çok az olması veya hiç olmaması çatışmanın sağlıklı bir şekilde çözümlenmesi veya çatışmanın ortadan kalkması yerine çatışmayı sürdürücü bir etkiye de sahip olabilmektedir. Eşlerin geri çekilme stratejisini kullanması olumsuz bir nitelik taşıdığından evlilik memnuniyeti ile de olumsuz ilişkisi olduğunu belirtilmiştir (Kurdek, 1995; Gottman & Krokoff, 1989). Bunun yanı sıra, geri çekilme çatışma çözümleme yaklaşımlarının kısa süreli stresten uzaklaştırması söz konusu olabilmektedir (Afzalur Rahim, Magner ve Shapiro, 2000). Fakat bu durumun uzun vadede ilişki için olumlu sonuçlar doğurması mümkün olmayabilmektedir. Son olarak, boyun eğme çatışma çözme stili ise çiftlerden birisinin diğerinin isteklerine, arzularına yoğunlaşıp kendi istek veya fikirlerini dile getirmeyerek veya göstermeyerek önceliği karşısındaki kişiye vermesi olarak ifade edilebilmektedir. Çatışmaların çözümü noktasında boyun eğmenin edilgen tavırları içinde barındırdığı görülmektedir. Gottman ve Krokoff (1989) çatışma esnasında boyun eğmenin kısa vadede fayda sağlama ihtimalinin olabileceğini fakat uzun vadede evlilik doyumuna zarar vereceğini belirtmiştir. Rahim (1983) kişiler arası çatışmaları ele alırken iki boyutta değerlendirmiştir. Bu boyutlar bireylerin kendileri veya karşısındaki ile ilgileniyor olması, merkeze alıyor olması olarak nitelendirilebilmektedir. Boyun eğme çatışma çözme

stili çiftlerden birinin eşini merkeze alıyor olmasını içerirken olumlu çatışma çözme stilini kullanan çiftler hem kendilerinin hem de partnerlerinin yararına olabilecek şekilde dengeli hareket ederler. Olumlu çatışma çözme stili, Rahim'in (1983) bütünleştirici çatışma çözme stili ile ortak noktaları barındırmaktadır. Bunun sebepleri arasında bütünleştirici stilde her iki partner için kabul edilebilir bir çözüm bulunabilmesi için işbirliğine ihtiyaç duyuluyor olmasıdır (Rahim ve Magner, 1995). Olumsuz çatışma çözme stili ile çatışmaları ele alan çiftler ise karşısındaki kişi ile ilgili oluyor olmak yerine kendileri ile aşırı ilgili olup işbirliğinin kurulmadığı bir noktadan ele almaktadırlar. Geri çekilme çatışma çözme stili her iki tarafın meydana gelen çatışmayı çözömlemesinde kazançlı olmalarını sağlamak yerine kayıplar yaşamasına sebebiyet vermektedir. Bunun sebebi meydana gelen sorun üzerinde konuşulmaması, çiftlerin sorun üzerinde yapıcı çözümler bulmayı reddetmesinden kaynaklıdır. Fakat geri çekilme çatışma çözme stili bazı koşullarda işlevsellik gösterebildiği de belirtilmektedir. Örneğin, Karip (2003) geri çekilme çatışma çözme stili, çatışmayı uygun koşul ve zamanda çözebilmek amacıyla ve gerilimin hafiflemesini sağlamak için kullanıldığında etkin bir çözüm yolu olduğunu belirtmiştir.

Gottman ve Levenson (1992) yürütmüş oldukları çalışmada başarılı bir evliliğe sahip kişilerin ilişkilerinde meydana gelen sorunlar hakkında birlikte konuşabildiklerini, meydana gelen sorunu yapıcı bir yol izleyerek çözümlmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Bu çalışmadan da hareketle olumlu çatışma çözme stili en uygun ve işlevsel çatışma çözme stillerinden biri olarak ele alınabilmektedir. Bunun yanı sıra Karip' in (2003) belirttiği gibi uygun şartlarda ve uygun zamanda en etkili ve sağlıklı yaklaşımının çiftler tarafından kullanıyor olması önem arz etmektedir. Olumlu çatışma çözme stilleri gibi yapıcı çatışma çözme stilleri evlilik uyumu olmak üzere evlilik tatmini gibi unsurlarında güçlü yordayıcılarından olduğu çalışmalarda vurgulanmaktadır (Fincham, 2003; Busby ve diğerleri, 1995; Hollist ve diğerleri, 2012). Olumlu çatışma çözme stili kullanılması evliliğin kalitesini de etkileyen mali konularda anlaşma sağlama, birlikte geçirilen zaman gibi evlilik uyumu içerisinde değerlendirilen unsurların yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Wagner ve diğerleri, 2019). Ayrıca, çatışma çözme stratejilerin eşlerin yaşamlarını nasıl etkilediği üzerine literatürde çalışmalar yürütölmüş olup olumlu çatışma çözme stratejilerinin psikolojik rahatsızlıkların meydana gelmesi ile ilişkili bulunmamış fakat olumsuz çatışma çözme stratejilerini sıklıkla kullanan çiftlerde psikolojik rahatsızlıklar ile ilişki bulunmuştur (Papp ve diğerleri, 2007; Kiecolt-Glaser, Gouin, ve Hantsoo, 2010). Gottman ve arkadaşları (2005) evlilik

yaşantısında meydana gelen çatışmaların yapıcı bir yol ile çözümlenmesi hususunda ortamının kendiliğinden oluşmasının oldukça zor olduğunu dile getirmişlerdir.

2.3 ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE EVLİLİK UYUMU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki yirmi yıldan uzun süredir bilimsel araştırmalarda yer almaktadır (Neves & Duarte, 2015). Aşağıda yerli ve yabancı literatürde evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri ile ilgili olan çalışmalara yer verilmiştir.

Soylu ve Kağnıcı (2015) evlilik uyumunun yordayıcılarını araştırdıkları çalışmada çatışma çözme stillerine yer vermişlerdir ve olumsuz çatışma çözme stili ve boyun eğme çatışma çözme stiline evlilik uyumunun yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Olumsuz çatışma çözme stiline evlilik uyumunu azalttığını ve boyun eğme çatışma çözme stiline evlilik uyumunu arttırdığını belirtmiştir. Tüm bunlara ek olarak, olumlu ve geri çekilme çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordamadığını tespit etmişlerdir. Boyun eğme çatışma çözme stiline evlilik uyumunu yordamasının sebepleri olarak içinde bulunulan toplumumuzun bireyci bir kültüre sahip olmasından ziyade toplulukçu bir kültüre sahip olmasını göstermişlerdir (Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Gottman (1991) evli bireylerle yürütmüş olduğu çalışmada evlilik doyumunun zaman içerisinde azalıyor olmasında çiftlerin kullanmış olduğu iletişim kalıplarından hangileri ile ilişkisi olduğunu keşfetmeye yönelik çalışmıştır. Bu çalışmada ve öncesinde yapmış oldukları boylamsal çalışmalarda da video kayıtları kullanarak çiftlerin davranışlarını analiz etmişlerdir. Evlilik çatışmalarında bazı davranış kalıplarının çatışmanın yaşandığı anda rahatsızlık verici bir etkiye sahip olmasına rağmen uzun vadede evlilik birliğine faydalı olduğunu keşfetmişlerdir. Bununla birlikte, yalnızca kadın partnerler uyumlu davranışlar gösterdiğinde evlilik ilişkilerinin kötüye gittiğini vurgulamışlardır. Ayrıca, erkek partnerlerin bir diğer ismi duvar örme olan geri çekilme davranışını gösterdiklerinde çiftlerin evlilik memnuniyetlerinin zamanla düşüşe geçtiğini gözlemlemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, erkeklerin geri çekilme stratejisini kullanıyor olması ve kadınların boyun eğme stratejilerini kullanıyor olmaları evlilik ilişkilerini olumsuz etkilediği göze çarpmaktadır.

Özgüç ve Tanrıverdi (2018) 113 major depresyon tanısı olan bireyler ve eşleri ile birlikte depresyon seviyeleri, evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonuçları incelendiğinde, evlilik uyumu ve çatışma çözme stillerinin depresyonda olan bireyler ve bu bireylerin eşlerindeki depresyonu yordadığını gözlemlemişlerdir. Çalışma sonuçlarında olumlu çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu, olumsuz çatışma çözme stili ve evlilik uyumunun negatif bir ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte boyun eğme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu ilişkisi incelendiğinde ise pozitif bir ilişkinin, geri çekilme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında ise bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Depresyonda olan bireylerin ve eşlerinin olumlu ve geri çekilme çatışma çözme stillerini olumsuz çatışma çözme stiline kıyasla daha az kullandıklarını keşfetmişlerdir. Ayrıca, araştırmada olumlu, olumsuz ve boyun eğme çatışma çözme stillerini kullanan bireylerin depresyon seviyelerini istatistiksel olarak anlamlı birer yordadığı keşfedilmiştir. Olumlu ve boyun eğme çatışma çözme stilini kullananların depresyon seviyelerinin olumsuz çatışma çözme stili kullananlara kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Hindman (2002) en az 1 yıldır evli olan 340 heteroseksüel çift ile yürütmüş olduğu çalışmada evlilik uyumu ve çatışma çözme stillerinin ilişkisi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, çatışmalarda uzlaşmacı ve kaçınmacı çatışma çözme stilini kullanan bireylerin evlilik uyumlarının daha iyi olduğunu belirtmiştir.

Tolan ve Kılıç (2021) tarafından en az bir yıl boyunca evli olan 656 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada; evlilik uyumunun çeşitli değişkenler ile ilişkisi ve yordayıcılığı incelenmiştir. Değişkenlerden arasında yer alan çatışma çözme stillerinden olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumu ile pozitif yönde, olumsuz çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermişlerdir. . Olumlu, olumsuz ve geri çekilme çatışma çözme stili evlilik uyumunu güçlü şekilde yordadığını keşfetmişlerdir.

Batista da Costa ve arkadaşı (2021) heteroseksüel ilişkisi olan evli bireylerin evlilik uyumu ve çatışma çözme stillerinin birbiri ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada erkek partnerlerin güçlü bir şekilde ve sırası ile saldırı, uzlaşma ve son olarak geri çekilme çatışma çözme stillerini kullandıklarını kadın partnerlerinde erkek partnerler gibi sırası ile saldırı, uzlaşma ve çatışma çözme stillerini kullandıklarını belirtmiştir. Çatışma esnasında kullanılan stratejilerin evlilik uyumunu yordadığını belirtmişlerdir.

Koydemir, Sun-Seliük & Tezer (2008) Türk çiftlerle yürütmüş oldukları çalışmada evlilik uyumu ve çatışma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yürütmüş oldukları çalışmada eşlerin hem kendi çatışma çözme stillerini hem de eşlerinin çatışma çözme stillerini değerlendirmeleri istenmiş olup evlilik uyumu ile ilişkisi belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 61 evli çift ile yürütülmüştür. Erkekler eşlerinin çatışma çözme stillerini değerlendirdiğinde, kendilerine kıyasla eşlerinin daha fazla rekabetçi davranışlarda bulunduklarını, kadınlar ise eşlerinin kendilerine kıyasla daha kaçınan çatışma çözme stiline sahip olduklarını belirtmiştir. Erkeklerin eşlerinin rekabetçi davranışlarına dair algıları ve kadınların eşlerini algıladıkları kaçınmacı davranışlarının sonucunda, kadınların çatışma içeren ve talepkar davranışlara sahip olduğunu erkeklerin ise çatışmalardan kaçınan tutumlara sahip olduğu vurgulanmıştır.

Dönmez ve Erhan (2019) evli bireyler ile yürütmüş oldukları çalışmada 231 yetişkin evli birey ile yürütmüş oldukları çalışmada problem çözme becerisi, bilişsel çarpıtmalar, tolerans ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Çalışmada problem çözme becerileri ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiş olup problem çözme becerilerinde artış meydana geldiğinde evlilik uyumlarının da yükselmesinin söz konusu olduğunu bildirmişlerdir. Evlilik yaşantısında ortaya çıkabilecek sorunların olumlu ve sağlıklı bir problem çözme becerisi ile üstesinden gelinmesi evlilik uyumu da geliştirmektedir (Dönmez ve Erhan, 2019).

2.4 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Duygular insan yaşamında neredeyse her olayda söz konusu olmaktadır. İnsan yaşamında duygular adeta bir pusula gibi yol gösterici nitelik taşımaktadır. Hatta, birtakım duyguların dünya üzerindeki tüm insanlarda deneyimlenebildiğini belirten teorisyenler bulunmaktadır. Paul Ekman da (1992) psikoloji dünyasına öfke, şaşkınlık, tiksinti, mutluluk, üzüntü ve korkuyu evrensel duygular olarak nitelendirerek ün salmış psikologlardandır. Evrimsel bir bakış açısı ile duygular insanların hayatta kalması ve üremesi için meydana gelen durumlara karşılık ortaya çıkardığı ve insanın doğuştan meydana getirdiği bir yönü de içinde barındırdığını belirtmiştir. Hayatta kalmak ve üremek gibi yaşamsal unsurların yanında bireylerin deneyimlemiş olduğu her duygu, yaşamış oldukları olaylara karşı nasıl tepki vereceklerini veya davranacaklarını etkileyerek farklı işlevlere ve yansımalara sahiptir (Lazarus, 1991). Örneğin, korku duygusu kaçma tepkisi ile ilişkiliyken öfke duygusu ise

saldırganlık davranışı gösterme eğilimini içerebilmektedir (Greenberg, 2004). Deneyimlenen duyguların bireylerin yaşamlarında zorlayıcı veya yıkıcı etkiler yaratabilmesi zaman zaman söz konusu olabilmektedir. Bu açıdan, duyguların bireylerin tepkilerini ve eylemlerini kontrol edip işlevsiz şekilde yönlendirmemesi adına bireylerin duygularının yaşamlarına sağlıklı bir şekilde entegre edilebilmesi için duyguların kontrol edilmesine ihtiyaç vardır. Bu kontrol ise bireylerin duyguları düzenleyebilmesinden geçmektedir. Çünkü duygu düzenleme noktasında güçlük yaşayan bireylerin kişisel ve kişilerarası bağlamlarda birtakım problemler yaşaması söz konusudur. Örneğin, bireylerin sınır kişilik bozukluğu, depresyon gibi psikopatolojileri geliştirmelerinin sebepleri arasında duygu düzenleme noktasında yaşamış oldukları güçlükler bulunmaktadır (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez & Gunderson, 2006; Tull, Stipleman, Salters-Pedneault, Gratz, 2009; Fox, Hong & Sinha, 2008). Bununla beraber, olumsuz duyguları düzenleme yetisinden yoksun olan partnerlerin ilişkide bulundukları kişilere saldırgan davranışlar ve şiddet gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Pond, Kashdan, DeWall, Savostyanova, Lambert & Fincham, 2012; McNulty, & Hellmuth, 2008; Finkel, 2007). Bu bilgilerden hareketle, duygu düzenleme noktasında güçlük yaşayan bireylerin romantik ilişkilerinde bu tür tehlikelerin meydana gelmesi ile birlikte ilişkilerin sonlanması ile karşılaşılabilceği belirtilmiştir (Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2015).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün bireylerin yaşamında olumsuz sonuçlara sebebiyet vermesinden dolayı bireyler duygularını düzenleyerek hem kişisel iyi oluşlarını hem de sosyal ilişkilerinin kalitelerini artırabilirler. Fakat, duygu düzenleme noktasında uygun ve verimli olan becerilerin kullanılmaması kişilerarası problemler başta olmak üzere birtakım problemleri meydana getirebilmektedir (English, John, Gross, 2013). Örneğin, Abbott (2005) uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmada yetersiz olan bireylerin romantik ilişkilerinde çokça ilişkiye yönelik stres yaşadıklarını ve ilişkilerinde partnerleri ile yakınlığa erişme noktasında zorluk yaşadıklarını belirtmiştir. İnsanların çeşitli yaşam alanlarında meydana gelen duyguları bazı zamanlar yıkıcı olup bazı zamanlarda ise yararlı olması söz konusudur. Buradaki önemli ve zorlayıcı olan hususlardan birinin yararlı olan duyguları sürdürebilmek ve yıkıcı olan tarafları da sınırlandırmak için duygu düzenleme yollarını bulmak olduğu belirtilmektedir (John ve Gross, 2004). Bu sebeptendir ki uzun yıllar boyunca duygu düzenleme becerilerini kavramsallaştırmak, duygu düzenleme becerilerinin bireyler üzerindeki etkilerini analiz edebilmek adına çeşitli çalışmalar yürütülmüştür ve günümüzde

de duygu düzenleme becerileri ile ilgili çalışmalara devam edilmektedir. Uzun yıllar üzerine çalışmalar yapılmasının sebepleri arasında oldukça geniş bir kavram olması karşımıza çıkmaktadır. Duygu düzenleme kavramının nasıl tanımlandığına literatürde incelendiğinde, duyguların ne zaman sonlandığı, duygu düzenlemenin ne zaman başladığı veya duygu düzenlemeyi kimin ne için yaptığı belirli sınırlar içinde olmadığından duygu düzenlemenin tanımlanmasının oldukça zor olduğu belirtilmiştir (Kappas, 2011). Bununla birlikte, duygu düzenleme genel olarak duygusal tepkilerin başta fizyoloji ve davranış üzerindeki etkileri olmak üzere duygusal tepkilerin bir veya birden fazla noktada artırılmasını, azaltılmasını veya devam ettirebilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Gross, 1999). Duyguların verimli bir şekilde düzenlenebilmesi bireylerin sosyal ilişkilerinin daha sorunsuz ve keyifli etkileşimler ile devam edebilmesine olanak sağlar. Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde, olumsuz duyguların şiddetini azaltmak ve olumsuz duyguları düzenleyebilmek adına duygu düzenleme stratejilerini kullanan çiftlerin duygularını düzenlemeyen çiftlere kıyasla yüksek ilişki tatmini sağladıkları, daha az olumsuz ve daha fazla olumlu duygusal ifadelerle sahip olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Gottman ve Levenson, 1992). Eşler arasında olumlu duygusal ifadelerin kullanımına yer verilmesi eşlerin birbirleri ile yakınlık kurmalarını besler ve ilişkilerini geliştirir. Buna ek olarak, bireylerin evlilik yaşantılarında aldıkları doyumun önemli bir parçasını duygu düzenleme becerilerinin oluşturduğu English arkadaşları (2013) tarafından da belirtilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin duygularını düzenleyebilmesinde çeşitliliklerin barınması söz konusudur (John ve Gross, 2004; Aldao ve diğerleri, 2010). Üstelik, birçok teorisyen duygu düzenleme modelleri tasarlamış ve katkıda bulunmuştur. Başlıca katkılardan biri Gross (1998) tarafından geliştirilen süreç modelidir. Süreç modeli içerisinde öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler yer almaktadır. Öncül odaklı stratejiler olası duygu meydana gelmeden neredeyse hemen öncesinde aktifleşmekte ve mekan değiştirme, kaçınma gibi birtakım girişimleri içerirken tepki odaklı stratejiler duygu meydana gelirken veya hemen sonrasındaki girişimleri içermektedir. Öncül odaklı stratejilerden biri olarak değerlendirilebilecek olan yeniden değerlendirme ile tepki odaklı strateji olarak ele alınabilecek ifadeyi bastırma, literatürde duygu düzenleme kavramı üzerine yapılan çalışmalarda sıklıkla yer almaktadır (English ve diğerleri, 2013). Her duygu düzenleme becerisinin bireylerin yaşamına avantajı ve dezavantajı olduğu gibi olaylara yönelik duygusal tepkinin değiştirilmesi için bireylerin yorumlama biçiminde değişiklik yaptığı yeniden değerlendirmenin ve olaylar sonucunda

meydana gelen duyguların sözlü veya sözsüz biçimde yansıtılmasının engellenmesinin de etkileri bulunmaktadır (Gross, 1998). Örneğin, duygu ifadelerini bastıran bireylerin sosyal etkileşimlerinde her ne kadar uyumlu olarak nitelendirilme ihtimalleri bulunsada sosyal desteğe ulaşma ve ilişkilerden tatmin olma noktasında birtakım avantajlardan mahrum kalabilmektedirler (Srivastava, Tamir, McGonigal, John ve Gross, 2009). Bunun yanı sıra duygu düzenleme becerilerinin diğer yolları arasında davranışsal duygu düzenleme ve bireyin partneri ve/veya yakını tarafından duygularının düzenlenmesine katkı sağlaması gibi kişilerarası duygu düzenleme yolları da bulunmaktadır (Butler ve Randall, 2013; Kraaij ve Garnefski, 2019; Koole, 2010). Tüm bu belirtilen hususlara ek olarak, duyguların bilişlerden ayrı olarak düşünölemeyeceğini dile getiren araştırmacılar bulunmaktadır. Örneğin, Beck ve diğerleri (1979) bireylerin bilişsel yapılarının içeriğinin bireylerin duygusal durumlarına etki etmesinin söz konusu olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanında, bilişsel öğelerin duygu düzenlemeden ayrı tutulamayacağını ve insanların duygusal deneyimlerinin çeşitli yorumlamalar ve algılamalar ile duyguları düzenlemenin etkinliğini ve seçimini etkilediğini dile getirilmiştir (Lazarus, 1966; Schachter & Singer, 1962).

Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yürütölen çalışmaların sıklıkla psikopatolojilerle ilişkilerine yer verildiğı görölmektedir ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin genellikle psikopatolojiler ile bağlantılı olduğı birçok çalışma tarafından kanıtlanmıştır. (Garnefski vd., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Ötünçtemur ve Kahraman, 2020). Bunun yanında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik yaşantısını etkileyebilecek faktörlerden biri olduğı çalışmalarda belirtilmektedir (Souki ve diğerleri, 2022). Fakat, romantik ilişki bağlamında yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine limitli çalışmalar bulunduğunu da belirtilen önemli noktalardandır (Rusu ve arkadaşları, 2019). Özellikle hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumunda koruyucu veya risk faktörü oluşturduğunun keşfedilmesinin evlilik ilişkisini ele alan literatür çalışmalarına yol gösterici bir nitelik taşıyabileceğı düşünölmektedir. Bu bilgilerden hareketle, bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik ilişkisindeki rolünü incelemek amaçlanmaktadır.

Gross'un (1998) belirttiğı gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini literatüre kazandıran ve ölçeğini geliştiren Garnefski ve arkadaşları da (2001) duyguların inkar etme, yansıtma, hafıza bozulması, seçici dikkat gibi bilinçsiz bilişsel süreçler tarafından veya daha bilinçli

bilişsel süreçler içerisinde olan kendini suçlama, diğerlerini suçlama veya felaketleştirme gibi süreçler tarafından yönetildiğini dile getirmişlerdir. Bununla birlikte, her bir duygu düzenleme biçimi birbirinden farklı sonuçları içinde barındırdığı ve bazı duygu düzenleme becerilerinin diğer becerilere kıyasla daha yararlı olduğunu belirtilmektedir (English ve arkadaşları, 2013). Bu çalışmada da ele alınacak olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri de Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından kavramsallaştırması gerçekleştirilip uyumlu ve uyumsuz olarak toplam 9 stratejiden oluştuğunu belirtmişlerdir. Kendini suçlama, diğerini suçlama, tekrarlı düşünme, felaketleştirme, kabul etme, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejilerini oluşturmaktadır (Oya ve Otrar, 2013). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bir diğer kullanımı ruminasyon olan tekrarlı düşünme, kendini suçlama, diğerini suçlama ve felaketleştirmeyi içerirken geri kalan stratejilerin ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olduğu bildirilmiştir. Tuna ve Bozo (2012) Garnefski ve arkadaşlarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilk kavramsallaştırmasını yaparken uyumlu ve uyumsuz olarak ele almalarının ilerleyen dönemlerdeki çalışmalar tarafından desteklenmediğini dile getirmişlerdir. Özellikle kabul etme stratejisinin karma bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Her bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi bireylerin tehdit edici veya stres verici unsur içeren olaydan sonra neler düşündüklerini ifade eder. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin Garnefski ve arkadaşları (2007) tarafından nasıl tanımlandığına değinmek gerekirse, kendini suçlama stratejisi bireylerin yaşantılarında deneyimledikleri olaylarda kendilerini suçlu ve sorumlu olarak değerlendirmeleri anlamına gelir. Diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi ise kendini suçlama stratejisinin tam tersi olarak bireyin yaşamış olduğu durumda kendisini yaşanan olayda saf dışı bırakmasını, yaşanan durumda kendisinin herhangi bir sorumluluğunun olmaması düşüncesini içerir. Diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisini bireylerin yaşamlarında deneyimlediklerinin suçunu çevresel faktörlere veya etrafındaki diğer bireylere yükleme fikri olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, ruminasyon veya diğer adı ile tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisi, bireyin olumsuz yaşam deneyimini sonucunda meydana gelen duygu ve düşünceleri tekrarlı bir biçimde düşünmesidir. Son olarak, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak nitelendirdikleri felaketleştirme stratejisi ise bireyin yaşamış olduğu durumlar karşısında en kötü ve dehşet veren ihtimallerin düşünülmesini içermektedir. Garnefski ve arkadaşlarının

(2007) uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak belirtmiş oldukları stratejilerden ilki kabul etme stratejisidir. Kabul etme bilişsel duygu düzenleme stratejisi bireyin yaşadığı durumları kabul etmesi ve bireyin meydana gelen durumlara karşı teslimiyet düşüncelerini ifade etmektedir. Plana tekrar odaklanma stratejisi ise olumsuz duruma yönelik hangi şekilde ve nasıl başa çıkılacağını içeren düşünceleri ifade ederken olumlu yeniden odaklanma stratejisi ise meydana gelen asıl olay hakkında düşünmenin yerine neşeli ve keyif verici konular üzerine düşünmeyi ifade etmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2007). Olumlu yeniden değerlendirme stratejisine değinmek gerekirse, kişisel gelişime fayda sağlaması amacıyla birlikte olaylara yönelik olumlu bir anlam yaratma düşüncelerine işaret etmektedir. Son olarak, bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi var olan durumun ciddiyetinin diğer olaylar ile karşılaştırarak belirlenmesini sağlayan düşünceleri içermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2007).

Yukarıda ele alınana bilgilere ek olarak, son on yıl içerisinde duygu düzenleme çalışmaları üzerine bir odaklanıldığı görülmektedir (Koole, 2010). Bu çalışmaların yoğunluklu olarak psikopatoloji ve fiziksel sağlık üzerine olduğu göze çarpmaktadır ve önemli sonuçları barındırdığı görülmektedir (Sapolsky, 2007; Murray, 2005; Gross ve Muñoz, 1995). Martin ve Dahlen (2005) literatürdeki bazı çalışmaların sonuçlarının farklılık göstermesine rağmen tekrarlı düşünme ve felaketleştirme stratejilerinin tutarlı bir şekilde depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu yansıtmışlardır. Ek olarak, tekrarlı düşünme ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygıyı kapsadığını dile getirmişlerdir (Garnefski ve diğerleri, 2001; Kraaij, Garnefski ve Van Gerwen, 2003). Yerli literatürde yapılan çalışmalarda da yabancı literatürdeki sonuçlar ile benzerlikler dikkat çekmektedir. Ataman Temizel ve Dağ (2014) üniversite öğrencileri ile yürütmüş oldukları çalışmayı iki aşamalı olarak gerçekleştirmiş olup ilk aşamada bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptıktan sonra üniversite öğrencilerinin depresif belirtilerin ve kaygı düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini incelemişlerdir. Ruminasyon olarak nitelendirilen “tekrarlı düşünme” ve “felaketleştirme” stratejilerinin kaygı semptomlarında artışı açıkladığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik yaşantısı bağlamında nasıl etkileri olduğuna dair çalışmaların yetersiz kaldığı çeşitli çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Bloch, Haase, Levenson, 2014; Rusu ve arkadaşları, 2019).

Bahsedilen hususlar bu çalışmada da bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yer verilmesinin temel sebeplerini meydana getirmektedir.

2.5 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE EVLİLİK UYUMU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Roosta, Mollazadeh, Goodarzi ve Aflakseir (2019) örneklemini toplam 122 kısır çiftin meydana getirdiği çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları evlilik uyumu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilen felaketleştirme stratejisinin evlilik uyumunda olumsuz bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, çalışma sonuçlarında uyumlu bilişsel duygu düzenlemeleri olarak ele alınan plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanmanın evlilik uyumu ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Hatta olumlu yeniden odaklanmanın tıpkı felaketleştirme stratejisi gibi yordayıcı gücünün söz konusu olduğu bildirilmiştir.

Razmjouyi, Refehi, Sohrabi (2017) 205 katılımcı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide kendine güvenmenin aracı etkisi sınamışlardır. Kendine güvenme değişkeninin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik uyumu arasında aracılık etkisini gösteren çalışmada aynı zamanda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu da görülmüştür.

Rıza (2016) toplamda 200 evli birey ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin evlilik doyumu ile olumsuz yönlü bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, evlilik doyumu üzerinde olumlu etkilerinden dolayı uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının artırılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Baş (2021) yaşları 18-24 arasında değişen ve en az 3 aylık romantik ilişkisi bulunan toplam 168 geç ergenlik döneminde yer alan katılımcı ile yürüttüğü çalışmada kendini suçlama bilişsel duygu düzenlemesinin ilişki doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşırken olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise ilişki doyumunu olumlu biçimde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

2.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Günümüzde Türkiye’de ve dünyada boşanma miktarı giderek artmaktadır. Evliliklerde devamlılığın sağlanması noktasında bazı unsurların kolaylaştırıcı bazı unsurların zorlaştırıcı etkisi söz konusu olabilmektedir. Evliliklerin sağlıklı bir biçimde devam ettirilmesinde en önemli ve etkili unsurlar arasında eşlerin evlilik uyumuna sahip olması yer almaktadır (Kendrick & Drentea, 2016; Karaköse, 2018). Bir diğer unsur ise yaşamda kaçınılmaz olarak meydana gelebilecek olan çatışmalardır. Grych ve Ficham (1990) evlilikte söz konusu olan çatışmaların ve evlilik memnuniyetinin birbirine tezat iki kavram olarak ele alınmasının yanıltıcı olduğunu dile getirmişlerdir. Çatışmaların tüm yaşam alanları içerisinde meydana gelmesinin yanı sıra çatışmaların nasıl ele alındığı ve nasıl çözüme ulaştırıldığı ilişkilerin devamlılığını etkileyen ve evlilik uyumu için koruyucu veya risk faktörü oluşturabilecek bir unsurdur. Literatürde yer alan çalışmalarda, çatışmaların ne sıklıkla meydana gelmesinden ziyade, çatışmaların nasıl ve hangi yöntemler ile çözüldüğünün evlilik uyumu ile evlilik memnuniyetini etkilediği belirtilmiştir (Cramer, 2000; Erbek ve diğerleri, 2005). Bu bilgilerden hareketle, çatışmaların sağlıklı bir biçimde ele alınması için eşlerin sahip olması gereken bazı davranış kalıplarının önemi yadsınamamaktadır. Diğer taraftan, insanlar ikili ilişkilerinde zaman zaman farklı ve zorlayıcı duyguları deneyimleyebilirler. Özkan (2023) bireylerin ikili ilişkilerinde duygularının etkisinde kalarak olması gerekenin dışında tutum veya davranışlarda bulunmasının söz konusu olabileceğini belirtmiştir. Bu unsur göz önüne alındığında, bireylerin duygularının etkisinde kalıp hareket etmesi yerine duyguları düzenleyebilme becerilerine sahip olup duygularını düzenleyebilmelerine ihtiyaçları vardır. Duygu düzenlemenin oldukça kapsamlı bir kavram olmasının yanında duygu düzenlenmeyi bilişsel süreçlerden ayrı olarak ele almak mümkün değildir (Garnefski ve arkadaşları, 2001). Fakat literatürde evlilik ilişkileri üzerine yapılan çalışmalarda sıklıkla bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları bastırma ve duygu düzenleme gücü üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Brandao ve diğerleri, 2019, Brown ve diğerleri, 2016; Tani ve diğerleri, 2015). Rusu ve arkadaşları da (2019) evlilik ilişkileri ile ilgili çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkilerinin incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğunu belirtmektedir. Yukarıda bahsi geçen sebepler doğrultusunda, evli bireylerin hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları onların evlilik uyumları üzerinde hangi düzeyde etki edeceğinin yanı sıra evlilik yaşantılarının da daha sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesine olanak sağlayabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Evlilik uyumu, çatışma çözme stili ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili alan yazında birtakım çalışmalar göze çarpmakta olup evlilik uyumu, çatışma çözme stili ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Bahsedilen değişkenlerin bir arada ele alınması, çatışma çözme stillerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bütün alt boyutlarının evlilik uyumunu hangi düzeyde etkileyip etkilemediğini belirlemek, ilgili alan yazına ve evli bireylerle çalışmalarını yürüten uzmanlara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu belirtilen sebeplerden dolayı, bu çalışma bir ihtiyaç niteliği taşımaktadır.

İlgili araştırmada da literatürün katkıları ile çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

Yukarıda belirtilen hususlar doğrultusunda bu çalışmanın üç temel amacı bulunmaktadır. Bu amaçlardan birincisi çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkinci amaç ise evlilik uyumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Son olarak, evlilik uyumu üzerinde çatışma çözme stili ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden hangisinin yordayıcılığının yüksek olduğunun sınanması amaçlanmıştır.

Yukarı metinde belirtilen amaç ve önemler dikkate alındığında, aşağıdaki soruların yanıtlanabilmesi amaçlanmış olup literatür ışığında hipotezler oluşturulmuştur;

2.7 ARAŞTIRMA PROBLEMLERİ VE ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

Problem 1: Evli bireylerde çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

P1.H1: Olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P1.H2: Olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

P1.H3: Boyun eğme çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P1.H4: Geri çekilme çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

Problem 2: Evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

P2.H5: Olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P2.H6: Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P2.H7: Plana yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P2.H8: Bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P2.H9: Kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.

P2.H10: Tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

P2.H11: Felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

P2.H12: Kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

P2.H13: Diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.

Problem 3: Çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri aynı modelde incelendiğinde evlilik uyumu üzerinde hangi değişkenin etki büyüklüğü daha yüksek olacaktır?



3. YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

İlgili araştırmada örneklem sayısını belirleyebilmek adına literatür incelenmiştir. Örneklem sayısını belirlemede çeşitli teorisyenlerin fikirleri söz konusudur. 0,05 örneklem hatası koşulunda örneklem büyüklüğünün 385 olması gerekliliğinden bu çalışmada 400 katılımcıdan faydalanılmıştır (Özdemir, 2010). Örneklem büyüklüğüne erişebilmek için kolayda (elverişli) örneklem yöntemi seçilmiştir. Kolayda örneklem yönteminin tercih edilmesinin sebepleri arasında zamansal açıdan fayda sağlaması yer almaktadır (Karasar, 2007). 25 yaş ve üstü evli bireyler ile yürütülen bu çalışmanın evreni, 25 yaş ve üstü evli katılımcılar ile sınırlandırılmaktadır.

Çalışma, araştırmaya gönüllü bir şekilde katılmayı kabul eden katılımcılardan meydana gelmektedir. Araştırma soruları Google Forms aracılığıyla katılımcılara ulaştırıldığından ve her sorunun doldurulması koşulu bulunduğu verilerde kayıp verinin olmadığı gözlemlenmiştir. Kolayda örneklem yöntemi ile toplam 400 katılımcıya ulaşılmıştır ve verilerin analizleri 400 kişi ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklemine 25 yaş ve üstü toplam 400 evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın sosyodemografik özelliklerine dair detaylı bilgiler aşağıdaki Tablo 3.1 ve Tablo 3.2’de verilmiştir.

Çalışmaya 297’si kadın (% 74,3) ve 103’ü erkek (%25,8) olup toplam 400 evli birey katılım sağlamıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde ilköğretim düzeyinde eğitim almış toplam 14 kişi (%3,5), ortaokul düzeyinde eğitim almış toplam 11 kişi (%2,8), lise düzeyinde eğitim almış toplam 77 kişi (%19,3), önlisans, lisans veya lisansüstü eğitim düzeyine sahip toplam 298 kişi (%74,5) olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar gelir düzeyi açısından incelendiğinde, düşük gelir düzeyine sahip 18 kişi (%4,5), orta gelir düzeyine sahip 333 kişi (%83,3) ve yüksek gelir düzeyine sahip 49 (%12,3) olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, çalışmanın orta-yüksek sosyoekonomik düzeyde katılımcılar ile yürütüldüğü gözlemlenmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	297	74,3
	Erkek	103	25,8
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	14	3,5
	Ortaokul	11	2,8
	Lise	77	19,3
	Önlisans/Lisans/Lisansüstü	298	74,5
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	18	4,5
	Orta	333	83,3
	Yüksek	49	12,3

Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.

	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşınız	25	67	37,29	8,96	,765	,19
Eşiniz ile ne kadar yıldır evlisiniz?	1	46	9,71	9,46	1,21	,97
Eşiniz ile aranızdaki yaş farkını belirtiniz.	0	15	3,11	3,09	1,28	1,58
Evlenmeden önce eşiniz ile geçirdiğiniz süreyi belirtiniz.	1	180	36,57	32,63	1,42	1,74

Araştırmadaki katılımcıların yaş aralığı 25-67 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması ve standart sapması $37,29 \pm 8,96$ ’ dir. Katılımcıların evlilik süreleri ise 1 yıldan 46 yıla kadar çeşitlilik göstermekte olup ortalaması ve standart sapması $9,71 \pm 9,46$ ’dür. Katılımcıların eşleri ile arasındaki yaş farkı incelendiğinde ise 0-15 yıl arasında değişiklik olduğu göze çarpmakta olup ortalaması ve standart sapması $3,11 \pm 3,09$ ’dir. Katılımcıların evlenmeden önce birlikte geçirdikleri süre ise 1 aydan 180 aya (15 yıl) kadar çeşitlilik göstermektedir ve ortalama ile standart sapması $36,57 \pm 32,63$ ’dur.

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.2.1 KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Araştırmacı tarafından çalışmada katılımcıların kişisel bilgileri hakkında değerlendirme yapılabilmesi için literatür ışığında oluşturulmuş olan bir formdur. Araştırmaya katılan 25 yaş ve üzeri evli bireylere yanıtlamaları istenilen çeşitli sorular yöneltilmiştir. Bu sorular sırası ile şu şekilde sıralanmaktadır: Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, kaç yıllık evli oldukları, eşler arasındaki yaş farkı, evlenmeden önce birlikte geçirdikleri zaman süreleri.

3.2.2 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen ve orijinal adı The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) olan ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Tuna ve Bozo (2012) gerçekleştirmişlerdir. Ölçek 36 maddeden ve 9 alt boyuttan meydana gelmekte olup 1: neredeyse hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: neredeyse her zaman olacak şekilde 5’li Likert Tipine sahip olan öz-bildirim aracıdır. Alt boyutlar kendini suçlama, diğerini suçlama, tekrarlı düşünme (ruminasyon), felaketleştirme, kabul etme, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme olup her alt boyut 4 adet soruyu içinde barındırmaktadır. Alt boyutlardan alınan en yüksek puan sıklıkla kullanılan stratejiyi belirlemektedir. “Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm”, “Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm” gibi katılımcıların cevaplaması istenen sorular bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 4 ve en yüksek puan 20’dir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin güvenilirlik katsayısının ölçülmesi ile Cronbach Alfa, $\alpha = .68$ ile $\alpha = .86$ arasında değişmekte olduğu hesaplanmıştır (Tuna ve Bozo, 2012). Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarının güvenilirlik analizleri sırası ile şu şekildedir: Plana yeniden odaklanma alt boyutu için $\alpha=0,76$, olumlu yeniden odaklanma alt boyutu için $\alpha=0,61$, olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için $\alpha=0,71$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha= 0,77$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha= 0,80$, diğerini suçlama alt boyutu için $\alpha= 0,83$, kendini suçlama alt boyutu için $\alpha= 0,64$, kabul alt boyutu için $\alpha= 0,68$ ve son olarak olarak tekrarlı düşünme alt boyutu için $\alpha=0,74$ bulunmuştur.

3.2.3 ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇÇSÖ)

Özen ve arkadaşları (2016) tarafından çiftlerin çatışma çözüm stillerini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi sonuçları ile 4 alt boyuttan meydana gelen toplam 25 soruluk bir ölçek geliştirmişlerdir. Alt boyutlar şu şekilde sıralanabilmektedir: Olumsuz çatışma çözme stili, olumlu çatışma çözme stili, geri çekilme çatışma çözme stili ve boyun eğme çatışma çözme stili. Ölçek 6'lı Likert Tipine sahip olup 1: Hiç Katılmıyorum, 2: Oldukça Katılmıyorum, 3: Birazcık Katılmıyorum, 4: Birazcık Katılıyorum, 5: Oldukça Katılıyorum, 6: Çok Katılıyorum şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan sorular incelendiğinde örnek olarak “Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım”, “Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim”, “Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım” verilebilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda Cronbach Alpha katsayıları olumsuz çatışma çözme için .81, olumlu stil için .77, boyun eğme stili için ise .80 ve geri çekilme stili için .75 şeklindedir (Özen ve ark., 2016). Ek olarak, bireyin çatışma çözme stilinin belirlenebilmesi bahsedilen bu 4 alt boyuttan hangisinin puanının yüksek olduğuna bağlıdır. İlgili çalışmada kullanılan çatışma çözme stilleri ölçeğinin olumlu çatışma çözme stili alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucu $\alpha=0,66$, olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu için $\alpha=0,76$, boyun eğme çatışma çözme stili alt boyutu için $\alpha=0,75$ ve son olarak geri çekilme çatışma çözme stili alt boyutu için $\alpha=0,73$ bulunmuştur.

3.2.4 ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ (ÇUÖ)

Araştırmada kullanılan son ölçeğe aracı Çiftler Uyum Ölçeği Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir ve ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Fişiloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 32 maddeden oluşan sorulardan ve 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 4'lü, 5'li ve 6'lı Likert tipinde soruları içermesinin yanı sıra 29. ve 30. sorularda evet veya hayır şeklinde cevaplanabilecek soruları da içinde barındırmaktadır. 32. soru da ise bireylerin ilişkileri ile ilgili neler hissettiğini belirlemek amacıyla işaretlemelerinin istendiği 6 farklı seçenek sunulmaktadır. Bu sorulardan birkaçı şu şekilde sıralanabilmektedir: “ilişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapamayacağım hiçbir şey yoktur” veya “ilişkimin başarılı olamayacak ve ilişkimin

yürümesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok”. Alt boyutlar ikili memnuniyet, ikili fikir birliği, ikili bağlılık ve duygusal ifadelerden meydana gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise memnuniyet alt boyutunda .83, ikili fikir birliğinde .75, ikili bağlılıkta .75 ve duygusal ifadede de ise .80’dir (Fişiloğlu ve Demir, 2000). Çalışmada kullanılan çift uyum ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda toplam çift uyumu $\alpha=0,92$ olarak bulunmuştur.

3.3 İŞLEM

İlk olarak araştırmada ölçeklerin kullanılabilmesi için ölçekleri geliştiren yazarlara ulaşıp gerekli izinler alınmıştır. İzinlerin alınmasından sonra Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’na etik onay başvurusunda bulunup kabul alınmıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan kişilere çevrimiçi anket yöntemi olarak bilinen Google Forms aracılığıyla çevrimiçi bir şekilde ulaşılmıştır. Elde edilen yanıtlar IBM SPSS Statistics 26 programında analize dahil edilmiştir. Analizlere başlamadan önce verilerin parametrik analize uygunluğunun incelenebilmesi için normallik varsayımlarına ve basıklık, çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Bu incelemelerin sonucunda parametrik analizin uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (George & Mallery, 2010). Araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi için regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde ilk olarak çatışma çözme stilleri dahil edilmiştir. Sonraki aşamada ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize dahil edilmiştir. Böylece, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordama gücü sınanmıştır. Elde edilen sonuçların %95 güven sınırları içerisinde ve $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık göstermesi hedeflenmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Çift Uyum Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Ölçek	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Çift Uyum Ölçeği	18	139	102,78	21,47	-,979	1,17

Araştırmada kullanılmış olan Çift Uyum Ölçeği'nin ortalama puanları değerlendirildiğinde $102,78 \pm 21,47$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2: Araştırmada Kullanılan Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Ölçek/Alt Boyutlar	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu ÇÇS	2,17	6,00	4,51	,83	-,446	-,207
Olumsuz ÇÇS	1,00	5,57	2,45	,95	,598	-,019
Boyun Eğme ÇÇS	1,00	6,00	3,63	1,00	-,257	-,265
Geri Çekilme ÇÇS	1,00	6,00	3,77	1,07	-,221	-,314

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarının ortalama puanları değerlendirildiğinde olumlu çatışma çözme stillinin $4,51 \pm 0,83$, olumsuz çatışma çözme stillinin $2,45 \pm 0,95$, boyun eğme çatışma çözme stillinin $3,63 \pm 1,00$ ve geri çekilme çatışma çözme stillinin $3,77 \pm 1,07$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4.3: Araştırmada Kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

Ölçek/Alt Boyutlar	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendini suçlama	,00	16,00	6,88	2,75	,487	,749
Tekrarlı Düşünme	2,00	16,00	10,36	2,96	-,143	-,343
Kabul	,00	16,00	6,80	3,09	,220	-,031
Olumlu Yen. Odak.	,00	16,00	9,11	2,77	,087	,516
Olumlu Yen. Değer.	1,00	16,00	9,86	2,98	,007	-,265
Plana Yen.Odak.	1,00	16,00	11,15	2,82	-,433	,149
Felaketleştirme	,00	16,00	5,28	3,55	,474	-,328
Diğerini Suçlama	,00	16,00	5,48	3,56	,311	-,336
Bakış Açı.Yerleştirme	,00	16,00	8,70	3,35	-,231	,137

Araştırmada kullanılan son ölçek Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları sırası ile değerlendirildiğinde kendini suçlama alt boyutu $6,88 \pm 2,75$, tekrarlı düşünme alt boyutu $10,36 \pm 2,96$, kabul alt boyutu $6,80 \pm 3,09$, olumlu yeniden odaklanma alt boyutu $9,11 \pm 2,77$, olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu $9,86 \pm 2,98$, plana yeniden odaklanma $11,15 \pm 2,82$, felaketleştirme alt boyutu $5,28 \pm 3,55$, diğerini suçlama alt boyutu $5,48 \pm 3,56$ ve bakış açısına yerleştirme alt boyutu $8,70 \pm 3,35$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeğinin İncelenmesi.

Ölçekler/Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	T	Sd	P
Olumlu Çatışma Çözme Stili	Kadın	297	4,58	0,81	2,61	398	,009*
	Erkek	103	4,33	0,87			
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	Kadın	297	2,52	0,94	2,75	398	,006*
	Erkek	103	2,23	0,96			
Geri Çekilme Çatışma Çözme Stili	Kadın	297	3,80	1,05	,96	398	,336
	Erkek	103	3,68	1,13			
Boyun Eğme Çatışma Çözme Stili	Kadın	297	3,49	0,99	-4,78	398	,000*
	Erkek	103	4,03	0,94			
Kabul BDD	Kadın	297	6,63	3,14	-1,86	398	,062
	Erkek	103	7,29	2,89			
Olumlu Yeniden Değerlendirme BDD	Kadın	297	9,82	2,86	-,428	398	,669
	Erkek	103	9,97	3,30			
Bakış Açısına Yerleştirme BDD	Kadın	297	8,61	3,29	-,848	398	,397
	Erkek	103	8,94	3,54			
Olumlu Yeniden Odaklanma BDD	Kadın	297	9,01	2,65	-1,28	398	,200
	Erkek	103	9,41	3,08			
Plana Yeniden Odaklanma BDD	Kadın	297	11,16	2,78	,120	398	,905
	Erkek	103	11,12	2,95			
Felaketleştirme BDD	Kadın	297	5,42	3,56	1,41	398	,158
	Erkek	103	4,85	3,49			
Tekrarlı Düşünme BDD	Kadın	297	10,89	2,76	6,39	398	,000*
	Erkek	103	8,82	3,00			

Kendini Suçlama BDD	Kadın	297	6,75	2,74	-1,55	398	,121
	Erkek	103	7,24	2,77			
Diğerini Suçlama BDD	Kadın	297	5,55	3,4	,696	398	,487
	Erkek	103	5,27	3,33			
Çift Uyum Ölçeği	Kadın	297	101,01	21,94	-2,83	398	,005*
	Erkek	103	107,90	19,27			

* $p < .05$

Araştırmada kullanılan Çift Uyum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çatışma Çözme Ölçeklerinin cinsiyet değişkeni açısından ortalama puan farklılıklarının değerlendirilmesi amacıyla bağımsız gruplar t- testi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan kadın ve erkeklerin Çift Uyum Ölçeğinden almış oldukları toplam puan ortalamalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(398) = -2,83$; $p < .05$. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara kıyasla çift uyum ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır.

Araştırmaya katılan kadın ve erkek katılımcıların Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin alt boyutları açısından ortalama puan farklılıkları incelendiğinde ise, kadın ve erkek katılımcıların olumlu çatışma çözme stili alt boyutunda almış oldukları puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(398) = 2,61$; $p < .05$. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla olumlu çatışma çözme stili alt boyutundan daha yüksek puanlar almışlardır. Bir diğer alt boyut olan olumsuz çatışma çözme stili kadın ve erkek katılımcıların almış oldukları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır; $t(398) = 2,75$; $p < .05$. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla olumsuz çatışma çözme stilinden daha yüksek puan almışlardır. Kadın ve erkek katılımcıların boyun eğme çatışma çözme stili alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(398) = -4,78$; $p < .05$. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara kıyasla boyun eğme çatışma çözme stili alt boyutundan yüksek puan almışlardır. Tüm bu anlamlı farklılıklarla birlikte, çatışma çözme stili son alt boyutu olan geri çekilme çatışma çözme stili kadın ve erkek katılımcıların almış oldukları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur; $t(398) = 0,96$; $p > .05$.

Araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarının kadın ve erkek katılımcıların puan ortalamaları açısından incelendiğinde ise kadın ve erkek katılımcıların

kabul, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerini suçlama alt boyutları için puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. (Sırasıyla: $t(398) = -1,86$ $p > .05$; $t(398) = -,428$; $p > .05$; $t(398) = -,848$ $p > .05$; $t(398) = -1,28$ $p > .05$; $t(398) = ,120$ $p > .05$; $t(398) = 1,41$ $p > .05$; $t(398) = -1,55$ $p > .05$; $t(398) = ,696$ $p > .05$). Yalnızca tekrarlı düşünme alt boyutunda kadın ve erkek katılımcıların almış olduğu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır; $t(398) = 6,39$ $p < .05$. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla tekrarlı düşünme alt boyutundan daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

A. AMACA YÖNELİK BULGULAR

Bu çalışmanın amacı çatışma çözme stilleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. İlgili çalışmanın amaçlarının sınanabilmesi için öncelikle değişkenler arasında Pearson Korelasyon testi yapılmıştır.

Korelasyon sonuçları incelendiğinde olumlu çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasında olumlu yönde ilişki olduğu göze çarpmaktadır ($r=0.303$; $p < 0.05$). Bu sonuçtan hareketle, araştırmanın ilk hipotezinin “olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” test edilebilmesi için ön koşulun sağlandığı görülmektedir. Olumsuz çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasında olumsuz yönde ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($r=0.381$ $p < 0.05$). Böylece araştırmanın ikinci hipotezi “olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yordamaktadır” test edilebilmesi için de ön koşulun sağlandığı görülmektedir. “Boyun eğme çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordar” hipotezini test edebilmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları beklenen şekilde çıkmamıştır ($r=0.087$ $p > 0.05$). Ayrıca, araştırmanın dördüncü hipotezi olan “geri çekilme çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yönde yordar” hipotezinin test edilebilmesi için yapılan korelasyon analizi sonuçlarında istenilen sonuca ulaşılamamıştır ($r=0.012$ $p > 0.05$). Son iki korelasyon analizi sonucu incelendiğinde değişkenler arasındaki ilişkilerde bir fark olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezi sınanamayacaktır.

Araştırmanın diğer hipotezlerinin sınanabilmesi için de öncelikli olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik uyumu arasında Pearson Korelasyon testi yapılmıştır.

İlk olarak olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi ve evlilik uyumu arasındaki korelasyon incelenmiştir ve olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi ve evlilik uyumu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r=0.275$ $p<0.05$). Bunun sonucunda, araştırmanın beşinci hipotezi olan “olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” test edilebilmesi için koşulun sağlandığı görülmektedir. Olumlu yeniden odaklanma ve evlilik uyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.202$ $p<0.05$) ve araştırmanın altıncı hipotezi olan “olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” test edilebilmesi için koşulun sağlandığı görülmektedir. Felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile evlilik uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r= 0.270$ $p<0.05$). Böylece, araştırmanın on birinci hipotezi olan “felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” test edilebilmesi için gerekli ön koşullar sağlanmıştır. Bunun yanı sıra, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, kabul ve diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu ile ilişkisi bulunmaktadır (Sırasıyla: $r=0.191$ $p<0.05$; $r=0.193$ $p<0.05$; $r=0.157$ $p<0.05$; $r=0.133$ $p<0.05$). Fakat, var olan ilişkilerin korelasyon gücünün oldukça zayıf olmasından dolayı regresyon analizine dahil edilmeyecek ve araştırmanın yedinci (plana yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır), sekizinci (bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır), dokuzuncu (kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır) ve on üçüncü (diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” hipotezleri test edilemeyecektir.

Ayrıca, tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamaktadır ($r=0.034$ $p>0.05$). Bu sebeple araştırmanın onuncu hipotezi olan “tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” hipotezi test edilemeyecektir. Kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.043$ $p>0.05$). Bu sebeple araştırmanın on ikinci hipotezi olan “Kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yordamaktadır” hipotezi sıranılamayacaktır.

Kısaca, evlilik uyumu ile çatışma çözme stillerinden boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (sırasıyla, $r=0.087$ $p>0.05$; $r=0.012$ $p>0.05$; $r=0.043$ $p>0.05$; $r=0.034$ $p>0.05$). Bu nedenle, araştırmanın üçüncü, dördüncü, onuncu ve on ikinci hipotezleri sıranılamayacaktır. Ayrıca, bakış açısına yerleştirme, kabul, plana yeniden odaklanma ve diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu ile düşük düzeyde korelasyon gücü bulunduğundan regresyon analizlerine dahil edilmeyecektir.



Tablo 4.5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Ve Çift Uyum Ölçeğinin Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Çift Uyumlu Toplam	1													
2.Kendini Suçlama	.043	1												
3.Kabul	-.157	,481**	1											
4.Tekrarlı Düşünme	-,034	,368**	,288**	1										
5.Olumlu Yen. Odak.	.202**	,257**	,251**	,205**	1									
6.Plana Yen. Odak.	.191	,259**	,164**	,422**	,735**	1								
7.Olumlu Yen. Değ.	.275**	,169**	,071	,194**	,578**	,591**	1							
8.Bakış Aç. Yer.	.193	,273**	,322**	,209**	,425**	,347**	,499**	1						
9.Felaketleştirme	-.270**	,300**	,468**	,265**	,115*	,020	-,086	,133**	1					
10.Diğerini Suçlama	-.133	,147**	,348**	.133**	,057	-,056	-,016	,251**	,469**	1				
11.Olumlu ÇÇS	.303**	,083	-,051	,285**	,245**	,396**	,363**	,143**	-,120*	-,016	1			
12.Olumsuz ÇÇS	-.381**	,061	,046	,045	-,090	-,188**	-,158**	-,064	,241**	,200**	-,142**	1		
13.Boyun Eğme ÇSS	.087	,292**	,379**	-,030	,283**	,146**	.141**	,285**	,131**	,103	-,004	-,177**	1	
14.Geri Çekilme ÇÇS	-.012	,040	,199**	,059	,145**	,079	,071	,196**	,124*	,015	-,087	-,059	,453**	1

Evlilik uyumu üzerinde çatışma çözme stillerinin yordayıcılığını test edebilmek adına regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi “Olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.” şeklindedir ve analizler sonucunda hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir yordayıcılığı bulunmaktadır ($\beta = ,303$ $p < 0.05$). Olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunun %9.2’sini açıkladığı görülmektedir. Aşağıda yer alan Tablo 4.6’da olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunu yordamasına yönelik elde edilen sonuçlar verilmiştir.

Tablo 4.6: Olumlu Çatışma Çözme Stili Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı	Bağımsız	B	Standart			
Değişken	Değişken		Hata B	Beta	t	P
Evlilik U.	Olumlu Ç.Ç.S	7,752	1,223	,303	6,337	,000
R=,303 R ² =,092 Sd: (1,398) F:40,156 p=,000						

*<0.05; **<0.00

Araştırmanın ikinci hipotezi “Olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.” şeklindedir ve analizler sonucunda hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir yordayıcılığı bulunmaktadır ($\beta = -,381$ $p < 0.05$). Olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunun %14.5’ini açıkladığı görülmektedir. Aşağıda yer alan Tablo 4.7’de olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunu yordamasına yönelik elde edilen sonuçlar verilmiştir.

Tablo 4.7: Olumsuz Çatışma Çözme Stili Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı	Bağımsız	B	Standart			
Değişken	Değişken		Hata B	Beta	T	p
Evlilik U.	Olumsuz Ç.Ç.S	-8,532	1,039	-,381	-8,211	,000

R=,381 R²=,145 Sd: (1,398) F:67,428 p=,000

*<0.05; **<0.00

Evlilik uyumu üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcılığını test edebilmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın beşinci hipotezi olan “Olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” analiz sonuçlarına göre doğrulanmıştır. ($\beta=,275$ $p<0.05$). Olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunun %7.6’sını açıkladığı gözlemlenmektedir. Analizin sonuçları aşağıdaki tabloda görülmektedir (Tablo 4.8).

Tablo 4.8: Olumlu Yeniden Değerlendirme Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı	Bağımsız	B	Standart			
Değişken	Değişken		Hata B	Beta	t	p
Evlilik U.	Olumlu Yen. Değ.	1,980	,347	,275	5,704	,000

R=,275 R²=,076 Sd: (1,398) F:32,530 p=,000

*<0.05; **<0.00

Araştırmanın altıncı hipotezi “Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır.” şeklindedir ve analizler sonucunda hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde yordamaktadır ($\beta=,202$ $p<0.05$). Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunun %4.1’ini açıkladığı gözlemlenmektedir. Analizin sonuçları aşağıdaki tabloda görülmektedir (Tablo 4.9).

Tablo 4.9: Olumlu Yeniden Odaklanma Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı	Bağımsız	B	Standart			
Değişken	Değişken		Hata B	Beta	T	p
Evlilik U.	Olumlu Yen. Odak.	1,559	,380	,202	4,105	,000

R=,202 R²=,041 Sd: (1,398) F:16,853 p=,000

*<0.05; **<0.00

Araştırmanın on birinci hipotezi “Felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır.” şeklindedir ve analizler sonucunda hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir yordayıcılığı bulunmaktadır ($\beta = ,270$ $p < 0.05$). Felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunun %7.3’ünü açıkladığı görülmektedir. Analizin sonuçları aşağıdaki tabloda görülmektedir (Tablo 4.10).

Tablo 4.10: Felaketleştirme Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisinin Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı	Bağımsız	B	Standart			
Değişken	Değişken		Hata B	Beta	t	P
Evlilik U.	Felaketleştirme	-1,631	,292	-,270	5,588	,000

R=,270 R²=,073 Sd: (1,398) F:31,224 p=,000

*<0.05; **<0.00

Evlilik uyumu üzerinde çatışma çözme stillerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hangisinin yordayıcı gücünün yüksek olduğunu test edebilmek adına hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 4.11 incelendiğinde bu araştırmanın iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Analize ilk aşamada dahil edilen olumlu çatışma çözme stili ve olumsuz çatışma çözme stilinin evlilik uyumu üzerindeki varyansın %20.8’ini açıkladığı görülmektedir ($F = 52,121$ $p < 0.05$). Standardize beta katsayıları incelendiğinde olumlu çatışma çözmenin ($\beta = 0,254$ $p < 0.00$), olumsuz çatışma çözmenin ($\beta = -0,345$ $p < 0.00$) katkı sağladığı görülmektedir. Yordayıcılığı test edilmek amacı ile birinci modele dahil edilen olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında modele Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri değişkenlerinin eklenmesi ile birlikte bu ikili blok evlilik uyumu toplam puan varyansının

%26'sını açıklamaktadır. Standardize beta katsayılarına bakıldığında olumlu ($\beta=,183$ $p<0.05$), olumsuz ($\beta=-,288$ $p<0.05$) çatışma çözme stillerinin ve felaketleştirme ($\beta=-,182$ $p<0.05$) bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisinin varlığı göze çarpmaktadır. Ancak, olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=,090$ $p>0.05$) ve olumlu yeniden odaklanma ($\beta=,100$ $p>0.05$) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerinde bir yordayıcı gücünün bulunmadığı gözlemlenmektedir. Araştırmanın 2. aşamasında dahil edilen olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin modele %6'lık bir katkı yaptığı görülmektedir. Bu katkının özellikle felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi üzerinden sağlandığı göze çarpmaktadır.

Tablo 4.11: Çatışma Çözme Stilleri Alt Boyutları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarının Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata _B	Beta	T	P
Evlilik Uyumu (1. Model)	Olumlu ÇÇS	6,498	1,155	0,254	5,624	0.000
	Olumsuz ÇÇS	-7,723	1,011	-0,345	-7,636	0.000
R= ,456 R ² = ,208 Sd: (2, 397) F:52,121 p=,000						
Evlilik Uyumu (2.Model)	Olumlu ÇÇS	4,682	1,203	,183	3,893	0, 000
	Olumsuz ÇÇS	-6,445	1,015	-,288	-6,347	0,000
	Felaketleştirme BDD	-1,103	,278	-,182	-3,970	0,000
	Olumlu Yen. Değ. BDD	,648	,404	,090	1,601	,110
	Olumlu Yen. Odak. BDD	,772	,421	,100	1,833	,068
R=,509 R ² = ,259 Sd: (5,394) F: 27,518 p=,000 *<0.05; **<0.01						

Son olarak, iki aşamalı olarak yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tartışma kısmında değerlendirilecektir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın üç amacı bulunmaktadır. Birinci amaç çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcılığını test etmektir. İkinci amaç bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcılığını test etmektedir. Araştırmanın son amacı ise bağımsız değişkenler olarak araştırmada yer verilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve çatışma çözme stillerinin hangisinin evlilik uyumu üzerinde yordayıcı gücünün daha yüksek olduğunu değerlendirmektir.

Aşağıda ilgili araştırmanın sonuçları literatürdeki diğer çalışmalar ışığında tartışılıp erişilen sonuçların sebeplerinin neler olabileceğine değinilecektir.

“Olumlu çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” şeklindeki birinci hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Elde edilen bulgunun literatürdeki diğer çalışmalar ile örtüştüğü dikkat çekmektedir (Hojjat, 2000; Fincham, 2003; Tolan ve Kılıç, 2021; Greeff ve Tanya De Bruyne, 2000; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018). Olumlu çatışma çözme stilinde bireylerin hedefleri var olan sorunu yapıcı bir şekilde çözmeyi içermektedir. Ayrıca, olumlu çatışma çözmenin amaçlardan biri meydana gelen sorunun kaynağına inerek sorunu yapıcı bir şekilde çözebilmektedir. Dhir ve Markman (1984) eşlerin meydana gelen problemlerin kaynağına inerek değerlendirmediklerinde problemlerin büyümesine neden olacaklarını belirtmiştir. Bu yapıcı bir şekilde sorunu çözme içerisinde karşılıklı ve etkin bir biçimde konuşmayı barındırmaktadır. Anlayış gösterebilme ile birlikte karşıdaki kişinin ihtiyaçlarını da görebilme, duyabilme becerisinin varlığı söz konusudur. Anlaşmazlıkların ve çatışmaların bu şekilde olumlu davranış kalıpları ve iletişim yolları ile çözüme kavuşturulması eşlerin ilişkilerinin daha da derinleşmesini ve güçlenmesini sağlayarak eşlerin uyumuna katkı sağlamaktadır. Bu sebeptir ki, ikili ilişkilerde en işlevsel ve sağlıklı etkileri olumlu, yapıcı problem çözme becerileri olduğu bildirilmiştir (Özen ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte, var olan durum üzerine etkili konuşabilme becerisi evlilik uyumu ilişkilerde kendi başına meydana gelebilen bir olgu değildir, birtakım çabaların gösterilmesi ve bazı kazanımların evlilik uyumunun meydana gelebilmesi için elde edilmesi gerekmektedir. Bu sebeple, evlilik terapilerini yürüten birçok uzman eşlere davranışsal müdahaleler ile olumlu davranış teknikleri öğretmeyi amaçlamışlardır (Epstein, Baucom,

Rankin, 1993). Araştırmanın bu sonucu ile olumlu çatışma çözme stilinin evlilik uyumu üzerinde olumlu etki gösterdiği bulunmuştur.

“Olumsuz çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” şeklinde olan ikinci hipotez de doğrulanmaktadır. Bu bulgunun da literatürdeki çalışmalar ile örtüştüğü görülmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015; Cramer, 2000; Fincham, 2003; Özen vd., 2016). Olumsuz çatışma çözme stili eleştiri ve hakaret gibi unsurlar ile birlikte şiddet uygulamaya kadar uzanabilecek davranışları içinde barındırmaktadır. Bazı evliliklerde veya romantik ilişkilerde şiddet uygulamanın çatışmaların çözümünde kullanıldığı belirtilmiştir (Aşkın ve Aşkın, 2017). Böylesi yıkıcı davranış kalıplarını içerisinde barındıran bir ilişkide bireylerin mutluluk duymaları, güvende hissetmeleri, ilişkilerinden doyum almaları zedelenmektedir. Böylece, sağlıklı bir şekilde evliliğin sürdürülmesi mümkün olmamakta ve boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Evliliklerde meydana gelen saldırgan davranışlar sonucunda evlilikteki uyumun ve evliliğin istikrarının olumsuz olarak etkilendiği bildirilmiştir (O’Leary, Barling, Arias, Rosenbaum, Malone ve Tyree, 1989). Yıkıcı ve saldırgan davranışların evlilik doyumu üzerinde güçlü derecede olumsuz etkisi olduğu yürütülen çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Stith, Green, Smith & Ward, 2008). Araştırmanın bu sonucu olumsuz çatışma çözme stilinin evlilik uyumu üzerinde olumsuz etkiler barındırdığını göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi kapsamında yapılan analizler doğrultusunda boyun eğme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bundan dolayı “boyun eğme çatışma çözme stili ve evlilik uyumunu olumlu yordamaktadır” hipotezi incelenememiştir. İkili ilişkilerde meydana gelen anlaşmazlıklarda veya çatışmalarda bireylerin kendi istek veya arzularını dile getirmemelerinin veya karşı tarafın isteklerine itaat etmesi bireylerin ilişkilerini uyumlu olarak sürdürmesine neden olduğu çalışmalar tarafından belirtilmiştir (Soylu, Kağnıcı, 2015; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018). Boyun eğme çatışma çözme stilinin evlilik uyumu ile olumlu bir ilişkisinin olması ve bu ilişkinin tıpkı olumlu çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki gibi olması beklenmekteydi. Böyle bir sonucun beklenmesinin sebepleri arasında hem literatürdeki araştırmaların sonuçları hem de Özen ve arkadaşlarının (2016) boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stili arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu belirtmeleri bulunmaktadır. Buna rağmen, bu çalışmada beklenen yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılamamıştır. Ölçekte “sorun

durumunda pek çok şeyi içime atabilirim” gibi sorular bulunmaktadır fakat bireylerin hangi motivasyon ile boyun eğme örüntüsü gösterdikleri bilgisine erişilememektedir. Çaresizlik vb. gibi faktörlerden mi yoksa kültürel öğelerden mi kaynaklı olarak bu stili benimsediklerine erişilememesi bir engel teşkil etmektedir. Eşlerin taleplerini veya onaylamadığı kısımları belli etmemesi eşler arasında bir problemin var olmadığı anlamına gelebilir ve eşlerin birbirleri ile “sağlıklı” ve uyumlu etkileşimlerini sürdürmelerini sağlayabilir. Bununla birlikte, boyun eğmeyi içeren davranış kalıpları kısa süreli işe yarasa da uzun sürede doyumsuzluğa sebep olabilmektedir (Gottman ve Krokoff, 1989). Örneğin, belli bir süre sonra tükenmişlik belirtileri veya öfke duygularının artışa geçmesine sebep verebilir. İleride yürütülecek çalışmalarda kesitsel çalışmalar yerine boylamsal çalışmalar yapılarak boyun eğme çatışma çözme stiline böyle bir etkisinin bulunup bulunmadığı anlaşılabilir. Ayrıca, literatürdeki diğer çalışmalarda da boyun eğme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin olumlu bir ilişki olduğu yani ikili ilişkide itaat etme arttıkça evlilik uyumunun artışa geçtiği göze çarpmaktadır (Soylu, Kağnıcı, 2015; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018). Bu sonuçların sebepleri arasında, Türk toplumunun kültürel öğretilerinin geniş bir alanı kapsayabileceği düşünülebilmektedir. Aynı şekilde, diğer çalışmaların Türk toplumunun toplulukçu yapısı gereği ve Türk toplumunun itaat etmenin değerli bir unsur olduğu bilgisini belirtmişlerdir (Ünal ve Akgün, 2022; Özen, 2006). Tüm bu bilgilere ek olarak, ilgili çalışmada tıpkı Özen ve arkadaşlarının (2016) yürütmüş olduğu çalışmadaki gibi geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkisine rastlanılamamaktadır. Bunun sebepleri arasında geri çekilme ve boyun eğme davranış örüntülerinin evlilik uyumu gibi ilişkisel boyutta değerlendirmeleri içeren faktörlerden ziyade daha çok kişinin bireysel iyi oluş hali gibi faktörlerle ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabilmektedir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi "geri çekilme çatışma çözme stili evlilik uyumunu olumsuz yönde yordar" şeklindedir. Fakat bu hipotezin test edilebilmesi için gerekli ön koşullardan olan korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki bulunamadığı için test edilememiştir. Bununla birlikte, her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da geri çekilme çatışma çözme stiline evlilik uyumu ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu göze çarpmaktadır. Araştırma sonuçlarının literatürdeki bazı çalışmalar ile örtüşüp bazı çalışmalar ile örtüşmediği gözlemlenmektedir. Bu çalışmalar geri çekilme çatışma çözme stiline evlilik uyumu ile ilişkisi olmadığını veya olumsuz bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler (Soylu ve Kağnıcı,

2015; Özgüç ve Tanrıverdi, 2018; Tolan ve Kılıç, 2021). Geri çekilme çatışma çözme stili, bireylerin çatışma esnasında bulundukları ortamı terk etmeleri, uzunca bir süre iletişim kurmamayı ve ilgisiz davranmayı içinde barındırmaktadır. Bu davranış kalıpları çatışmaları meydana getiren konular hakkında iletişim kurmamayı içermekte ve çatışmadan kaçınma davranışı olarak değerlendirilebilmektedir. Çatışmayı yaratan unsurları konuşmaktan kaçınmak, problemi çözmeyi engellemekte ve bireylerde kırgınlık, kızgınlık gibi genellikle olumsuz olarak nitelendirilen duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Christensen ve Shenk, 1991). Geri çekilme stratejisi eşlerin etkileşime girme süreçlerini engellemekte ve evlilik uyumu eşler arasındaki ilişkinin bir özelliğini yansıttığından (Yılmaz, 2001) anlamlı bir ilişkinin çıkmamış olma ihtimali söz konusu olabilir. Geri çekilme çatışma çözme stiline kullanımı ile üzerine değerlendirme yapılabilecek bir etkileşim olmadığından evlilik uyumu ile bir ilişkinin bulunmaması söz konusu olabilir. Bunun yanında, geri çekilme çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasının sebepleri arasında geri çekilme davranış örüntüsünün birtakım kişisel faktörlerden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Özen ve arkadaşları, 2016). Ayrıca, Gordon, Baucom, Epstein, Burnett & Rankin (1999) bazı ilişkilerde eşlerin var olan tüm anlaşmazlıkları çözmeye ihtiyaç duymayabileceklerini veya bir karar alma aşamasında tek bir kişinin tüm kararlarını almasını kabul edebildiklerini belirtmiştir. Tartışmadan kaçınıyor olmak diğer evliliklerde çiftlerin mutluluğunu ve uyumlarını olumsuz etkileyebilecek durumda iken bazı çiftlerde bu denli büyük bir etkiye neden olmayabilmektedir, çünkü bu çiftlerin evlilik uyumlarında iletişim daha az önemli bir yer tutabilmektedir. Geri çekilme davranışını sergileyen eşler yani genellikle kaçınan eşler için farklılıkları kabul etme ihtimalleri daha yüksek görünmekte ve çatışma yaratan konular hakkında derin tartışmalara girmenin onlar için çok değerli bir unsur olmadığı gözlemlenmektedir (Gottman, 2017). Ayrıca, Karip (2003) bireylerin zamana ihtiyaçları varsa geri çekilme davranışlarının çatışmalar için uygun bir yol olabileceğini belirtmiştir. Bu sebeplerden dolayı geri çekilme çatışma çözme stiline evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir şekilde olumsuz etkisi olmayabilir. Yukarıda belirtilen önemli bilgilerden hareketle, çiftlerin birbirlerinin olaylara bakış açısını biliyor olması tartışmaların veya çatışmaların çözümünde daha anlaşılır, karşıdaki partnerin ihtiyaçlarının da daha görüldüğü bir yerden hareket edilmesine ve bunun sonucunda ilişkinin daha dengeli bir noktadan ilerleyebilmesine ve evlilik uyumunun sağlanmasına fırsat sağlayabilir (Rao, 2017). Geri çekilme ve boyun eğme

çatışma çözme stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkileri daha da anlaşılır ve net olabilmesi için çeşitli araştırma yöntemleri ve farklı değişkenler ile daha fazla çalışmanın yürütülmesine ihtiyaç vardır.

Aşağıda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu ile ilişkisine yönelik bulguların değerlendirilmesi yapılacaktır.

Araştırmanın beşinci hipotezi “Olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumu üzerinde olumlu yönde yordayıcı etkisi vardır” sınıandığı zaman beklenen sonuca ulaşılarak hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Kısaca, olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin duygusal olaylara yönelik değerlendirmelerini içeren ve duygu düzenleme noktasında etkili olan stratejilerdendir (John ve Gross, 2004). Olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ile de bireylerin meydana gelen durumları kendi gelişimlerine katkı sağlayabilecekleri bir fırsat olarak görecekları bir şekilde ve olumlu bir bakış açısı ile yaklaşmalarını içermektedir (Arpınar, 2020). Bu referanstan hareketle, bireylerin evlilik yaşantısı içinde yaşamış oldukları durumları eşleri ile ilişkilerine fayda sağlaması yönünden değerlendirebilme ihtimalini barındırabilmektedir. Evlilik yaşantısında meydana gelen durumları bu şekilde bir bakış açısı ile değerlendiriyor olmak eşlerin birbirleri ile etkileşimlerini olumlu etkiler ve eşlerin birbirlerine karşı yakınlıklarını besler. Olumlu yeniden değerlendirme “durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm” ve “durumun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım” gibi maddeleri içermektedir. Bireylerin olumlu yeniden değerlendirme stratejisini kullanmaları meydana gelen durumların olumlu taraflarını da görebilmelerine olanak sağlar. Böylesi bir durum tek taraflı değerlendirme yerine olumlu yanlarını da değerlendirebilmelerine olanak sağlamaktadır ve bireylere esneklik kazandırabilmektedir. Olumlu yeniden değerlendirmenin uyum sağlayıcı psikolojik işlevlere ve olumlu duygulanım seviyesinde artışa sebep olduğu görülmektedir (Zlomke & Hahn 2010; Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016). Bunun yanı sıra, aşırı derecede olumlu yeniden değerlendirme kullanmak veya sağduyulu bir temelden uzak, gerçekçi olmayan bir şekilde olumlu yeniden değerlendirmeyi kullanmak, bu stratejinin işlevini zedeleyebilme potansiyeli de taşımaktadır. Örneğin, yemek saatine yetişemeyen eşe yönelik öfkenin bilişsel yeniden değerlendirme vasıtası ile eşinin trafikte kalması olarak değerlendirilmesi fayda sağlayabilir. Fakat, bireyin eşi tarafından istismar niteliği taşıyan bir

takım unsurları olumlu yeniden değerlendirme yaparak var olan durumu göz ardı etmesine sebep olabilmektedir (Gross, 1998). İlgili çalışma sonucunda olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunu olumlu yönde yordadığı gözlemlenmektedir.

Araştırmanın altıncı hipotezi “Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” test edilmiş ve hipotez doğrulanmıştır. Olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Ölçekte yer alan “yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm”, “yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm” maddeler olumlu yeniden odaklanma stratejisi altında toplanmaktadır. Maddelerden de anlaşılacağı üzere, olumlu yeniden odaklanma bireylerin var olan durum yerine özellikle de “keyif verici”, “hoş, “olumlu” duygulanımları meydana getirebilecek başka durumları veya olayları düşünme eğilimini içermektedir. Zihinsel bir kopukluluğun meydana gelmesi ile var olan durum üzerine düşünmeyi engellemektedir fakat bu durum kısa vadede iyilik hali sağlarken uzun sürede iyilik hali yaratmamaktadır (Garnefski vd., 2001). İlgili çalışmada kesitsel bir çalışma olduğundan dolayı böyle bir etkinin meydana gelip gelmediğini gözlemleyebilme olanağı sağlayamamaktadır. Bu sebeple, boylamsal çalışmalar yürütülerek böyle bir etkinin söz konusu olup olmayabileceği incelenebilir. Kısaca, olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumunu olumlu yordadığı görülmektedir.

Araştırmanın yedinci hipotezi “Plana yeniden odaklanma stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” test edilebilmesi için öncelikle gerekli koşullardan olan korelasyon analizi yapılmıştır. Fakat, analiz sonucunda korelasyon gücünün oldukça düşük olmasından dolayı yedinci hipotez test edilememiştir. Buna ek olarak, korelasyon analizi sonucunda plana yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi ve evlilik uyumu arasında ilişki gücü düşük olmasına rağmen olumlu yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Plana yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisi meydana gelen durum ile başa çıkabilmedeki düşünsel planlamaları içermektedir (Garnefski ve arkadaşları, 2001). Bu planlamalar sonrasında eylem odaklı girişimlerin olması da mümkündür. Bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik meydana gelen durumlarda atacak oldukları adımları düşünmeleri, planlamalar yapıyor olmaları evlilik yaşantılarının daha dengeli şekilde ilerlemesine katkıda bulunabilir.

Araştırmanın sekizinci hipotezi “Bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” şeklindedir ve test edilebilmesi için öncelikle ön koşullardan olan korelasyon analizi yapılmıştır. Fakat, analiz sonucunda korelasyon gücünün oldukça düşük olmasından dolayı sekizinci hipotez test edilememiştir. Bunun yanı sıra, bakış açısına yerleştirmenin evlilik uyumu ile düşük düzeyde de olsa olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi mevcuttur. Bakış açısına yerleştirme Garnefski ve arkadaşlarının (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini meydana getirirken “uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak kavramsallaştırdıkları bir stratejidir. Bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi var olan durumun ciddiyetinin diğer olaylar ile karşılaştırarak belirlenmesini sağlayan düşünceleri içermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2007). Bireyler sahip oldukları kişilik özellikleri, düşünceleri, bulundukları statü, geçmiş yaşantıları ve geleceğe dair beklentiler gibi birçok alanda kendilerini değerlendirmek ve hangi noktada bulunduklarını anlamlandırmaya ihtiyaç duymaktadırlar ve bu sebeple kıyaslama yapma eğilimine girebilmektedirler (Mussweiler, Corcoran & Crusius, 2011). Sosyal karşılaştırma kuramı teorisyeni olan Festinger (1954) bireylerin kendilerini değerlendirebilmek amacıyla birtakım ölçütlere ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Bu referanstan hareketle, bireylerin evlilik yaşantılarındaki birtakım unsurları bu şekilde değerlendirmeleri söz konusu olabilmektedir. Collins (2000) bireylerin karşılaştırma yaparken kendisi ile ilgili birtakım olumlu ve olumsuz çıkarımlarda bulunabileceklerini belirtmiştir. Bunun sebebi bireylerin kendisinden olumlu veya daha iyi özelliklere sahip olan bireyler ile “yukarı doğru karşılaştırma” yapması ile kendisinden daha olumsuz ve daha kötü özelliklere sahip olanlarla “aşağı doğru karşılaştırma” yapmasından kaynaklanmaktadır (Wood 1989; Wills, 1981). Bireyler de evlilik yaşantılarını, evlilik ilişkilerini karşılaştırma eğilimine girdiklerinde bazı olumlu veya olumsuz çıkarımlarda bulunabilirler. Bu bilgilerden hareketle bireylerin kendi evliliklerini kıyasladıkları evliliklerin nasıl bir noktada konumlandıkları önemlidir. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde bakış açısına yerleştirme maddeleri incelendiğinde de, maddelerin içeriğinin diğer kişiler veya diğer yaşam olayları ile karşılaştırılmasını içermektedir. Örneğin, "her şey çok daha kötü olabilirdi", "diğer insanların başından daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm", "diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin kadar da kötü düşünürüm" veya "kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim" gibi maddelerin bulunması bireylerin yaşamda karşılaştıkları durumların veya olayların değerini, etkisini hafifletme eğiliminde

olabileceklerini belirtmektedir. Bu maddelerden de anlaşılacağı gibi aşağı doğru kıyaslama yapmak bireylerin içinde bulundukları durumdan memnun olmalarına ve doyum almalarına sebebiyet verebilir. Bununla birlikte, Türk toplumunun yapısı göz önünde bulundurulduğunda da sonuçların bu şekilde çıkması tahmin edilebilmektedir. Türk toplumundaki bireylerin değer yargılarında "şükretme" temalarının etkin rol oynamasından kaynaklı olarak sonuçların bu doğrultuda olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın dokuzuncu hipotezi de “kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumlu yönde yordamaktadır” şeklindedir. Fakat hipotezin test edilebilmesi için öncelikle gerçekleştirilmesi gereken korelasyon analizi sonucunda kabul stratejisi ve evlilik uyumu arasında düşük düzeyde ilişki gücü tespit edildiği için ilgili değişken regresyon analizine dahil edilmemiştir. Aynı zamanda, beklenenin aksine evlilik uyumu ile kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Böyle bir sonuca ulaşılmasında çeşitli açıklamalar yapmak mümkündür. Ölçeği geliştiren Garnefski ve arkadaşları (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak iki alt başlığa ayırmışlardır ve kabul stratejisi uyumlu stratejilerden biri olarak nitelendirilmiştir. Fakat, Tuna ve Bozo (2012) Garnefski ve arkadaşlarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilk kavramsallaştırmasını yaparken uyumlu ve uyumsuz olarak ele almalarının ilerleyen dönemlerdeki çalışmalar tarafından desteklenmediğini dile getirmişlerdir. Özellikle kabul etme stratejisinin karma bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Yukarıda belirtilen bilgilerden ve ilgili çalışmanın sonuçlarından hareketle, kabul stratejisinin her zaman uyumlu bir strateji olma niteliğini taşımadığı söylenebilmektedir. Örneğin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin kabul stratejisi maddeleri incelendiğinde “durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm” veya “olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm” gibi ifadelerin umutsuzluk ve çaresizlik temalarını yansıttığı göze çarpmaktadır. Ayrıca, kabul stratejisinin depresyon başta olmak üzere birtakım psikopatolojiler ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tuna ve Bozo, 2012). Çaresizlik inancı içinde kontrol edememe duygusunu ve eyleme geçme konusunda yetersizliği barındırmaktadır (Hiroto ve Seligman, 1975). Bireyler çaresizlik duyguları deneyimlerken var olan iletişimin veya ilişkide problemlili görünen kısımların telafi edilebilmesi ve onarılabilmesi için bir çabada bulunmama eğilimine girebilirler. Tıpkı bu bahsedilenler gibi evlilik ilişkisinde de böyle bir bakış açısına ve inanışa sahip kişiler evlilik uyumlarını veya eşleri ile etkileşimlerini zenginleştirebilecek birtakım faaliyetler

göstermeyecekleri düşünülebilir. Bunun sonucunda, kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisinin evlilik uyumu ile olumsuz ilişki göstermesinin sebepleri arasında bahsedilen durumların söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisi her ne kadar bireylerin karşılaştıkları durumların varlığını kabul edip sonucunda başa çıkmak için belli girişimlerde bulunması olarak tanımlansa da (Garnefski vd, 2001), kabul stratejisi Türk kültüründe farklı bir algılayış biçimine sahip olabilmektedir (Ataman Temizel & Dağ, 2014). Tüm bu bilgilere ek olarak, Ataman Temizel ve Dağ'ın da (2014) belirttiği gibi kabul bilişsel duygu düzenleme stratejisine yönelik daha kapsamlı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Araştırmanın onuncu hipotezi “tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” şeklinde olup uygulanan korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı için hipotez test edilememiştir. Tekrarlı düşünme ve evlilik uyumu arasında bir ilişkinin bulunmamasının sebepleri incelemek gerekmektedir. “Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum”, “yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim” şeklinde olan maddeler tekrarlı düşünme bilişsel stratejisinin sorularını kapsamaktadır. Tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin maddelerinden de anlaşılabilceği gibi kişi sürekli ve yoğun bir biçimde yaşadığı olayların kendisinde yarattığı etkiler ile meşgul olur. Compas, Connor, Osowiecki ve Welch (1997) tekrarlı düşünmeyi bireyin sürekli biçimde kendisine odaklanması olarak açıklamaktadır. Bu zihinsel meşgul olma var olan durum ile ilgili kişinin meydana gelen hisleri ve düşünceleri hakkında düşünüp anlamlarıdırma çalışması amaçlıdır. Birey kişisel bağlamda hissettiği duygulara odaklı olduğundan böylesi bir durumda partneri ile ilişkisini değerlendirme ve gözlemlene halinden uzaklaşabilir. Tekrarlı düşünme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin maddelerinden de anlaşılabilceği gibi bireyin yaşanan durum üzerinde süregelen şekilde kendisinde meydana gelen hislere veya düşüncelerle meşgul olması ve odaklanması daha kişisel süreçleri içerdiğinden böyle bir sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Tekrarlı düşünme stratejisinde meydana gelen durumların kişilerarası boyuttan ziyade bireysel etkileri üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Bu sebepten kaynaklı olarak tekrarlı düşünme stratejisinin evlilik uyumu ile ilişkisi bulunmayabilir.

Araştırmanın on birinci hipotezi “felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” şeklinde olup analizler sonucunda doğrulandığı görülmektedir. Felaketleştirme bilişsel duygu düzenlemesini sıklıkla kullanan bireylerin en kötü ihtimali düşünme eğilimleri bulunmaktadır. Diğer bilişsel duygu düzenleme stratejileri gibi felaketleştirme stratejisinin de bireyler üzerinde bazı etkileri ve sonuçları bulunmaktadır. Felaketleştirme stratejisinin hem kişisel hem de kişiler arası olumsuz etkileri bulunmaktadır. En kötü ihtimalleri düşünüyor olmak bireylerin gerginlik düzeylerini artırabilir ve gerginliğin dışavurumu söz konusu olabilir. Bunu destekler nitelikte olan Çelik ve Kocabıyık (2014) bireylerin meydana gelen durumları, olduğundan daha da kötü olduğunu düşünmesi sonucunda saldırganca davranışları meydana getirebilecekleri belirtmektedirler. Örneğin, bireyler eşleri başta olmak üzere çevresindeki diğer kişiler ile olumsuz olarak nitelendirilebilecek etkileşimler kurma eğilimi gösterebilirler. Gerginlik, huzursuzluk gibi hislerin dışavurumu ile kişilerarası sorunlar meydana gelebilir. Böyle bir durumun varlığı evlilik ilişkisinde birtakım problemlerin meydana gelmesine ve eşler arasındaki ilişkinin kalitesinin düşmesine neden olabilir. Bu sebeple, yoğun bir şekilde felaketleştirme stratejisi kullanımı bireylerin ikili ilişkileri için risk faktörü olabileceği söylenebilmektedir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde de felaketleştirme stratejisinin evlilik uyumunu olumsuz yönde yordadığı görülmektedir.

Araştırmanın on ikinci hipotezi “kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” şeklindedir fakat yordayıcı etkisini test etmek için öncelikli olarak yapılan korelasyon analizinde değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı için ilgili hipotez test edilememiştir. Bu çalışma da ise iki değişken arasında olumlu veya olumsuz bir ilişkinin bulunmadığı gözlemlenmektedir. Böyle bir sonuca ulaşılmasında birtakım olası sebeplerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Öncelikle, kendini suçlamanın iki farklı türü bulunmaktadır (Janoff-Bulman, 1979). Davranışsal kendini suçlamanın kontrol edebilir ve değiştirilebilir bir yanının olduğu belirtilmektedir ve meydana çıkan durumun gelecekte önlenilebileceğine dair inancı içinde barındırmaktadır. Bunun yanında, karakterolojik kendini suçlama özsaygı ile ilgilidir ve kişinin nispeten değiştirilemez unsurlarına örneğin karakterine atıfta bulunur ve meydana gelen durumları kişisel olarak hak etme inancı ile ilgilidir (Janoff-Bulman, 1979). Bu çalışmada yer alan bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama alt boyutunda “temelde durumun bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm”, “suçlanacak kişinin ben olduğumu

düşünürüm” gibi maddeler yer almaktadır. Bu maddelerin tam olarak davranışsal mı yoksa karakterolojik kendini suçlamayı mı temsil ettiğine dair bir fikir birliğinin sağlanamaması söz konusudur. Bu maddelerin karakterolojik kendini suçlama tipini temsil ettiği ihtimali düşünüldüğünde meydana gelen durumun değiştirilemez olduğunu inancının hakim olmasından dolayı bireyin partneri ile etkileşime geçmemesi söz konusu olabilir. Bu durumda ortaya bir etkileşimin çıkmamasından dolayı evlilik uyumu ile ilişkili olmamasının söz konusu olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte kendini suçlama stratejisi çeşitli ölçüm araçlarından faydalanılıp evlilik yaşıntısı ile ilişkisinin inceleniyor olması önem arz etmektedir.

Araştırmanın son hipotezi olan on üçüncü hipotez “diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi evlilik uyumunu olumsuz yönde yordamaktadır” şeklindedir. Hipotezin test edilebilmesi için ön koşullardan olan korelasyon analizi sonucunda olumsuz bir ilişki bulunsa da korelasyon gücünün oldukça zayıf olduğu görülmektedir. Bu sebeple, on üçüncü hipotez sınanamamaktadır. Buna rağmen diğerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi ve evlilik uyumu arasındaki bu olumsuz ilişkiye ulaşılmasındaki sebepler arasında diğerini suçlama eğiliminde olan bireylerin meydana gelen olaylar doğrultusunda evlilik ilişkilerini güçlendirmeye yönelik karşı taraftan bir adım beklemesinden kaynaklı olabilir. Bunu destekler nitelikte olan "olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm" maddesinden de anlaşılabilir gibi birey sorumluluk almayarak var olan durumunun telafi edilebilmesi için bir çabaya girmeyebilir. Bir ilişki içerisinde bulunan bireylerin birbirlerine karşı bazı sorumlulukları ve yükümlülükleri vardır. İlişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürebilmekte ilişki içinde bulunan her bireyin sorumluluğundadır, tek taraflı değildir. Bu sebeple partneri suçlamak veya bütün sorumluluğu karşı tarafa yüklemek seyrini olumsuz şekilde etkilemektedir. Böylece, eşi ile evlilik uyumlarına katkıda bulunabilecek unsurlardan uzaklaşırlar. Bu unsurlar fikir birliğini sağlama gibi iletişimsel öğeleri içermekle birlikte duygusal ve fiziksel yakınlıklarını engeller. Tüm bu uzaklaşmalar sonucunda evlilik ilişkilerinin zedelenebileceği sonucuna ulaşılabilir.

6. SONUÇ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın sonuçları vurgulanacaktır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesine yönelik bazı hipotezlerin test edilememesinin sebebi korelasyon gücünün bu denli düşük bulunmasıdır. Bunun sebeplerinin neler olabileceği değerlendirilmesi gereken önemli noktalardan biridir. Korelasyon gücünün düşük olmasının sebeplerinden birisinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin dokuz alt boyuta sahip olması ve her alt boyutun dört soru ile ölçülüyor olması olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, duyguları bilişsel süreçler ile düzenleme yetisinin her ne kadar evrensel olduğunu belirtilse de insanların yaşantılarındaki durumlara, olaylara veya stres faktörlerine verdikleri tepkilerde, bilişsel aktivasyon düzeylerinde, duygusal ve bireysel çeşitliliğin rol oynayabileceği belirtilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Gross ve John, 2003). Bu referanstan hareketle, katılımcıların bireysel farklılıklarının çeşitliliği, kapsamlı ve net bir şekilde bilişsel öğelere ulaşılmasının mümkün olmaması sonucunda böyle sonuçlara erişilmiş olunabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme, davranış veya fizyoloji gibi bir veya daha fazla alan üzerindeki duygusal tepkilerin azaltılıp artırılması veya sürdürülmesini sağlamakta (Gross, 1999) fakat duygusal tepkilerin ortaya çıkma eşiği, zirveye ulaşma süresi ve tolerans seviyelerinin farklılığı gibi faktörlerin bulunması da söz konusudur (Davidson, 1998). Ayrıca, otomatik, bilinçsiz (farkında olmadan) bir şekilde duyguların düzenlenmesinin yanı sıra duyguların bilişsel yollar ile düzenleyebilme becerisi gayret gerektiren öğeleri içermesi de önemli bir unsurdur (Mauss, Cook & Gross, 2007; Koç, 2023). Çaba gerektiren bir unsur olabilmesi nedeniyle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin dolaylı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Evlilik uyumu üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma çözme stillerine kıyasla daha düşük güce sahip olmasının bazı muhtemel sebepler ile açıklamak mümkün olabilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tanımlarından da anlaşılabileceği gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri bireylerin düşünsel boyutlarını içermektedir. Fakat çatışma çözme stillerinden özellikle olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin eşlerin birbirlerine davranışlarını ve iletişimsel faktörlerini yansıtan bir tarafı bulunmaktadır. Evlilik uyumu de eşler arasındaki ilişkinin özelliklerini ve ilişkinin doğasını yansıttığından (Yılmaz, 2001), (Er, 2023) elde edilen bulgularda çatışma çözme stillerinin bilişsel duygu düzenleme

stratejilerine oranla baskın olması muhtemeldir. Kısaca, evlilik uyumunda bireylerin düşünsel boyutlarını kapsayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha dolaylı, davranış ve iletişim kalıplarını içeren çatışma çözme stillerinin ise doğrudan bir etkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca,  atışma çözme stillerinin etkisinin olumlu ve olumsuz çatışma çözme stilleri üzerinden evlilik uyumunu yordadığı görülmektedir.  zen ve arkadaşlarının (2016) boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisine yönelik belirtmiş olduğu yaklaşımın yukarıda belirtilenleri destekler nitelikte olduğu da görülmektedir.  zen ve arkadaşları boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisinin bulunmamasını bu iki çatışma çözme stiline evlilik uyumu gibi ilişkisel boyutta değerlendirmeleri içeren faktörlerden ziyade daha çok kişinin bireysel iyi oluş hali gibi faktörlerle ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabileceğini belirtmiştir. Bu  alışma sonucunda, olumlu çatışma çözme stiline evlilik uyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, olumsuz çatışma çözme stiline de evlilik uyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. İlişki içerisinde meydana gelen sorunları detaylıca ve yapıcı bir şekilde ele alıp tartışabilme unsurunun evlilik uyumunu olumlu etkileyerek pekiştirdiği görülmekte iken çatışmaların ve anlaşmazlıkların kaba bir şekilde sözlü ve fiziksel yollar ile çözülmesinin evlilik uyumunu zedelediği ve bunun sonucunda evliliklerin sonlanabileceği görülmektedir. Bu bulgulara erişilmesi ile evlilik uyumu üzerinde iletişim ve davranış kalıplarının bilişsel boyutları içerisinde barındıran bilişsel duygu düzenleme stratejilerine kıyasla daha etkili olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

7. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilgili çalışmaya yönelik sınırlılıklara değinilecektir. Sonrasında, hangi bağlam ve hususlarda araştırmalara ihtiyaç duyulabileceğine dair ileride yürütülecek çalışmalara öneriler sunulacaktır.

Öncelikle, literatür incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik yaşantısı bağlamında nasıl etkileri olduğuna dair çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Bu görüşü destekleyen birçok araştırmacı da bulunmaktadır (Bloch, Haase, Levenson, 2014; Rusu ve arkadaşları, 2019). Bunun sonucunda bu çalışmada elde edilen bulguların başka çalışmalar ile karşılaştırılabilmesinin kısıtlılığı söz konusudur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumu başta olmak üzere evlilik yaşantısındaki diğer önemli kavramlar ile birlikte çalışmaların yürütülmesinin bu alandaki yer alan eksikliği doldurabileceği mümkündür. İlgili çalışmanın bu alanda yürütülecek çalışmalara öncülük edebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bireylerin öz bildirimlerine (self-report) dayandığından bireylerin yanıtlamış olduğu ölçeklerde yoğun duyguların meydana çıkması ile abartılı yanıtlar veya gerçek fikirlerini yansıtmamış olmaları ihtimalleri bir sınırlılık olarak kabul edilebilmektedir.

İlgili araştırmada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin önceki çalışmalarda geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanmış olup bu araştırmada da ölçmesi hedeflenen değişkenler ile sınırlıdır.

Araştırma yalnızca evli bireyler ile yürütülmüş olup aynı yaşam alanını paylaşan çiftler ve sevgililik döneminde bulunan çiftleri kapsamamaktadır. Bu sebeple elde edilen sonuçlar bahsedilen gruptaki kişilere genellenememektedir. Böylece, evli bireylerle yürütülen bu çalışmanın belirtilen diğer gruplar ile de çalışılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, ilgili çalışmanın daha büyük örneklemeler üzerinden ve çeşitli araştırma modelleri tasarlanıp yürütülmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tüm alt boyutlarının diğer çalışmalarda da ilgili çalışmadaki gibi ayrı olarak ele alınmasının literatürü zenginleştirebileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, ileride yapılacak çalışmaların yalnızca romantik ilişki yaşayan bireylerle kısıtlanmayarak bireylerin diğer sosyal yaşam alanlarında kurmuş olduğu ilişkilerdeki çatışma çözme stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin etkilerinin incelenmesinin ilgili literatüre yararlı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin çeşitli ülkelerdeki ölçeklerin uyarlama çalışmaları olduğu ve Türk kültürüne özgü olarak geliştirilmiş ölçekler olmadığı dikkat çeken bir unsurdur. İleride yürütülecek çalışmalarda özellikle Türk kültürüne özgü bir şekilde geliştirilmiş ölçekler ile benzer bir çalışmanın yürütülüp sonuçların karşılaştırılması yapılabilir.

Yürütülen çalışmada eğitim seviyesinin yoğunluklu olarak yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerden meydana geldiği dikkat çekmektedir. Eskin'in (2012) belirttiği gibi eğitim seviyesi nispeten daha düşük ve kırsal bölgelerde yaşayan bireylerle yürütülecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Romantik ilişkiler bağlamında yer alan evlilik ilişkileri ile ilgili çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte yürütülen çalışmaların oldukça az olup yeterli olmadığı gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda, ileride yürütülecek çalışmalarda evlilik yaşantısına yönelik kavramların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte kapsamlı şekilde incelenmesine ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nasıl bir konuma sahip olduğunun daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Duyguları bilişsel süreçler ile düzenleme yetisinin her ne kadar evrensel olduğunu belirtilse de insanların yaşantılarındaki durumlara, olaylara veya stres faktörlerine verdikleri tepkilerde, bilişsel aktivasyon düzeylerinde, duygusal ve bireysel çeşitliliğin rol oynayabileceği belirtilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Gross ve John, 2003). Bu referanstan hareketle, bu alanda yapılacak çalışmalarda katılımcılar ile detaylı görüşmeler yapıp nitel yöntemlerin kullanılmasının ayrıca bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmaya yönelik bir diğer sınırlılık ise araştırmanın kesitsel araştırma yöntemi ile yapılmış olmasıdır. İleride yürütülecek olan çalışmalarda özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözme stillerinin boysamsal çalışmalar ile evlilik ilişkisinde nasıl bir etkisinin olabileceği incelenebilir.

Çift ve aile çalışmaları kapsamında görev alan uzmanların gerek evlilik akdi meydana gelmeden gerek evlilik yaşamı boyunca bireyler arasındaki iletişim örüntüleri ve duygulanım süreçlerini inceleyerek etkili çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili psiko-eğitim verme, atölyeler hazırlama gibi koruyucu ve önleyici çalışmaları yürütmeleri evlilik yaşantısının kalitesini artırmada fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, uzmanlar tarafından yürütülen psikoterapi seanslarında bireysel farklılıkların göz önünde bulundurarak, detaylıca görüşmeler sonrasında çiftlere müdahalede bulunmasının yadsınamayacak unsurlardan olduğu düşünülmektedir.

Boşanmış bireylerin yaşamlarının sonraki dönemlerinde tekrardan bir bireyle hayatlarını birleştirme kararı verme ihtimali göz önünde bulundurulduğunda önceki ilişkilerinde benimsemiş olduğu işlevsiz, sağlıksız olan iletişim kalıplarının farkına varılması ve bu kalıpların yerine daha işlevsel olan tutum ve davranışların benimsenmesi için üzerine çalışılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte her ilişkinin biricik, kendi içinde özel olduğu, her ilişkinin dinamiğinin farklı olduğunun da göz önünde bulundurulmasının önemli unsurlardan biri olduğu unutulmamalıdır. Bireyin bir ilişkisinde meydana gelen sorunların bir başkası ile olan ilişkisinde sorun yaratmayabileceği ihtimali göz önünde bulundurularak ele alınıyor olması önem taşımaktadır.

REFERANSLAR

- Abbott, B. V. (2005). *Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress*. Texas A&M University.
- Afzalur Rahim, M., Magner, N. R., & Shapiro, D. L. (2000). Do justice perceptions influence styles of handling conflict with supervisors?: What justice perceptions, precisely?. *International Journal of Conflict Management*, 11(1), 9-31.
- Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- ARPINAR, A. (2020). Sosyo demografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine yönelik bir çalışma. *Balkan And Near Eastern Journal Of Social Sciences Balkan Ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 118-143.
- AŞKIN, E. Ö., & AŞKIN, U. (2017). KADINA YÖNELİK AİLE İÇİ ŞİDDET VE YOKSULLUK İLİŞKİSİ: AİLE İÇİ ŞİDDET MAĞDURU KADINLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA. *Kapadokya Akademik Bakış*, 1(2), 16-37.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23, 105-121.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143.

- Baş, B. (2021). 'Geç ergenlerde ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme tarzları, ve ilişki doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Batista da Costa, C., & Pereira Mosmann, C. (2021). Conflict resolution strategies and marital adjustment of heterosexual couples: assessment of actor-partner interaction. *Journal of Family Issues*, 42(11), 2711-2731.
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739.
- Beach, S. R. H., & OLeary, K. D. (1993). Marital discord and dysphoria: For whom does the marital relationship predict depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 405-420.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Bernard, J. (1934). Factors in the distribution of success in marriage. *American journal of sociology*, 40(1), 49-60.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
- Broman, C. L. (2005). Marital quality in Black and White marriages. *Journal of family issues*, 26(4), 431-441.
- Brubaker, T. H. & Kimberly, J. A. (1993). Challenges to the American family. (Eds. T. H. Brubaker's) *Family relations: Challenges for the future* (pp. 3-16). Newbury Park, CA: Sage.
- Buluş, M., & BAĞCI, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Bunker, B. B., Deutsch, M., & Coleman, P. T. (2006). Managing conflict through large-group methods. M. Deutsch, P. Coleman, & E. Marcus, *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*, 757-780.

- Burgess, E. W. (1939). Predictive factors in the success or failure of marriage. *Living*, 1(1), 1-3.
- Burgess, E. W., Locke, H. J., & Thomes, M. M. (1971). The family: From traditional to companionship. *(No Title)*.
- Burman, B., Margolin, G. ve John, R.S. (1993). America's angriest home videos: Behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 28-39.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(3), 458
- Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress*, 105-130.
- Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: the role of social relationships in adaptation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 454.
- Craddock, A. E. (1991). Relationships between attitudinal similarity, couple structure, and couple satisfaction within married and de facto couples. *Australian Journal of psychology*, 43(1), 11-16.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-341.

- Crawford, D., & Bodine, R. (1996). Conflict resolution education. *A Guide to Implementing Programs in Schools, Youth-Serving Organizations, and Community and Juvenile Justice Settings. Program Report–October*, 35-37.
- Cüceloğlu, D. (2005). Yeniden İnsan İnsana (33. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi AŞ.*
- Çelik, H., & KOCABIYIK, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- ÇETİN, C., & HAMAMCI, Z. (2023). İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE SOSYAL SORUN ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *International JOURNAL OF SOCIAL HUMANITIES SCIENCES RESEARCH*, 10(92), 300-312.
- Damota, M. D. (2019). The effect of divorce on families' life. *Academia Edu*, 46.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & emotion*, 12(3), 307-330.
- Dean, D. G. (1966). Emotional maturity and marital adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 454-457.
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.*
- Deutsch, M. (1973). The resolution of conflict: Constructive and destructive processes. Yale University Press.
- Dhir, K. S., & Markman, H. J. (1984). Application of social judgment theory to understanding and treating marital conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 597-610.
- Dökmen, Ü. (2013). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitabevi.

- Dönmez, M., & Erhan, T. U. N. Ç. (2019). İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu ve Tolerans Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-124.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Emery, R. E. (1989). Family violence. *American Psychologist*, 44(2), 321.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships.
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi-level assessment and intervention. *Journal of rational emotive therapy*, 4(1), 68-81.
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical psychology review*, 13(1), 45-57.
- Er, E. (2023). Evlilik uyumu ve ortak ebeveynlik ilişkisinin çocuklarda dışadönük problem davranışları yordama durumunun incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya. İnönü Üniversitesi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradaamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erbil, D. D., & Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International journal of eurasian education and culture*, 3(5), 99-116.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.
- Fagan, P. F., & Churchill, A. (2012). The effects of divorce on children. *Marri Research*, 1, 1-48.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current directions in psychological science*, 12(1), 23-27.

- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 18(1), 72.
- 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.
- Finkel, E. J. (2007). Impelling and inhibiting forces in the perpetration of intimate partner violence. *Review of general psychology*, 11(2), 193-207.
- Fişiloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214.
- Fitzpatrick, M. A., & Best, P. (1979). Dyadic adjustment in relational types: Consensus, cohesion, affectional expression, and satisfaction in enduring relationships. *Communications Monographs*, 46(3), 167-178.
- Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive behaviors*, 33(2), 388-394.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.

- GENÇ, Y., & VELİ BAKİ, S. (2017). EŞLER ARASI ÇATIŞMAYA NEDEN OLAN FAKTÖRLER. *Electronic Turkish Studies*, 12(21).
- George, D., & Mallery, P. (1999). SPSS for windows step by step: a simple guide and reference. *Contemporary Psychology*, 44, 100-100.
- Ghoroghi, S., Hassan, S. A., & Baba, M. (2015). Marital Adjustment and Duration of Marriage among Postgraduate Iranian Students in Malaysia. *International Education Studies*, 8(2), 50-59.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment?. *Journal of marital and family therapy*, 25(2), 211-223.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 47.
- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of marital and Family Therapy*, 17(1), 3-7.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221.
- Gottman, J. M. (1994a). What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Gottman, J. M. (2014). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M. (2017). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. In *Interpersonal Development* (pp. 359-368). Routledge.

- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family process*, 41(2), 159-197.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology*, 115(4), 850.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 525-552.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108, 267-290.
- Hamilton, G. V. (1929). *A Research in Marriage*. New York: Albert and Charles Boni.
- Hindman, D. W. (2002). *Conflict management and dyadic adjustment among married couples*. Fuller Theological Seminary, School of Psychology.
- Holman, T. B., & Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10(2), 267-282.

- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Hoşgör, T. E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. İzmir).
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Igbo, H. I., Grace, A. R., & Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kappas, A. (2011). Emotion and emotion regulation are one! *Emotion Review*, 1, 17-25.
- Karaköse, S. (2018). Yeni evli çiftlerde evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki karşılıklı ilişkinin boylamsal açıdan incelenmesi. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel yayın dağıtım.
- Karip, E. (2003). Çatışma Yönetimi (3. Baskı, sy: 6-39) Pegama Yayıncılık.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Kelley, N. J., Glazer, J. E., Pornpattananangkul, N., & Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological psychology*, 140, 35-47.

- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 27.
- Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. *Encyclopedia of family studies*, 1-2.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J. P., & Hantsoo, L. (2010). Close relationships, inflammation, and health. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 35(1), 33-38.
- Kirkpatrick, C. (1937). Factors in marital adjustment. *American Journal of Sociology*, 43(2), 270-283.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 138-177.
- Koydemir, S., Sun-Seliuik, Z., & Tezer, E. (2008). Conflict behaviors and marital adjustment in Turkish couples. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 35(3).
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Van Gerwen, L. (2003). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, space, and environmental medicine*, 74(3), 273-277.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Koç, Y. Z. (2023). *Ebeveynlik Stresi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Çatışması ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi: Bir Düzenlenmiş Aracılık Analizi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 705-722.

- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 153-164.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228–237.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 267-283). The Guilford Press.
- Lively, E. L. (1969). Toward concept clarification: The case of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 108-114.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review*, 23(5), 562-569.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.
- Javed, F., Ahmad, M., & Iqbal, M. N. (2022). Resilience and Emotional Regulation Predicting Marital Satisfaction in Females Diagnosed with Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS). *Pak-Euro Journal of Medical and Life Sciences*, 5(2), 391-398.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.

- Johnson, D.R., White L.K., Edwards J.N. & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Johnston, J. R., González, R., & Campbell, L. E. (1987). Ongoing postdivorce conflict and child disturbance. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 15, 493-509.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation and the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- McNulty, J. K., & Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of family psychology*, 22(5), 794.
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 74-78.
- Neves, A., & Duarte, C. (2015). Sintomas depressivos, resolução de conflitos e satisfação conjugal em indivíduos num relacionamento [Depressive symptoms, conflict resolution and marital satisfaction in individuals in a relationship]. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(3), 331–344. <https://doi.org/10.15309/15psd160305>
- Norre, J., Van den Broucke, S., & Vandereycken, W. (2006). *Eating disorders and marital relationships*. Routledge.
- O'Leary, K. D., Barling, J., Arias, I., Rosenbaum, A., Malone, J., & Tyree, A. (1989). Prevalence and stability of physical aggression between spouses: a longitudinal analysis. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 57(2), 263.
- Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (1982). *Family Inventories*, Family Social Science, University of Minnesota, St. Paul, Minnesota.

- Orbuch, T. L., & Custer, L. (1995). The social context of married women's work and its impact on Black husbands and White husbands. *Journal of Marriage and the Family*, 333-345.
- Oya, O. N. A. T., & Otrar, M. (2013). BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- ÖTÜNÇTEMUR, A., & KAHRAMAN, F. Ç. (2020). BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Özen, A., Engin, S. S., & Uğurlu, N. S. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*.
- Özgüç, S., & Tanrıverdi, D. (2018). Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of psychiatric nursing*, 32(3), 337-342.
- ÖZKAN, C. (2023). Yakın İlişkilerin Çatışmalı Yönü ve Çatışma Çözme Becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(2), 18-30.
- ÖZTÜRK, C. Ş., & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- P. Greeff, Tanya De Bruyne, A. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26(4), 321-334.

- Papp, L. M., Goeke-Morey, M. C., & Cummings, E. M. (2007). Linkages between spouses' psychological distress and marital conflict in the home. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 533.
- Pelled, L. H., Eisenhardt, K. M., & Xin, K. R. (1999). Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict and performance. *Administrative science quarterly*, 44(1), 1-28.
- Pittman Jr, J. F., Price-Bonham, S., & McKenry, P. C. (1983). Marital cohesion: A path model. *Journal of Marriage and the Family*, 521-531.
- Pond Jr, R. S., Kashdan, T. B., DeWall, C. N., Savostyanova, A., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2012). Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 12(2), 326.
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26, 368- 376.
- Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of applied psychology*, 80(1), 122.
- Rani, R., Singh, L. N., & Jaiswal, A. K. (2017). Relationship between emotional maturity and marital adjustment among couples. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(9).
- Rao, S. L. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The international Journal of Indian psychology*, 4(2), 34-42.
- Razmjouyi, M., Refahi, Z., & Sohrabi, N. (2017). Investigation of the mediating role of self-assertivness in the relationship between cognitive emotion regulation and marital adjustment.
- Rıza, S. Ö. (2016). 'Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 38-45.
- Robles TF, Trombello JM, Slatcher RB, McGinn MM (2014) Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 140:140-187.
- Roosta, S., MOLLAZADEH, J., GOODARZI, M. A., & AFLAKSEIR, A. (2019). The prediction of marital adjustment based on cognitive emotion regulation strategies in infertile couples.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Ribar, D. C. (2015). Why marriage matters for child wellbeing. *The Future of Children*, 11-27.
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation.
- Saxton, L. (1982). Marriage: The nature of marriage; The individual. *Marriage and the Family*, 5, 216-224.
- Schmaling, K. B., & Sher, T. G. (1997). Physical health and relationships.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379.
- Schneider, A. (1960). *Personality dynamics and mental health*. New York: Holt Rinhert and Winston.

- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 185-195.
- Snell Jr, W. E., Sebbby, R. A., & Bouchard, J. L. (2002). Stressful experiences in intimate relationships. New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory. Cape Girardeau, MO: Snell Publications. WEB: <http://cstlcla.semo.edu/snell/books/intimate/intimate.htm>.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International journal of sociology of the family*, 121-146.
- Spanier, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: Newscales for assesing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-27.
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of sex & marital therapy*, 5(3), 288-300.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Cole, C. L. (1975). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 263-275.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A Review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-840.
- Souki, S., Shafiabadi, A., & Jahangir, P. (2022). The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle. *Journal of psychologicalscience*, 21(116), 1599-1612.
- Soylu, Y., & KAĞNİCI, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözüme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 44-54.

- Stith, S. M., Green, N. M., Smith, D. B., & Ward, D. B. (2008). Marital satisfaction and marital discord as risk markers for intimate partner violence: A meta-analytic review. *Journal of family violence*, 23, 149-160.
- Straus, M. A. (2017). Measuring intrafamily conflict and violence: The conflict tactics (CT) scales. In *Physical violence in American families* (pp. 29-48). Routledge.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 63(272).
- Telman, N., & Uzunkoca, Ü. (2018). İletişimin Temel Alanlarına Psikolojik Bakış. *Nobel Yayıncılık*.
- Temiz, Z. T., & Bilican, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 142-156.
- Tolan, Ö. Ç., & KILIÇ, 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.
- Tull, M. T., Stipelman, B. A., Salters-Pedneault, K., & Gratz, K. L. (2009). An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample. *Journal of anxiety disorders*, 23(2), 275-282.

- Tuna, E., & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34, 564-570.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Relationship of conflict resolution styles in marriage with marital adjustment and satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), 322-330.
- Vincent, J. P., Friedman, L. C., Nugent, J., & Messerly, L. (1979). Demand characteristics in observations of marital interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(3), 557.
- Yalçın, H. (2014). EVLİLİK UYUMU İLE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİ.
- Yelsma, P. (1984). Functional conflict management in effective marital adjustment. *Communication Quarterly*, 32(1), 56-61.
- YILMAZ, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4).
- YÜKSEL-ŞAHİN, F. (2010). İLETİŞİM BECERİLERİNE GENEL BİR BAKIŞ.
- ZHUMGALBEKOV, A., & EFİLTİ, E. (2023). Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1-15.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413.
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29.
- Whisman, M. A. (2001). Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 69(1), 125.
- White, L. (1994). Growing up with single parents and stepparents: Long-term effects on family solidarity. *Journal of Marriage and the Family*, 935-948.



EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, Altınbaş Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşen Kes tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı "Evli Bireylerde Çatışma Çözme Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Uyumu İle İlişkisinin İncelenmesi" araştırmaktır.

Araştırmaya katılım göstermeniz gönüllülük esasına dayanmakta olup sizin için herhangi bir risk taşımamaktadır. Araştırma yaklaşık 15 dakika kadar sürmektedir. Bu çalışma için herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacak olup verilen cevaplar gizli tutulacaktır. Veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacak olup üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacaktır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için tüm soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları işaretlemeniz istenmektedir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir soruda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışma, Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Araştırma Etiği Komisyonu tarafından onaylanmıştır. Çalışma ile ilgili sorularınız veya önerileriniz olduğu halde adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Yukarıdaki metni okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. ()

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

Evli misiniz?

EVET ()

HAYIR ()

Yaşınız:

Eğitim Düzeyiniz:

İlköğretim ()

Ortaokul ()

Lise ()

Önlisans/Lisans veya Lisansüstü ()

Gelir Düzeyiniz:

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Eşiniz ile ne kadar süredir evlisiniz?

Eşiniz ile aranızdaki yaş farkı (Yıl cinsinden belirtiniz. Eşiniz ile aranızda yaş farkı yok ise “fark yok” yazabilirsiniz.)

Evlenmeden önce eşinizle birlikte geçirdiğiniz zaman dilimi?

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen eşinizle ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her bir ifadenin önündeki boşluğa aşağıdaki sayılardan uygun olanı yazınız.

1	2	3	4	5	6
Hiç	Oldukça	Birazcık	Birazcık	Oldukça	Çok
Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum

___ 1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.

___ 2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.

___ 3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.

___ 4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.

___ 5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.

___ 6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.

___ 7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.

___ 8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.

___ 9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.

___ 10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	H i ç b i r Z a m a n	N a d i r e n	B a z e n	S ı k S ı k	H er Z a m a n
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5

ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ

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

0= Her zaman anlaşamayız.

1= Hemen hemen her zaman anlaşamayız.

2= Sıkça anlaşamayız.

3=Nadiren anlaşamayız.

4= Hemen hemen her zaman anlarız.

5= Her zaman anlarız.

1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi

2. Eğlenceyle ilgili konular

3. Dini konular

4. Muhabbet – sevgi gösterme

5. Arkadaşlar

6. Cinsel yaşam

7. Geleneksellik (Doğru veya uygun davranış)

8. Yaşam felsefesi

9. Anne, baba ya da yakın akrabalar ile ilişkiler

10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular