

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME, DUYGUSAL DÜZENSİZLİK VE
CİNSEL ÖZGÜVENİN BOŞANMA GÖSTERGELERİ ÜZERİNDEKİ
YORDAYICI ROLÜ

DOKTORA TEZİ

FEYZA COŞKUN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET KAYA

EKİM 2025

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME, DUYGUSAL DÜZENSİZLİK VE
CİNSEL ÖZGÜVENİN BOŞANMA GÖSTERGELERİ ÜZERİNDEKİ
YORDAYICI ROLÜ

DOKTORA TEZİ

FEYZA COŞKUN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET KAYA

EKİM 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,

beyan ederim.

Feyza COŞKUN

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Feyza COŞKUN tarafından hazırlanan “Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygusal Düzensizlik ve Cinsel Özgüvenin Boşanma Göstergeleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü” adlı tez çalışması 24.10.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Sevda ASLAN

Kırıkkale Üniversitesi

Jüri Üyesi (Danışman): Doç. Dr. Mehmet KAYA

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Mübin KIYICI

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Erol UĞUR

Düzce Üniversitesi

ÖNSÖZ

“En uzak mesafe iki kafa arasındaki mesafedir, birbirini anlamayan” diyerek anlaşılmanın ağırlığını anlatır Herman Amato. Birbirini anlayamamak bir ilişkinin görünmeyen ama en derin yarasıdır. Boşanma, çoğu zaman duyguların, ihtiyaçların ve beklentilerin ifade edilmediği ve anlaşılmadığı bir sürecin sonucudur. Bu çalışma ile boşanmanın psikolojik dinamiklerine ışık tutulmaya çalışılmıştır çünkü boşanmayı anlamak, yalnızca bir evlilik ilişkisinin sonunu değil, aynı zamanda insanın anlaşılma arayışını anlamaktır.

Bu tez sayesinde bir evresini daha tamamlayan akademik yolculuğum, benim için anlama ve anlaşılma arayışlarını barındıran uzun ve dönüştürücü bir süreçti. Bu yolculuğumda bana kattığı akademik bilgi ve becerilerin yanı sıra desteği ve yol göstericiliği için değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehmet KAYA’ya teşekkürlerimi sunarım. Kıymetli bilimsel görüş ve önerileri ile tezime katkı sunan Prof. Dr. Eyüp ile ÇELİK ile Prof. Dr. Mübin KIYICI’ya; tez jürimde değerli önerileri ile yer alan Prof. Dr. Sevda ASLAN ve Doç. Dr. Erol UĞUR’a çok teşekkür ederim.

Akademik bilgi birikimleri ve sorularıma içtenlikle verdikleri yanıtlarla bana yol gösteren ve destekleriyle bu süreçte yanımda olduğunu hissettiren değerli dostlarım Doç. Dr. Sümeyye DERİN ve Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU’na gönülden teşekkür ederim. Her zaman yanımda olduklarını hissettiren ve bu süreci kararlılıkla tamamlamam için bana güç ve ilham veren arkadaşlarım Dr. Psikolojik Danışman Ayfer İLYAS ve Uzm. Psikolojik Danışman Safiye ATA DOĞAN’a teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde, kısa bir sürede çokça veriye ulaşmamı sağlayan tüm meslektaşlarıma, arkadaşlarıma ve tanıdıklarıma şükranlarımı sunarım.

Maddi ve manevi her anlamda yanımda olan, güvenlerini ve desteklerini her zaman hissettiren, parçası olmaktan gurur duyduğum biricik aileme minnettarım, varlığınız benim sığınağım.

Yavaşladığım ama durmadığım bu yolda, kırıldığım yerlerden güçlenerek yürümeye devam ettiğim için, kendime içten bir teşekkür borçluyum.

Birlikte geçirebileceğimiz pek çok zamandan çalmama rağmen, bana sevgiyle ve anlayışla yaklaşan canım kızım Ayliz, sana iyi bir örnek olmak ve ilham verebilmek için gösterdiğim çabayı sessizce kabul edip beni yüreklendirdiğin için sana tüm kalbimle minnettarım.

Senin sevgin, hayatımın en kıymetli gücü...

ÖZET

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME, DUYGUSAL DÜZENSİZLİK VE CİNSEL ÖZGÜVENİN BOŞANMA GÖSTERGELERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

Feyza COŞKUN, Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet KAYA

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu araştırmanın temel amacı, kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesidir. Araştırmada; ölçek uyarlama ve nicel analiz olmak üzere iki aşamalı bir metodoloji izlenmiştir. Ölçek uyarlama aşamasında Duygusal Düzensizlik Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 767 (471 kadın ve 296 erkek) evli ve boşanmış bireyden oluşmaktadır. Boşanma göstergeleri ile ilgili veriler "Boşanma Göstergeleri Ölçeği", kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili veriler "Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği", duygusal düzensizlikle ilgili veriler "Duygusal Düzensizlik Ölçeği" ve cinsel özgüven ile ilgili veriler "Cinsel Özgüven Ölçeği" ile toplanmıştır. Demografik özelliklere ait bilgiler "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Duygusal Düzensizlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında geçerliğin belirlenmesi için; dilsel geçerlik, benzer ölçek geçerliği ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış; güvenirliğin belirlenmesi için ise Cronbach alpha iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri üzerindeki etkilerini belirlemek için çok değişkenli doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna göre boşanma göstergelerindeki farklılıkları incelemek amacıyla ise bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları, Duygusal Düzensizlik Ölçeği'nin Türk kültüründe uygulanabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucunda, bağımsız değişkenlerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanındaki varyansın %27,8'ini açıkladığı ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [$F(15,751)=19.239$,

$p<.05$] belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; medeni durum ve yaş değişkenlerine göre boşanma göstergelerinin anlamlı biçimde farklılaştığı; cinsiyet, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna göre boşanma göstergelerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin “sosyal model alma” alt boyutunun boşanma göstergelerini anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Duygusal düzensizliğin “içselleştirme” alt boyutunun boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Cinsel özgüvenin “kendini açığa vurma” alt boyutunun boşanma göstergelerini anlamlı düzeyde negatif yönde; “cinsel cesaret” alt boyutunun ise anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında tartışılarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boşanma göstergeleri, Kişilerarası duygu düzenleme, Duygusal düzensizlik, Cinsel özgüven, Çoklu doğrusal regresyon analizi.

ABSTRACT

THE PREDICTIVE ROLE OF INTERPERSONAL EMOTION REGULATION, EMOTIONAL DYSREGULATION AND SEXUAL SELF-CONFIDENCE ON DIVORCE PREDICTORS

Feyza COŞKUN, Doctoral Dissertation

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet KAYA

Sakarya University, 2025.

In this study, it was aimed to determine the predictive role of interpersonal emotion regulation, emotional dysregulation, and sexual self-confidence on divorce indicators. The study employed a two-stage methodology, consisting of scale adaptation and quantitative analysis. In the scale adaptation phase, the Emotional Dysregulation Questionnaire was adapted into Turkish, and its psychometric properties were evaluated.

The study sample consists of 767 married and divorced individuals (471 women and 296 men) residing in various provinces of Turkey. Data on divorce indicators were collected using the Divorce Indicators Scale, while interpersonal emotion regulation was assessed through the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. Additionally, emotional dysregulation was evaluated with the Emotional Dysregulation Questionnaire, and sexual self-confidence was measured using the Sexual Self-Confidence Scale. Demographic characteristics were collected using a "Personal Information Form." In the Turkish adaptation study of the Emotional Dysregulation Questionnaire, validity was assessed through linguistic validity, concurrent validity, and confirmatory factor analysis, while reliability was evaluated using the Cronbach's alpha internal consistency coefficient. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships among the study variables, and multiple linear regression analysis was employed to evaluate the predictive effects of interpersonal emotion regulation, emotional dysregulation, and sexual self-confidence on divorce indicators. To determine whether divorce indicators differed according to gender, age, marital status, duration of marriage, and parental status, independent-samples t-tests and one-way ANOVA were conducted.

The findings indicate that the Emotional Dysregulation Scale is a valid and reliable instrument for application in the Turkish cultural context. Regression analysis reveals that the independent variables account for 27.8% of the variance in the total scores of the Divorce

Indicators Scale, and the model is statistically significant [$F(15,751)=19.239, p<.05$]. Furthermore, analyses show significant differences in divorce indicators based on marital status and age, whereas no significant differences are observed according to gender, duration of marriage, or parental status. Specifically, the "social modeling" subscale of interpersonal emotion regulation significantly and negatively predicts divorce indicators. The "internalization" subscale of emotional dysregulation exerts a significant positive effect on divorce indicators. Regarding sexual self-confidence, the "self-disclosure" subscale significantly and negatively predicts divorce indicators, whereas the "sexual assertiveness" subscale significantly and positively predicts them.

These findings are discussed in the context of the extant literature, and practical implications and recommendations for researchers and practitioners are provided.

Keywords: Divorce predictors, Interpersonal emotion regulation, Emotional dysregulation, Sexual self-confidence, Multiple linear regression analysis.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
BÖLÜM I	14
GİRİŞ	14
1.1. Problem durumu	14
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	20
1.3. Problem cümlesi	23
1.4. Alt problemler	24
1.5. Varsayımlar	24
1.6. Sınırlılıklar	25
1.7. Tanımlar	25
BÖLÜM II.....	26
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	26
2.1. Boşanma göstergeleri.....	26
2.1.1. Boşanma	26
2.1.2. Gottman çift terapisi.....	27
2.1.3. Güçlü ilişki evi.....	29
2.1.4. Mahşerin dört atlısı	31

2.1.5. Boşanma göstergeleri	32
2.2. Duygusal düzensizlik.....	34
2.2.1. Duygular ve duygu düzenleme	34
2.2.2. Duygu düzenleme stratejileri.....	37
2.2.3. Duygu düzenleme güçlükleri	40
2.2.4. Duygusal düzensizlik	41
2.3. Kişilerarası duygu düzenleme	45
2.4. Cinsel özgüven	50
2.4.1. Cinsellik.....	50
2.4.2. Cinsel özgüven.....	52
2.5. İlgili araştırmalar	53
2.5.1. Boşanma ve boşanma göstergeleri ile ilgili yapılan araştırmalar	53
2.5.2. Kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar	63
2.5.3. Duygusal düzensizlik ile ilgili yapılan araştırmalar	68
2.5.4. Cinsel özgüven ile ilgili yapılan araştırmalar	74
BÖLÜM III.....	79
YÖNTEM.....	79
3.1. Araştırmanın yöntemi	79
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	79
3.3. Veri toplama araçları ve süreçleri.....	80
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	81
3.3.2. Boşanma Göstergeleri Ölçeği (BGÖ).....	81
3.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)	82
3.3.4. Duygusal Düzensizlik Ölçeği (DDÖ).....	82
3.3.5. Cinsel Özgüven Ölçeği (CÖÖ)	85
3.4. Verilerin analizi	86

BÖLÜM IV	87
BULGULAR	87
4.1. Betimsel istatistiklere ilişkin bulgular	87
4.2. Değişkenler arası ilişkilere ait bulgular	90
4.3. Regresyon analizi bulguları.....	96
4.4. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular	98
BÖLÜM V.....	105
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	105
5.1. Sonuç ve Tartışma	105
5.1.1. Demografik değişkenlere ilişkin bulguların tartışılması.....	105
5.1.2. Psikososyal değişkenlere ilişkin bulguların tartışılması	115
5.2. Öneriler	120
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	121
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	122
KAYNAKLAR.....	125
EKLER.....	151

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. 2025 Yılı TÜİK Verilerine Göre Boşanma Sayıları ve Kaba Boşanma Hızı.....	15
Tablo 2.Duygu Düzenleme Stratejileri Şeması (Parkinson ve Totterdell (1999).....	38
Tablo 3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Haritası (Zaki ve Williams, 2013'ten uyarlanmıştır)	47
Tablo 4. Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri (Liu vd., 2021)	49
Tablo 5.Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	80
Tablo 6.Çalışmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	87
Tablo 7. Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 8. Bireylerin Kişilerarası Duygu Düzenleme Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları.....	922
Tablo 9. Bireylerin Duygusal Düzensizlik Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları.....	944
Tablo 10. Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	96
Tablo 11. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklemler T Testi Sonuçları	98
Tablo 12. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları	99
Tablo 13. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklemler T-Test Sonuçları.....	1011
Tablo 14. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Evlilikte Geçirilen Süreye Göre Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	1022
Tablo 15.Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağımsız Örneklemler T-Testi Sonuçları.....	1044

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Güçlü ilişki evi (Gottman ve Gottman, 2020)	300
Şekil 2. Willcox duygu çarkı (1982).....	355
Şekil 3. Pluthick duygu çarkı (2001)	366
Şekil 4. Duygu düzensizliği modeli (Hofmann vd. 2012)	433
Şekil 5. Doğrulamalı faktör analizi sonuçları.....	844



SİMGELER VE KISALTMALAR

BGÖ: Boşanma Göstergeleri Ölçeği

CÖÖ: Cinsel Özgüven Ölçeği

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DDÖ: Duygusal Düzensizlik Ölçeği

KDDÖ: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem durumu

İnsan, hayatı boyunca birçok önemli dönüm noktası yaşar. İlk sözcüklerini söyleme, ilk kez yürüme, okula başlama, mezun olma, işe girme, ebeveyn olma, emeklilik gibi farklı yaşam dönemlerinde farklı dönüm noktaları yaşanır. Evlilik de bu önemli dönüm noktalarından biridir ve aynı zamanda aile kurumunun oluşmasında atılan ilk adımdır. Evlilik, iki insanın mutlu olmayı amaçlaması ve bu doğrultuda ortak bir yaşamı kabul ederek hayatlarını birleştirmesidir (Üncü, 2007). Evlilik birliği ile kurulan aile, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişiminde temel bir yapı taşıdır. Hiç kimse evlilik hayatına boşanma olasılığıyla başlamasa da bazı durumlarda, yaşam koşulları çiftleri boşanmayı düşünme ve hatta gerçekleştirme noktasına getirebilir (Canel, 2011). Boşanma da tıpkı evlenme gibi insanların yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Boşanma, evlilikle kurulmuş olan yasal, duygusal ve cinsel bağın sonlandırılması olarak tanımlanır (Uyar, 1999). Boşanma bireylerin statüsünün hukuk karşısında değişmesini ifade eder ancak boşanmaların açıklanabilmesi için yalnızca hukuki perspektif yeterli değildir (Kaya ve Tan-Eren, 2020). Boşanmanın aynı zamanda, bireysel ve toplumsal yansımaları olan bir olgu olması, hukuki ve sosyolojik olduğu kadar psikolojik boyutlarıyla da ele alınması gerekliliğini işaret etmektedir. Dünyada ve ülkemizdeki boşanma oranları ile ilgili veriler, evlilik ilişkilerinin sürdürülebilirliği ve boşanmaların öngörülebilirliği konularının önemini artırmaktadır.

Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD) raporuna göre, boşanma oranları ülkeler arasında büyük farklılıklar göstermekle birlikte, 1970 yılı ile kıyaslandığında mevcut boşanma oranlarının genel olarak daha yüksek olduğu ve hatta bazı ülkelerde (Belçika, Yunanistan, İsrail, Kore, Lüksemburg, Hollanda ve Portekiz) boşanma oranlarının iki kattan fazla arttığı tespit edilmiştir (OECD, 2022). Benzer şekilde Avrupa Birliği İstatistik Ofisi'ne (Statistical Office of the European Union-EUROSTAT) göre (2024) son yıllarda, Avrupa Birliği ülkeleri içinde evlilik sayısının azaldığı ancak boşanma sayısının arttığı ve 2022 yılında 1.000 kişi için 1.6 boşanma gözlemlendiği belirtilmiştir. Amerika'da bu oran Ulusal Sağlık İstatistikleri

Merkezi'ne (National Center for Health Statistics-NCHS) (2022) göre, 2022 yılında 1.000 kişi için 2,4 boşanma olarak saptanmıştır.

Türkiye'de ise, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre (2025), son 10 yıldaki boşanma sayıları ve kaba boşanma hızı aşağıdaki gibidir.

Tablo 1.

2025 Yılı TÜİK Verilerine Göre Boşanma Sayıları ve Kaba Boşanma Hızı

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Boşanma Sayısı	131.830	126.164	128.411	143.573	156.587	136.570	175.779	182.437	173.342	187.343
Kaba Boşanma Hızı (Binde)	1,69	1,59	1,59	1,75	1,88	1,62	2,11	2,15	2,03	2,19

Tablo 1 incelendiğinde, Türkiye'de boşanma sayıları ve kaba boşanma hızının dalgalı bir seyir izlemesiyle birlikte genel olarak son 10 yılda boşanma sayılarında ve kaba boşanma hızında bir artış olduğu görülmektedir. Artan oranlara rağmen boşanmanın toplum genelinde yaygınlaştığı söylenemese de boşanan kişilerin, onların çocuklarının ve çevrelerinin bu durumdan etkilenmesi açısından önemi çoğalan toplumsal bir durum olduğu düşünülmektedir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

Boşanma oranlarının, toplumun kültürel değerleriyle güçlü bir ilişki içinde olmasının (Mentser ve Sagiv, 2025) yanı sıra, ortaya konulan boşanma istatistikleri, dünyada olduğu kadar ülkemizde de boşanmanın altında yatan toplumsal süreçlerin yanında psikolojik süreçlerin de incelenmesinin oldukça önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda John Gottman'ın öncülük ettiği, sağlıklı ve sağlıklı evliliklerin unsurlarını araştırarak boşanmaların anlaşılmasına yol gösteren araştırmalar, evliliklerdeki olumsuz etkileşimlerin kısa ve uzun vadeli etkilerini ortaya koymuştur. Gottman, çiftler arasındaki sorunların başlangıcının ve olası boşanmaların; çiftlerin iletişim biçimlerinin, ilişkilerini düzeltmeye yönelik başarısız çabalarının, fizyolojik tepkilerinin ve evliliklerine dair yaygın olumsuz düşüncelerinin incelenerek tespit ve tahmin edilebileceğini ifade etmektedir (Gottman ve Silver, 1999, çev. 2017). Yöntem (2018) de, Gottman Çift Terapisi ekolünde yer alan güçlü ilişki evi ve mahşerin dört atlısı kavramlarından hareketle boşanma ihtimalini artıran faktörleri, *boşanma göstergeleri* olarak tanımlamıştır. Bu göstergelerin; “*ortak anlam ve affetme*”, “*sevgi haritası*”, “*negatif çatışma yönelimi*”, “*duvar örme*” ve

“savunma” olduğunu belirtmiştir. Hayata dair ortak anlam oluşturabilen, birbirlerini affedebilen ve birbirlerini tanıyan çiftlerin daha az boşanma eğilimi göstereceği; tartışmaları bir anda alevlenen ve tartışmalar sırasında birbirini aşağılama, eleştirme, sorumluluğu karşıya yükleme ve iletişimi kesme gibi tavırlar sergileyen çiftlerin ise daha çok boşanma ihtimaline sahip olacağını öne sürmüştür.

Boşanma nedenleri incelendiğinde (TÜİK, 2021), %32,2 ile “sorumsuz ve ilgisiz davranma”nın ilk sırada yer aldığı ve bu boşanma nedenini %14,1 ile “aldatma”, %9,8 ile “evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama” ve %8,1 ile “dayak/kötü muamele”nin izlediği tespit edilmiştir. Bu veriler, boşanma kararı alırken çiftlerin sorumluluk ve ilgi gibi psikolojik olguları, ekonomik geçim, aldatma ve dayak gibi önemli yaşam olaylarından bile daha ön plana aldıklarını göstermektedir. Başka bir çalışmaya göre de kadınlar boşanma nedenlerinden bahsederken ilişkisel ve duygusal problemleri daha çok vurgularken erkekler boşanma nedeni olarak iletişim eksikliğini daha sık ifade etmektedir (Amato ve Previti, 2003). İlgisiz davranma, boşanma göstergelerinden biri olan “duvar örme” yani çiftlerden birinin kendini fiziksel ve zihinsel olarak geri çekmesi davranışı olarak görülebilir. Boşanmış bireylerle yürütülen bir çalışmada da katılımcıların evliliklerinde işlevsel çatışma çözme becerilerinde yetersizlik yaşadıkları ve ilişkilerinde aşağılama, suçlama, duvar örme gibi olumsuz iletişim kalıplarının bulunduğu gözlenmiştir (Gökçe, 2020). Abreu-Afonso, Ramos, Garcia ve Leal (2022) tarafından, açıklık ve karşılıklı destek gibi olumlu iletişim biçimlerinin evlilik doyumunu artırdığı, kırıncı konuşmalar, geri çekilme gibi negatif iletişim biçimlerinin ise evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Bu bulgular, boşanma göstergeleri ve olası yordayıcılarının tespitinin, boşanmaların önlenmesi açısından faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Çiftler için anlaşmazlığa neden olan çatışma alanlarının sadece %31’i çözülebilir konulardan oluşmakta, %69’u çözülemeyen ve tekrarlayan problemlerden oluşmaktadır (Gottman ve Gottman, 2020). Bu nedenle evliliklerde çatışmaların çözümüne değil yönetimine odaklanmak gerekmektedir. Çatışmaları sağlıklı bir biçimde yönetebilmek için bireyin kendi duygu durumunu düzenleyebilmesi, sağlıklı iletişim kurabilmesi ve kişilerarası duygu düzenleme becerisine sahip olması gerektiği düşünülebilir. Örneğin, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması, kişilerarası duygu düzenleme becerilerini zayıflamakta ve bu durum çiftin doyumunu olumsuz etkilemektedir (Flores ve Păsărelu, 2019).

Duygu düzenleme bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetmesini içerir ve duyguları etkili biçimde düzenlemek tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi evlilik ilişkisinin de sağlıklı

biçimde kurulması ve sürdürülmesi için oldukça önemlidir. Duygularını düzenleyebilen bireyler sosyal ilişkilerinde daha başarılı olma eğilimindedir (Malkoç, Gördesli, Arslan, Çekici ve Sünbül, 2019). İnsanların deneyimledikleri olumsuz duyguları düzenleyebilmeleri, evlilik ilişkisi bağlamında bakıldığında da ilişkinin kalitesi ve gidişatı hakkında bilgi verebilir. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme ile evlilik arasındaki ilişkilere dair çalışmalara rastlanmaktadır. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin çiftlerin ilişki doyumunu azalttığı (Akdur ve Aslan, 2017; Bülbül vd., 2024; Tani, 2015; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Serdar, 2021; Ülken, 2024; Xu vd., 2022), öz şefkati yüksek kişilerin duygu düzenlemeyi daha etkin kullanarak evlilik doyumlarını artırdıkları (Sönmez ve Taşkın, 2023), benlik farklılaşmasının başarılı bir evliliği bilişsel duygu düzenleme becerileri aracılığıyla etkilediği (Salehi, Hosseini ve Yazdi, 2022), kaygılı bağlanma gösteren kişilerin çift uyumunun düşük olmasında en önemli faktörün duygu düzenleme güçlüğü olduğu (Tepeli-Temiz ve Bilican, 2022), duyguları bastırmanın, evlilik çatışmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini artırdığı (Frye-Cox, Ganong, Jensen ve Coleman, 2021), bilişsel yeniden değerlendirmenin evlilik çatışmalarının evlilik doyumuna olan olumsuz etkisini azalttığı (Frye, Ganong, Jensen ve Coleman, 2020), olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin çift olarak stresle daha sağlıklı baş ettikleri ve ilişki doyumlarının arttığı (Rusu, Bodenmann ve Kayser, 2018) görülmektedir. Evlilik ilişkisi içinde olumsuz duygularını düzenleyebilen kişilerin çatışmaları daha yapıcı çözebileceği ve böylece daha olumlu bir atmosfer sağlanarak evlilik doyumunun artacağı, karşıt olarak ise duyguları düzenlemekte yaşanan zorlukların ve düzensizliğin bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmasını zorlaştırarak evlilik ilişkisi içerisinde giderek artan bir uzaklaşma/çatışma ortamına kaynaklık ederek boşanma olasılığını yükseltebileceği söylenebilir. Ayrıca, boşanma göstergelerinden biri olan ve partnerle etkileşimden duygusal olarak geri çekilmeyi ifade eden ‘duvar örme’ tutum ve davranışının değişebilmesi için partnerin kendini sakinleştirebilmesi gerekmektedir (Gottman ve Gottman, 2020). Bu durum, duygu düzenleme kadar duygusal düzensizliğin de boşanma göstergeleri ile yakın ilişki içerisinde olabileceğine işaret etmektedir.

Duygu düzenleme aynı zamanda kişilerarası bir süreçtir (Low ve Overall, 2025). Kişilerarası duygu düzenleme, kişinin kendi duygularını düzenleyebilmesi için başkalarına yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Lui, Strube ve Thompson’a (2021) göre, çoğu insan günlük yaşamda kişilerarası duygu düzenlemeyi kullanmakta ve insanlar yakın ilişkilerde oldukları kişilere yakın ilişkide olmadıkları kişilere kıyasla, duygu düzenleme amacıyla daha çok

başvurmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kişilerarası duygu düzenlemenin ilişki doyumu (Florea ve Păsărelu, 2019; Tepeli-Temiz ve Elsharnouby, 2022; Ruan, Le ve Reis, 2024; Lemay, Teneva ve Xiao, 2025) ve bağlanma (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019; Messina, Calvo ve Grecucci, 2023) ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemenin romantik ilişkilerdeki öneminin yeterince araştırılmadığını öne süren Mónaco, Tamarit ve Montoya-Castilla (2023) kişilerarası duygu düzenlemenin romantik çiftler bağlamında değerlendirilmesi için “Çiftler İçin Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği’ni (Interpersonal Emotion Regulation for Couples Scale-SIERC)” geliştirmişlerdir. Aynı zamanda bu çalışmada, kişilerarası duygu düzenlemenin etkin şekilde kullanılmasının bireyin hem kendi ilişki uyumunu hem de partnerinin ilişki uyumunu anlamlı şekilde etkilediği dolayısıyla kişilerarası bağlamda duygu düzenlemenin çift dinamiğine yansıyan bir etkileşim oluşturduğu ve kişilerarası duygu düzenlemenin çiftlerin hem ilişki doyumlarını hem de cinsel doyumlarını doğrudan pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Evliliğin temel unsurlarından biri olan cinsellik; fiziksel ve duygusal doyum sağlama özelliği ile kişilerin hem birey hem de çift olarak ilişkilerinden ve yaşamlarından doyum almalarını etkilemektedir. Bu sebeple cinselliğe ve evliliğe dair çeşitli kavramlar arasındaki ilişkiler birçok çalışmaya konu olmuştur. Araştırmalara göre, cinsel yaşam memnuniyetinin ve doyumunun evlilik doyumu ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu (Aras, 2020; Cao, Zhou, Fine, Li, ve Fang, 2018; Çağ ve Yıldırım, 2013; Litzinger ve Gordon, 2005), evlilik uyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumunu yordadığı (Bal, Faraji ve Erdinç, 2018), kadınların kendilerini çekici algılamalarının hem kadınların hem erkeklerin evlilik doyumu ile pozitif yönlü ilişki gösterdiği (Meltzer ve McNulty, 2010); cinsel doyumun evlilik doyumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Bilal ve Rasool, 2020), cinsel doyumun yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu (Schmiedeberg, Huyer-May, Castiglioni, ve Johnson, 2017; Stephenson, Pickworth, ve Jones, 2021) görülmektedir.

Tüm bu araştırmalara ek olarak literatürde; kişilerarası duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlükleri ve cinselliğin birbirleri ile ilişkili olduğuna dair çalışmalara da rastlanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça kişilerarası duygu düzenlemenin de arttığı (Malkoç vd., 2019); duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin kişilerarası duygu düzenlemeden alınan faydayı artırabilirken bastırma stratejisinin bu faydayı azaltabileceği (Swerdlow ve Johnson, 2025), duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça

cinsel işlev işlev bozukluğunun da arttığı (Uluyol, 2019), duygu düzenleme güçlükleri ile kompulsif cinsel davranışlar arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunduğu (Rahm-Knigge, Gleason, Mark ve Coleman, 2023) uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin cinsel kompulsiyonları anlamlı şekilde artırdığı (Kınay-Demirezer ve Tamam, 2025) görülmektedir.

Boşanma ile ilgili alanyazın incelendiğinde, bu kavramın genellikle hukuk, sosyoloji ve sosyal hizmetler alanlarının içerisinde daha fazla yer aldığı görülmektedir. Literatürde daha çok, boşanmanın, boşanan kişiler üzerindeki olumsuz etkilerinin (Barrus, 2008; Amato, 2010; Aktaş, 2018; Çaplı ve Çelikay-Söyler, 2024), çocuk ve ergenler üzerindeki kısa ve uzun süreli olumsuz etkilerinin (Huurre, Junkkari ve Aro, 2006; Potter, 2010; Öngider, 2013; Erdim ve Ergün, 2016; Kaytez, 2020; Çakmak Tolan, 2023; Korkmaz, 2023; Karhina, Bøe, Hysing ve Nilsen, 2023) ve boşanma sonrası uyumun (Wang ve Amato, 2000; Lucas, 2005; Thuen ve Rise, 2006; Sayan-Karahan ve Yıldırım, 2020; Öksüzler-Cabılar ve Yılmaz, 2022; Uyar ve Yıldırım, 2023) araştırıldığı görülmektedir. Boşanmanın öngörülmesi ile ilgili en temel ve kapsamlı araştırmaların ise John Gottman tarafından yapıldığı bilinmektedir (Gottman ve Levenson, 1999; Gottman ve Levenson, 2000; Gottman ve Levenson, 2002; Gottman ve Gottman, 2017). Yurt dışında olduğu gibi ülkemizde de boşanmanın boşanma göstergeleri ile tahminine dönük araştırmaların (Yöntem, 2017; Yöntem ve İlhan, 2018; Yöntem, Âdem, İlhan ve Kılıçarslan, 2019; Yağmur, 2020; Tüysüz Doğan, 2021) sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Güncel boşanma oranları, boşanmaların mikro ve makro düzeyde sorunlarla ilişkili olması ve boşanmaların önlenmesine ilişkin yeterli ve kapsamlı çalışmaların eksik oluşu, boşanma göstergelerinin araştırılmasının bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin, evlilik memnuniyeti, doyumu, kalitesi, uyumu ve hoşnutsuzluğu gibi evliliğin kalitesi ile ilgili çeşitli kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik memnuniyetinin belirli bir seviyenin altına düşmesi durumunda, özellikle kadınlarda boşanmaya yönelik eğilimlerin tetiklendiği öne sürülmektedir (Lavner ve Bradbury, 2010; Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014; Plopa, Plopa ve Skuzińska, 2023). Evlilik memnuniyetinin evliliğin sona ermesi ve boşanmanın gerçekleşmesinde en güçlü belirleyicilerden biri olduğu (Wagner, 2020) düşünüldüğünde, evlilik memnuniyetiyle ilişkili kavramların boşanma göstergeleri ile ilişkisinin de araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin; evlilikle ilgili kavramlarla

ilişkilerinin araştırılmış olması, her ne kadar boşanma açısından bir tahmin imkânı sunsa da bu kavramların kuramsal olarak doğrudan boşanma riskini işaret eden boşanma göstergeleri kavramı açısından da incelenmesi önemli görünmektedir. Bu amaçla kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeylerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü araştırmanın temel problemi; cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilikte geçirilen süre ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü ise alt amaçlar olarak belirlenmiştir.

1.2.Araştırmanın amacı ve önemi

Evlilik kadar eski bir olgu olan boşanma, çiftlerin hukuk karşısında ayrılarak birlikteliklerini tamamen sona erdirmesidir (Yıldırım, 2004). Boşanma, boşanan bireylerin toplumda damgalanmalarına ve böylece sosyal baskı yaşamalarına sebep olmaktadır (Uru ve Dirimeşe, 2023; Bayraktar, 2022). Özellikle kadınlar boşanma sürecinde ve sonrasında sorunlarla karşılaşmakta ve ekonomik sıkıntılar, çevre baskısı, taciz gibi boşanmanın olumsuz etkilerini erkeklere göre daha çok yaşamaktadırlar (Can ve Aksu, 2016).

TÜİK (2025) verilerine göre, Türkiye’de 2024 yılında toplam hane halklarının %10,9’u tek ebeveyn ve çocuklardan oluşmuştur. Tek ebeveynli ailelerin oluşumunda en önemli nedenlerden biri olan boşanma, ailenin diğer üyeleri olan çocuk ve ergenleri etkilemektedir (Güngör, 2023). Tek ebeveynliliğin nedenleri bir ebeveynin ölümü, iş, hastalık vb. nedenlerle evden uzun süreli ayrı kalması, ayrı yaşama ve boşanma gibi faktörlerden oluşmaktadır. Güngör’e (2023) göre, ilerleyen dönemde tek ebeveynli ailelerin Türkiye’de daha sık karşılaşılabilecek hale geleceği düşünülmektedir. Tek ebeveynlilik sebepleri içerisinde önlenebilirlik ihtimali en yüksek olanı şüphesiz ki boşanma olgusudur. Boşanmaların neden olduğu olumsuzluklar, çözümü en zor sosyal problemler arasında bulunmaktadır (Başkaya ve Ünal, 2017). Bu nedenle boşanma göstergelerini yordayan değişkenlerin saptanabilmesi oldukça önemli görünmektedir.

Kesinleşen boşanma davaları sonucunda 2024 yılında 187.343 çift boşanırken 186.536 çocuk velayete verilerek boşanma olayından etkilenmiştir (TÜİK, 2024). Bebek, çocuk ve ergenlerde anne-babalarının boşanması farklı etkilere sebep olmakla birlikte boşanma, gelişim dönemlerinden bağımsız olarak çocuk ve ergenlerde, depresyon, anksiyete, terk edilmişlik, reddedilmişlik, değersizlik, güvensizlik gibi problemlere neden olmaktadır

(Çakmak Tolan, 2023). Anna-baba arasındaki çatışmalara maruz kalan çocuklar boşanma olgusuna daha olumlu baksa da aile düzenleri ve sosyal çevreleri değişen çocuklar psikososyal yönden olumsuz etkilenmektedirler (Korkmaz, 2023). Görüldüğü gibi; parçalanmış aile oranlarındaki artış, sadece evliliğin tarafı olan kadın ve erkekleri etkilemekle kalmayıp çocukları da etkileyen, psikolojik ve sosyolojik önemi gittikçe artan bir durum haline gelmektedir. Ayrıca, asgari yaşam standardının görece düşük olduğu gelişmekte olan ülkelerde boşanma, kadınlar ve çocuklar için sadece manevi zorluklar değil maddi zorlukları da beraberinde getirmektedir (Aydın ve Baran, 2010). Kadınların boşanma sonrası ekonomik sıkıntı, konut sıkıntısı ile çevre ve aile baskısı yaşama oranının yüksek olduğu görülmektedir (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Kadınlarda boşanma sonrası daha çok zihinsel sağlıkla ilgili sorunlar, erkeklerde ise fiziksel sağlıkla ilgili sorunlar görülebilmektedir (Zulkarnain ve Korenman, 2018). Üstelik Amerika’da yapılan başka bir çalışmada da 1978-2010 yıllarında 19,246 evli yetişkine ait evlilik doyumu ve ulusal ölüm indeksi verileri incelenmiş, sonuç olarak evliliklerini çok mutlu veya oldukça mutlu olarak tanımlayan kişilerin çok da mutlu değil olarak tanımlayan kişilere göre ölüm olasılığı daha düşük bulunmuştur (Whisman, Gilmour ve Salinger, 2018). Bu nedenlerle boşanmaların tahmin edilerek gerekli hamlelerin yapılabilmesi ve iyileştirilmesi mümkün evliliklerin yeniden yapılandırılarak boşanmaların önlenmesi gerek yetişkinler gerekse çocuklar için faydası su götürmez bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Boşanmanın zamanla ortaya çıkan gelişimsel bir süreç olması (Uyar, 1999), boşanma gerçekleşmeden olası göstergelerin tespit edilebilmesinin ve böylece önleme çalışmalarının yapılabilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu tür önlemeye dönük erken müdahaleler ile evliliğin iyileştirilip güçlendirilerek sürdürülmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli kazanımlar sağlayabilir. Evliliğin kurtarılmasından ailenin tüm üyeleri kazançlı çıkar (Gottman ve Silver, 1999, çev.2007). Bu üyeler sadece boşanan yetişkinler ve onların çocukları ile sınırlı değildir. Boşanma, sonraki nesilleri de etkileyebilmektedir. Boşanma yaşanması, boşanan çiftin torunlarında daha düşük eğitim seviyesi, daha fazla evlilik anlaşmazlığı yaşanması ve ebeveynlerle daha zayıf ilişkilerle bağlantılı bulunmuştur (Amato, 2005). Ebeveynleri boşanan çocukların kendilerinin de boşanma oranlarının yüksek olduğu görülmektedir (Amato, 1996; Diekmann ve Schmidheiny, 2013; Liu ve He, 2019; Stanfors ve Bergvall, 2024). Bu durum, olumlu etkileşimlere dayalı evliliklerin sadece ailenin değil kısa ve uzun vadede toplumun da güvenli bir yapıya kavuşmasına katkı getireceğine şaret etmektedir.

Cinselliğin azalması, duygusal yakınlığın kaybolduğunun en önemli işaretidir (Hasanoğlu, 2022). Duygusal yakınlığı kaybeden çiftler, zamanla birbirlerinden uzaklaşır ve aralarındaki ilişki bozulur. Evlilikteki etkileşimin ve iletişimin kalitesi, ilişkiye dair hoşnutsuzluğu ve doyumu etkileyebilir (Çelik, 2013). Cinsel ve psikolojik doyumun azaldığı bir ilişki ise boşanmaya doğru atılan bir adım olarak görülebilir. Bu doğrultuda cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri ile ilişkisinin araştırılması önemli görünmektedir.

Birçok araştırma, sosyal destek sistemlerinin bireylerin yaşamdaki zorluklarla baş etmelerinde, ruh sağlıklarını korumalarında ve psikolojik problemlerinin önlenmesi ve tedavisinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Toplumdaki en önemli ve en yaygın sosyal destek kaynağı evlilik ve ailedir (Yıldırım, 2010). Aynı zamanda duygusal destek ve empati evlilikte bağları güçlendiren önemli bir faktördür ve evlilikte uzun vadeli mutluluğun temel özelliklerindendir (Gottman ve Notarius, 2000). Buradan hareketle sosyal desteğin psikolojik yönü ile benzeşim gösteren kişilerarası duygu düzenleme kavramının boşanma göstergeleri ile ilişkisinin belirlenmesinin yararlı olacağı söylenebilir. Benzer şekilde kişilerarası duygu düzenleme kavramı içerdiği şefkat, ilgi ve teselli öğeleri ile bireylerin arasında duygusal bağ oluşumunu destekler. Evlilik ilişkisinde de duygusal bağlar en temel unsurlardan biridir (Çelik, 2013). Bu bağların güçlenmesine veya zayıflamasına yol açan faktörlerin anlaşılması, evlilik ilişkilerinin sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

Bilişsel duygu düzenleme arttıkça evlilik doyumunun da arttığı (Şentürk, 2018), duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça ilişki doyumunun azaldığı (Akdur ve Aslan, 2017; Bülbül vd., 2024; Tani, 2015; Karakaş, 2019; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Serdar, 2021; Ülken, 2024; Xu vd., 2022) görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin evlilik memnuniyetine ulaşmada önemli bir role sahip olması (Roslan, Hoesni ve Khatib, 2023) ve evliliğini sürdüren mutlu çiftlerde, çatışma anlarında bile negatif duygulara göre beş kat daha pozitif duygunun varlığının belirlenmesi (Gottman ve Gottman, 2017), ilişkilerin uzun vadeli başarısını etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle duygusal düzensizlik kavramının da evli ve boşanmış bireyler bağlamında incelenerek sonrasında uygun önlemler/müdahaleler ile bireylerin birbirleri ile ilişkilerinin daha sağlıklı hale gelebilmesine, evlilik memnuniyetinin artmasına ve boşanmaların önlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Tüm bunlardan hareketle bu çalışmada Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan evli ve boşanmış bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven

düzeylerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesi hedeflenmektedir. Çalışma neticesinde, boşanma riskinin tespitinde demografik değişkenlerin rolünün belirlenmesi sosyal politikalar bağlamında önleyici çalışmaların planlanmasına ve uygulanmasına yol gösterebilir. Boşanma göstergeleri üzerinde kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin yordama gücünün tespit edilmesi de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar açısından tespit ve erken müdahale şansı doğurabilir. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler ışığında, ruh sağlığı profesyonelleri tarafından, evli bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini ve cinsel özgüvenlerini artırmaya dönük, duygusal düzensizliklerini tespit ve önleyici/tedavi edici yaklaşımların belirlenmesi ve ilgili beceri geliştirme programlarının uygulanması ile boşanma göstergelerinin ve nihai olarak boşanma oranlarının azaltılabileceği öngörülmektedir.

Bunun yanı sıra, boşanma göstergeleri ve cinsel özgüven ölçekleri Türkçe ve Türk kültüründe geliştirilmiş ölçekler olmaları nedeniyle yurt dışı literatürde tam olarak bu kavramların geçtiği çalışmaların bulunmadığı görülmüştür. Ek olarak Duygusal Düzensizlik Ölçeği de bu çalışma kapsamında Türkçe'ye uyarlandığı için henüz Türk kültürüne ait çalışmalarda kullanılmamıştır. Dolayısıyla doğrudan bu kavramların birbirleriyle ilişkilerine dair yurt içinde yapılmış bir çalışma da henüz bulunmamaktadır. Bu durum, cinsel özgüven ve duygusal düzensizlik kavramlarının boşanma göstergeleri ile ilişkisinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlaması açısından önemini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu araştırmanın toplum ruh sağlığı ile ilgilenen araştırmacılara, karar alıcılara ve uygulayıcılara kaynak olacağı düşünüldüğünden önemli olduğu söylenebilir.

1.3.Problem cümlesi

Bu çalışmada, “Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan evli ve boşanmış bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeylerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü nedir?” problemi araştırılmıştır.

1.4.Alt problemler

1. Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeyleri ile boşanma göstergeleri arasında ilişki var mıdır?

2. Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeyleri bireylerin boşanma göstergelerini yordamakta mıdır?

3. Bireylerin boşanma göstergeleri;

- a. Cinsiyete,
- b. Yaşa,
- c. Medeni duruma,
- d. Evlilikte geçirilen süreye,
- e. Çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.5.Varsayımlar

Bu araştırmanın hazırlanması ve gerçekleştirilmesi ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu çalışmada kullanılacak ölçme araçları, ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.
2. Araştırmaya katılan bireyler ölçme araçlarını samimi ve nesnel olarak yanıtlamışlardır.
3. Araştırmanın çalışma grubu evreni temsil edici niteliktedir.

1.6.Sınırlılıklar

Araştırmanın yöntemine ilişkin sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu çalışmanın verileri 2023-2024 yıllarında Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan evli/boşanmış bireylerle sınırlıdır.
2. Boşanma göstergeleri, kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven göstergelerine ilişkin bulgular; Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygusal Düzensizlik Ölçeği ve Cinsel Özgüven Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Boşanma Göstergeleri: Çiftlerin birbirlerinin duygusal dünyalarını tanımları, hayata dair ortak anlamlara ve hedeflere sahip olmaları ile çatışmaları sırasında kullandıkları olumsuz iletişim kalıplarına göre boşanmanın tahmin edilmesini sağlayan işaretlerdir (Yöntem ve İlhan, 2018).

Kişilerarası Duygu Düzenleme: Kişinin kendi duygularını sosyal etkileşim yoluyla düzenleyebilmesi için başkalarına yönelmesi; duygularını onlarla paylaşması, onları model alması, onlardan şefkat ve anlayış talep etmesi ve onların bakış açılarına başvurusu olarak tanımlanmaktadır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss 2016).

Duygusal Düzensizlik: Bireyin kendi duygularına ilişkin farkındalığının eksik olması, duygularını ve onlardan doğan davranışlarını kontrol edememesi, yoğun duygulanımdan dolayı dikkatinin bozulması, kaçınma, bastırma ve başkalarını suçlama gibi olumsuz yollarla duygularını kontrol etme çabasını ifade etmektedir (Gill, Warburton, Sweller, Beath ve Humburg, 2020).

Cinsel Özgüven: Kişinin, partnerinin cinsel konulardaki görüşlerine saygı duyabileceği farkındalığa sahip olmasını, cinsel sorun ve isteklerini partneriyle içtenlikle paylaşabilmesini ve karşı cinsle samimi ilişki kurabilecek cesarete sahip olmasını ifade etmektedir (Çelik, 2012).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kurumsal çerçevesine ilişkin bu bölümde; boşanma göstergeleri, duygusal düzensizlik, kişilerarası duygu düzenleme ve cinsel özgüven kavramları ile bu kavramlarla ilişkili yaklaşımlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Boşanma göstergeleri

2.1.1. Boşanma

İnsanlar aralarındaki duygusal, sosyal, ekonomik ve cinsel bağı oluşturmak ve/veya güçlendirmek için evlenirler. Sevgi, saygı, güven ve karşılıklı destek üzerine kurulu olan evlilikler üyelerine güvenlik ve aidiyet gibi duygular kazandırırken aynı zamanda topluma uyumlu çocukların yetiştirilmesine fayda sağlar. Evlilik, bir sözleşme doğrultusunda, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak karşılıklı memnuniyetin elde edilmesine dair bireylerin sorumluluk almayı kabul etmesi iken (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009) bu sözleşmenin yasal ve toplumsal açıdan sonlanması ile boşanma gerçekleşir. Kimse evlenirken boşanmayı hedeflemez ancak boşanma oranlarının yüksekliği, birçok çiftin düğün günlerinde hissettikleri güçlü bağı ve iyimserliği zamanla korumakta zorlandığını göstermektedir (Karney ve Bradbury, 2020). Evlilik beklenen uyumu ve mutluluğu sağlayamadığında çiftler arasında iletişim problemleri, çatışmalar ve çeşitli sorunlar ortaya çıktığı noktada boşanma gündeme gelir. Boşanma tarafların hayatlarıyla ilgili birçok alanda yeniden düzenleme yapmasını gerekli kılan psikolojik açıdan zorlayıcı bir yaşam tecrübesidir (Öksüzler-Cabılar ve Yılmaz, 2016).

Boşanma sonucunda çiftler birçok açıdan etkilenmektedir. Boşanmış bireylerde evli bireylere kıyasla daha yüksek depresyon, kaygı ve sağlık sorunları görülmektedir (Amato, 2010). Boşanma sadece boşanan kişileri etkilemekle kalmaz, onların çocuklarını da etkiler. OECD (2019) verilerine göre, OECD'ye üye ülkelerde boşanmaların %50'den fazlasının en az bir çocuğu olan ailelerde gerçekleştiği, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının akademik başarıda düşüş, davranışsal sorunlar ve psikolojik stres yaşayabildiği, boşanmaların

çocukları etkileyen uzun vadeli sonuçlar doğurduğu görülmektedir (OECD, 2019). Ebeveynleri ayrılmış ergenlerin depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerinin ve saldırganlık, antisosyal davranışlar gibi davranış problemlerinin ebeveynleri boşanmamış ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Karhina, Bøe, Hysing ve Nilsen, 2023). Üstelik boşanmanın çocuklar üzerindeki uzun süreli etkileri kısa süreli etkilerine göre daha önemli görülmektedir (Öngider, 2013). Çocukluk döneminde ebeveynleri boşanan çocukların yetişkinlik yaşamlarında da çeşitli sorunlar yaşadıkları ve kendi evliliklerinin de daha yüksek oranda boşanma ile sonuçlandığı görülmektedir (Huurre, Junkkari ve Aro, 2006; Amato ve DeBoer, 2001).

Boşanmalar, ebeveyn çocuk ilişkilerinde bozulmalar ve duygusal desteğin kaybı gibi birçok zorluğa neden olmaktadır. Bu durum boşanmaların anlaşılmasını gerekli kılmaktadır ve boşanmaların anlaşılması için evliliklerin analiz edilmesi ilk basamaktır. Yolunda giden, uzun süreli evlilikler ile boşanma ile sonuçlanan evliliklerin birbirinden farklılaştığı yerleri tespit edebilmek, boşanmaların da anlaşılması ve öngörülmesi için faydalıdır. Bu bakış açısıyla, evlilik ilişkilerine dair uzun süreli ve en geniş kapsamlı araştırmalar John Gottman tarafından başlatılmıştır. Gottman (2007), evlilikte boşanmaya yol açan kalıpların ve etkileşimlerin önceden tahmin edilebileceğini, bu kalıpların değiştirilmesinin ise boşanmayı önleyebileceğini öne sürmüştür. John Gottman ve Robert Levenson önderliğinde kurulan sevgi laboratuvarlarında uzun süreli ve çok boyutlu ilişki analizleri yapılarak boşanmaların tahmin edilebilirliğini de içeren Gottman Çift Terapisi yaklaşımı ortaya çıkmıştır.

2.1.2. Gottman çift terapisi

1970’li yıllarda Amerika’da boşanmaların artıyor oluşu dikkatleri bu konuya çekmiş olmakla birlikte henüz keşfedilmemiş bir alan olması ve çokça teoremin bulunması ama bilimsel yöntemle kanıtlanmış bulguların ve uygulamaların olmayışı John Gottman’ı bu alanda kapsamlı bir araştırma yapmaya yönlendirmiştir (Gottman, 2007). 1987 yılında John Gottman ve Robert Levenson önderliğinde Washington Üniversitesi bünyesinde bir araştırma laboratuvarı oluşturulmuş ve daha sonra bu laboratuvar BBC (British Broadcasting Corporation) tarafından ‘sevgi laboratuvarı’olarak adlandırılmıştır. Çiftleri boşanmaya götüren düşünceleri ve fizyolojik tepkileri tanımlamak için orada çiftler ile görüşmeler gerçekleştirilmiş, çiftlerin birbirleri arasındaki sözel ve fiziksel mesajları incelenmiş,

Gottman'ın tabiri ile 'ilişkinin röntgeni' çekilmiştir. Bu laboratuvarlarda gerçekleştirilen çalışmaların amacının çiftleri gözlemlemek, kavramları tanımlamak, tepkileri ölçmek ve tekrarlanan kalıpları bulabilmek olduğu belirtilmiştir. Çiftlerin hem normal zamanlarda hem de çatışmaları istendiğinde birbirlerine nasıl yöneldikleri yaklaşık yirmi saatlik doğrudan gözlem ve çiftlerle birebir temas edilerek gözlenmiştir. Çiftlerin birbirlerine ilişkin görüşleri, birbirlerinin duygularını ne kadar iyi anladıkları, birbirlerine ne kadar alaycı ya da küçümseyici yaklaştıkları, ortak geçmişlerini anlatış biçimlerindeki farklılıkların neler olduğu gibi sorulara yanıtlar aranmıştır.

John Gottman ve Robert Levenson, bu laboratuvar çalışmalarıyla duygunun duygunun tüm bileşenlerini (algı, davranış ve fizyolojik tepkiler), çiftlerin gerçek zamanlı etkileşimlerini gözlemleyerek aynı anda ölçmeyi amaçlamışlardır (Gottman ve Gottman, 2017). Laboratuvardan elde edilen ilk sonuçlar üç yılın sonunda 30 çiftin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi sonucunda elde edilmiş ve bu sonuçlar evlilikteki mutluluğa ilişkin değişimlerin %80'inin açıklanabildiğini göstermiştir. Sonraki araştırmalar sonucunda mutlu ve mutsuz çiftlerin ilişkilerinde gözlemlenen yedi temel ilişki modeli tanımlanmıştır (Gottman, 1998):

1. *Olumsuz duygusal karşılıklık*: Mutsuz çiftlerde olumsuz duygusal tepkiler daha yoğundur ve başarısız onarma girişimleri bu durumu kötüleştirebilir.
2. *Olumlu-olumsuz etkileşimler*: Mutlu çiftlerde fikir birliği ve olumlu etkileşimler daha çoktur.
3. *Düşük olumlu duygu üstünlüğü*: Mutsuz çiftlerin ilişkilerinde olumlu duyguları baskın hale getirebilme oranı daha düşüktür, mutlu çiftler ise birbirlerinin kusurlarını daha kolay tolere edebilirler.
4. *Olumsuz iletişim kalıpları*: Mahşerin dört atlısı boşanmaya doğru giden ilişkilerde sık görülür.
5. *Kadın talep eder-erkek geri çekilir örüntüsü*: Mutsuz çiftlerde kadınlar daha çok talep kâr olmakta, erkekler daha fazla geri çekilmektedir, mutlu çiftlerde ise bu durum görece daha dengelidir.
6. *Olumsuz yüklemeler ve anlatılar*: Mutsuz çiftler partnerleri hakkında daha olumsuz atıflarda bulunur ve hem partnerleriyle hem de evlilikleriyle ilgili daha olumsuz öyküler anlatırlar.
7. *Yüksek fizyolojik uyarılma*: Mutsuz çiftlerin stres seviyeleri, kalp atış hızları ve genel fizyolojik uyarılma belirtileri daha fazladır.

Gottman ve Levenson (1999), 1983-1987 yılları arasında 79 çiftin ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında, çiftlerden laboratuvar ortamında 15'er dakikadan oluşan toplam 45 dakikalık konuşmalar yapmalarını istemişlerdir. Bu konuşmaların 15 dakikası günün olaylarını, diğer 15 dakikası olumlu bir konuda konuşmayı bir diğer 15 dakikası ise evliliklerindeki kronik bir çatışma konusunda konuşmayı içermektedir. Çiftlerin konuşmalarının kamera kayıtları incelenmiş, konuşmalar duygu kodlama sistemleri ile analiz edilmiş ve çiftlerin o esnadaki fizyolojik ölçümleri alınmıştır. Bulgular kaydedildikten dört yıl sonra çiftlerin evlilik durumları incelenerek araştırma tamamlanmıştır. Sonuç olarak, çatışma konuşmalarındaki duygusal etkileşimlere dayanarak %82,6 oranında, olumlu konuşmalardaki etkileşimlere dayanarak ise %92,7 oranında boşanma tahmini yapılabilmektedir. Bu çalışma boşanmanın tahmin edilebilirliğinin yüksek bir orana sahip olduğunu ve boşanma tahmininin yalnızca çatışmadaki etkileşimlerle değil, olumlu konuşmalardaki etkileşimlerle de yapılabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

İlk laboratuvarın kurulmasından itibaren devam eden yıllar boyunca çalışmalar sürdürülmüş ve 20 yıl içerisinde 12 uzun dönemli araştırmada 3000 çiftin incelenmesi ile elde edilen tutarlı bulgular neticesinde Gottman Çift Terapisi yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımda duygulara, çiftin arasındaki çatışmayı yönetmek için beceri geliştirmeye, aralarındaki arkadaşlığı geliştirmek için yeni beceriler edindirmeye ve çiftin birlikte ortak anlam sistemi yaratmasına destek olmaya odaklanılır (Gottman ve Gottman, 2020). Aşağıda, boşanma göstergeleri ile ilişkisi bulunan ve Gottman Çift Terapisi içerisinde yer alan güçlü ilişki evi modeli ve mahşerin dört atlısı hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1.3. Güçlü ilişki evi

Yaptıkları çok sayıda çalışma sonucunda Gottman ve Gottman (2020), boşanmayı tahmin etmenin yanı sıra uzun süreli mutlu ilişkilerde de bazı kriterlerin var olduğunu tespit etmişler ve bu kriterleri “güçlü ilişki evi” teorisinde bir araya getirerek Gottman Çift Terapisi yaklaşımında bu öğeler üzerinde çalışmayı öne sürmüşlerdir. Güçlü ilişki evi teorisine ait çizim, Şekil 1 'de görülmektedir.



Şekil 1. Güçlü ilişki evi (Gottman ve Gottman, 2020)

Güçlü ilişki evinin dokuz ögesinden her biri temel ve önemli bir ihtiyaca işaret etmektedir (Gottman ve Gottman, 2020). *Sevgi haritaları oluşturmak*, kişinin partnerinin psikolojik dünyasını bilmesi, onu tanımasıdır. Güçlü ilişki evinin temelini, sevgi haritaları oluşturmaktadır. *İlgi ve beğeniyi paylaşmak*, partnerini eleştirme alışkanlığı yerine dikkatini takdir, şefkat ve saygı oluşturan öğeler üzerine odaklamaktır. *Birbirine yönelmek*, çiftlerin birbirine duygusal ihtiyaçlarını ifade etmeleri, birbirlerinin ihtiyaçlarına nasıl olumlu biçimde karşılık vereceklerini ve aralarında bağ kurulmasını ifade etmektedir. *Olumlu bakış açısı*, ilk üç basamak olan sevgi haritaları, ilgi ve beğeni paylaşımı ile birbirine yönelme sonucunda oluşur ve bu üç aşama çalışmadığında negatif duygulanım baskın gelmektedir. *Çatışmayı yönetmek*, çözülebilecek çatışmaların etkin sorun çözme yöntemleri (yumuşak başlangıç, etkiyi kabul etme, onarma, sakinleşme ve uzlaşma) kullanılarak çözülmesini, çözilemeyen sorunların ise diyalog süreci (pozitif duygulanımı artıran empati, ilgi, şefkat, espri vb.) ile konuşulmasıdır. Sadece çatışmalardaki negatif öğelerin (dört atlı) varlığı değil çatışmanın çözüldüğü zamandaki pozitif duyguların olup olmaması da önemlidir. *Hayalleri gerçekleştirmek*, partnerlerin birbirlerine hayallerini, istek ve arzularını ifade edebilmelerini ve bu konularda birbirlerini desteklemelerini ifade etmektedir. *Ortak anlam yaratmak*, evin çatısını oluşturmaktadır. Çiftin oluşturduğu ilişki ve aile hakkındaki hikâyelerinden ve hayallerinden oluşur, onlara ait ritüelleri, rolleri, anıları ve hedefleri içerir. Güven ve bağlılık evin duvarlarını oluşturur, onlar olmadan ilişki dışarıya karşı savunmasızdır ve ilişkiyi ayakta tutan bu iki öğedir. *Güven*, partnerinin her koşulda arkasında duracağına ve onun

yararına davranacağına inanmasıdır. *Bağlılık* da kişinin ilişkisinin iyi ve kötü günlerde yaşam boyu süreceğine inanarak bu doğrultuda hareket etmesi, partneriyle birlikte olduğu için memnuniyet duyması ve partnerini başkalarına kıyasla olumlu tanımlamasıdır. Güçlü ilişki evi öğelerinin üzerine kurulan bir ilişki sağlıklı bir birliktelik oluşturur. İyi ve huzurlu bir birliktelik, ruhsal sorunlarla başa çıkma konusunda önemli bir silahtır (Hasanoğlu, 2022).

2.1.4. Mahşerin dört atlısı

Gottman sevgi laboratuvarı çalışmalarında, çiftlerin aralarındaki çatışmalar esnasında kullandıkları olumsuz tutum ve davranışların ilişkiye zarar verdiği ve boşanmaya neden olduğu görülmüştür. Gottman’a göre, çiftler çatışmaları esnasında mahşerin dört atlısı olarak nitelenen olumsuz etkileşimleri kullandıkça ilişkileri bozulmaktadır. Bu olumsuz tutum ve davranışlar “mahşerin dört atlısı” olarak tanımlanmaktadır. Bu dört atlı, *eleştiri*, *aşağılama*, *savunma* ve *duvar örme*’dir (Gottman ve Silver, 1999, çev.2007):

Eleştiri: Gottman, yakınma ve eleştiriye birbirinden ayırmaktadır. İlişkilerde yakınmanın her zaman olacağını öne sürer. Yakınma, partnerin bir davranışına, başarısız olduğu bir eyleme yönelik ifadeleri içerirken eleştiri ise partnerin karakteri, kişiliği gibi daha genel olarak onun benliği ile ilişkili şeyler hakkında olumsuz ifadeler kullanmaktır (örn, ne kadar unutkanısın, hiç umursamıyorsun, yine yapmamışsın vb.). Yakınma sağlıklı ve istendiktir, eleştiri suçlama barındırır ve ilişkinin kalitesini bozan bir işleve sahiptir.

Aşağılama: Kişinin kendini partnerinden üstün gördüğünü belirten ifadeler kullanmasıdır, partneriyle iletişimde küçümseyici, iğneleyici, kuşkucu tavırlar sergilemesidir. Partnerle alay etme, göz devirme, ona sıfatlar yakıştırma gibi tutum ve davranışlar sonucunda partnere tikslenme meajı gider ve uzlaşma yerine çatışmalar çoğalır. Aşağılama boşanmanın en büyük yordayıcısıdır (Gottman ve Gottman, 2020).

Savunma: Çatışma esnasında partnerin söylem ve ifadelerine karşı kendini savunmak da bir çeşit karşı suçlama olarak görüldüğünden, partnere ‘sorun bende değil sende’ mesajını vermekte ve çatışmayı tırmandırmaktadır.

Duvar Örne: Bir partnerin diğeriyle iletişimi kesmesi etkileşimden kendisini duygusal olarak geri çekmesidir. Partnerin iletişim çabalarına duymuyor ya da umursamıyor gibi tepkiler verir. Duvar örme, eleştiri, aşağılama ve savunmaya göre evliliğin daha sonraki

aşamalarında ortaya çıkar. Çoğu zaman, ilk üç atının oluşturduğu olumsuzluk, duvar örme ile sonuçlanır.

Gottman ve Gottman (2020) çiftleri boşanmaya götüren kalıplardan biri olan mahşerin dört atlısı ile başa çıkabilmek için panzehirler olduğunu öne sürmüşlerdir. Onlara göre, eleştirinin panzehiri tartışmaya başlarken yumuşak başlangıç yapmaktır, kişinin önce kendi duygusunu ve sonra da pozitif ihtiyacını ben dili ile söylemesidir. Aşağılamanın panzehiri ilişkide saygı ve takdir iklimini oluşturmaktır. Savunmanın panzehiri, sorunun bir parçası bile olsa sorumluluğu kabul edebilmektir. Duvar örmenin panzehiri ise, partnerle duygusal olarak bağlantıda kalabilmek için kendini sakinleştirmektir. Gottman Çift Terapisi yaklaşımında çiftlerin bu panzehir yaklaşımlarını geliştirmeleri hedeflenmektedir.

2.1.5. Boşanma göstergeleri

Gottman ve Levenson (2000), 79 çifti 14 yıl boyunca izledikleri uzun dönemli bir çalışmada iki faktörlü bir boşanma tahmini elde etmişlerdir. Bu iki faktörlü model, çiftlerin evlilik süresini tahmin etmeye yarayan önemli bir araç olarak görülmüştür. Boşanmalar erken boşanma ve geç boşanma olarak iki kritik dönemde yoğunlaşmaktadır. Erken boşanma ile kastedilen evliliğin ilk 7 yılı içerisindeki boşanmalar, geç boşanma ile kastedilen ise evliliğin yaklaşık 16-26 yılları arasındaki boşanmalardır. Ayrıca Gottman ve Levenson (2002), iki faktörlü bir boşanma tahmini öne sürmüştür. Birinci faktör olan duygusal değişkenlik, erken boşanmalar ile ilişkili iken ikinci faktör olan nötr duygusal stil geç boşanmalarla ilgilidir. Bir diğer deyişle; duygusal olarak iniş-çıkışlı, çatışmaların sık yaşandığı, öfke, eleştiri, savunmacılık ve küçümsemeyi çokça içeren ilişkilerde çiftlerin uzun süre bir arada kalamadığı, çoğunlukla ilk 7 yıl içinde boşanmaların gerçekleştiği görülmüştür. Öte yandan, duygularını az ifade eden, birbirine karşı duygusal olarak uzak ve ilgisiz çiftlerin arasında çatışma olmadığı için ilişkinin daha uzun sürdüğü fakat zamanla aradaki bağ azaldığı için çoğunlukla 16-26 yıl içinde boşanmaların gerçekleştiği görülmüştür.

Gottman, sevgi laboratuvarı çalışmalarından hareketle çiftleri boşanmaya götüren uyarı işaretlerinin, çiftlerin birbirine söylediği sözlerde, onarma girişimlerinin başarısızlığında, çiftlerin fizyolojik tepkilerinde ve evliliklerine ilişkin yaygın olumsuz düşüncelerinde görülebileceğini belirtmektedir (Gottman ve Silver, 1999, çev.2007). Bütün araştırmalar ve veriler ışığında, bir ilişkinin boşanma ile sonuçlanacağını tahmin etmeye yarayan belirtileri

altı başlıkta toplanmıştır. Bunlar; sert başlangıç, mahşerin dört atlısı, dolup taşmak, beden dili, başarısız onarma girişimleri ve kötü anılardır. Partnerler arasında tartışmalar olumsuz ve sert biçimde başlıyorsa, eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örme iletişim tarzları kullanılıyorsa, bu olumsuz iletişimler nedeniyle kişiler aşırı stres ve duygusal yoğunluk yaşıyorsa, tartışmalar esnasında fizyolojik belirtiler (hızlı kalp atışı, terleme vb.) ortaya çıkıyorsa, sergiledikleri barışçıl hamleler işe yaramıyorsa ve geçmişlerindeki olumlu anıları bile olumsuz perspektifle hatırlıyorlarsa boşanma olasılıkları artmaktadır.

Kurdek (2005), boşanmaya giden çiftler ile istikrarlı çiftler arasında bazı farklar olduğunu öne sürmüştür. Evlilik içi iletişim ve duygusal etkileşimin azalmasının evlilik doyumunu da olumsuz etkilediğini; evlilikte sık tartışma yaşayan, psikolojik stres seviyesi yüksek olan ve evliliğe yönelik olumlu algıları düşen çiftlerin boşanmaya doğru yöneldiğini ifade etmiştir.

Bu çalışmada araştırılan, Gottman Çift Terapisi yaklaşımının öğelerinden hareketle sınıflanmış boşanma göstergeleri ise, olumlu olarak nitelenen iki boyut ve olumsuz olarak nitelenen üç boyut olmak üzere toplam beş boyuttan oluşmaktadır (Yöntem ve İlhan, 2018). Olumlu özellikler “ortak anlam ve affetme” ile “sevgi haritası”dır. Olumsuz özellikler ise “negatif çatışma yönelimi”, “duvar örme” ve “savunma”dır:

- *Ortak anlam ve affetme*, çiftlerin yaşama ve evliliğe dair ortak hedef ve bakış açılarına sahip olmalarını, birlikte geçirilen zamandan keyif almalarını, tartışma sonrası birbirleriyle iletişim kurabilmelerini ve birbirlerinden özür dilediklerinde konuyu kapatabilmelerini ifade etmektedir.
- *Sevgi haritası*, kişinin partnerinin yaşamı (sosyal ilişkileri, ilgileri, stres kaynakları vb.) ve iç dünyası (endişeleri, umutları vb.) hakkında bilgi sahibi olmasını, partnerini tanımasını işaret etmektedir.
- *Negatif çatışma yönelimi*, çiftler arasındaki anlaşmazlıkların bir anda kavgaya dönüşebilmesini ve bu çatışmalarda kişinin partnerini eleştirerek ona aşağılayıcı ifadeler kullanmasını ifade etmektedir.
- *Duvar örme*, tartışmanın olmaması için veya tartışma sırasında ve sonrasında kişinin sessiz kalmasını, içine dönmesini, kendini iletişime ve etkileşime kapatmasını belirtmektedir.
- *Savunma*, evlilikle ilgili problemlerde kişinin kendi payı, sorumluluğu olduğunu reddederek, suçu ve sorumluluğu partnere yüklemek ve bu durumu eşe ifade etmekten çekinmemektir.

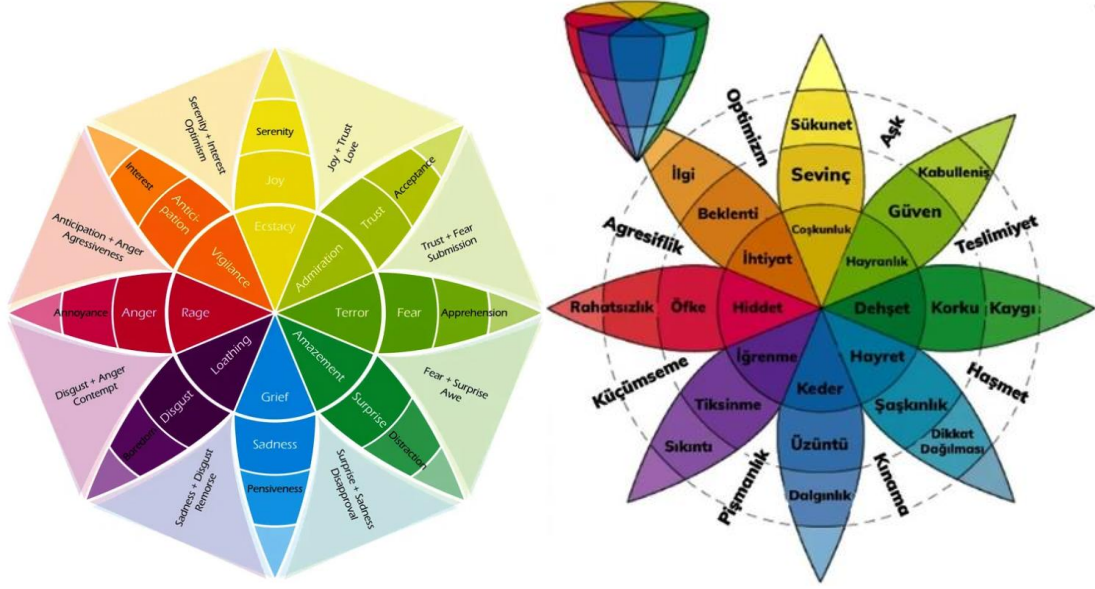
Olumlu özelliklerin düşüklüğü ve olumsuz özelliklerin yüksekliği boşanmayı gösteren işaretler olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca daha sonra yapılan veri madenciliği (çok katmanlı algılayıcı sinir ağı ve C4. 5 karar ağacı algoritmaları) çalışması neticesinde bu boşanma göstergelerinin boşanmayı %98,3 oranında tahmin etme gücü olduğu belirlenmiştir (Yöntem vd., 2019).

Boşanma göstergelerine müdahale niteliğinde bir çalışmada, Babcock, Gottman, Ryan ve Gottman (2013) tarafından yapılarak ilişkilerinde sorunlar yaşayan 80 çift ile kısa süreli psikoeğitim oturumları gerçekleştirilmiştir. Çiftler dört farklı gruba ayrılmış ve bir gruba yalnızca arkadaşlık geliştirme, ikinci gruba yalnızca çatışma yönetimi, üçüncü gruba arkadaşlık geliştirme ve çatışma yönetimi (kombine müdahale) ve dördüncü gruba ise bibliyoterapi eğitimleri verilmiştir. Psikoeğitim öncesi, sonrası ve bir yıl sonrasında çiftlerin; ilişki memnuniyeti, arkadaşlık kalitesi ve yıkıcı çatışmalarının düzeyi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak en yüksek derecede olumlu değişimin, arkadaşlık geliştirme ve çatışma yönetimi bileşenlerinin birlikte uygulandığı kombine müdahale grubunda gerçekleştiği, bu gruptaki çiftlerin en yüksek düzeyde ilişki memnuniyeti ve en belirgin düzeyde arkadaşlık sorunları ile yıkıcı çatışmalarda azalma gösterdiği saptanmıştır. Ek olarak kadınların, çatışma yönetiminden, erkeklerin ise arkadaşlık geliştirmeden daha fazla yarar sağladığı görülmüştür. Bu çalışma, arkadaşlık geliştirmenin öğeleri olan ortak anlam sevgi haritaları ile çatışma yönetiminin hedefi olan negatif çatışma yönelimi, duvar örme ve savunmanın ilişki memnuniyeti, dolayısıyla da boşanma göstergeleri ile ilgisini göstermektedir.

2.2. Duygusal düzensizlik

2.2.1. Duygular ve duygu düzenleme

20. yüzyıl boyunca "duygu" terimi için 90'dan fazla tanım önerildiği tahmin edilmektedir ve terimin anlamı üzerinde bile bu kadar çok fikir üretilmişken duygunun en iyi nasıl kavramsallaştırılacağı ve yaşamda rolünün nasıl yorumlanacağı konusunda da çokça teori ortaya atılmış olması doğaldır (Plutchik, 2001). Türk Dil Kurumu'na (2024) göre, “belirli nesne, olay veya bireylerin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, ruhsal hareketlilik” olarak tanımlanan duygu kavramı American Psychological Association (APA)'ya (2018) göre ise, “kişinin, kişisel olarak önemli bir konu veya olayla başa çıkmaya çalıştığı, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir tepki modeli” olarak



Şekil 3. Pluthick duygu çarkı (2001)

Benzer şekilde, Ekman (1992) tarafından, bazı temel duyguların evrensel olarak var olduğu (öfke, şaşkınlık, iğrenme, zevk, korku ve üzüntü) ve bu duyguların birleşmeleriyle başka birçok duygunun oluşarak duyguların çeşitliliğinin artabileceği öne sürülmüştür. Diğer bir deyişle, duygunun özgül niteliği (örneğin, korku, utanç), olayın özgül anlamına bağlı olarak belirlenir. Örneğin, eğer anlam tehdit içeriyorsa, korku üretme olasılığı yüksektir; eğer anlam başkalarından onaylanmama ile ilgiliyse, utanç duygusu üretme olasılığı yüksektir. Duygu (emotion) genellikle bir his (feeling) içerir, ancak histen farklı olarak, dünyayla açık veya örtük bir etkileşim kurmayı sağlar. (APA, 2018).

Gross (2014), duyguların oluşma sürecini dört basamakta ele almaktadır. Ona göre ilk önce içsel veya dışsal uyarandan oluşan bir “durum” oluşur, ikinci olarak birey bu uyarana dikkat verir, üçüncü olarak yaşanan ve dikkat verilen uyarana ilişkin bir değerlendirme yapılır ve son basamakta tepki olarak bir duygu oluşur. Duygular insan hayatındaki önemli olayları belirgenleştirir, örneğin kişi bir işte başarılı olduğunda gururlanabilir, haksızlığa maruz kaldığında öfkelenebilir, birini kaybettiğinde üzülebilir ya da çocuğu doğduğunda neşelenebilir. Oluşan bu duygusal tepkiler ise, bireyin deneyim ve davranışlarına yön vererek olaylara nasıl tepki verildiğini etkiler. Neşe ve gurur, işe ya da aileye bağlılığı desteklerken, öfke, intikam arayaşına itebilir ya da keder, teselli aramaya yol açabilir (Smith ve Lazarus, 1990).

Duygular, ilkel dünyada insanın durumlar karşısında ani tepki verebilmesini sağlayarak onu tehlikelerden korumaya hizmet etmekteydi. Bugünün modern dünyasında ise aynı duygular, bu faydasını sürdürmenin yanı sıra bazen işlevsiz ve hatta zarar verici hale gelebilmektedir. Bu durum, duygulara ilişkin bazı özelliklerin azaltılması veya artırılması süreçlerini ifade eden duygu düzenleme kavramını akla getirmektedir. Duyguların düzenlenmesi/düzenlenememesine göre insanın davranışları değişebileceğinden hareketle insanların duygularını kontrol etmek için başvurabilecekleri çeşitli yollar yüzyıllardır düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Bununla birlikte, duygu düzenleme kavramı son yıllarda bağımsız bir alan haline gelmiştir (Sheppes, 2014). Duygu düzenleme; bireylerin yoğun duygularını nasıl yaşadığını fark etmesi, nasıl ifade ettiğini değerlendirebilmesi ve bu duyguları artırmaya ya da azaltmaya çalışarak değiştirmesidir (Thompson, 1994; Gross, 1998). Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duyguların farkında olma, anlama, kabul etme, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve durumun gerekliliklerini karşılamak için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma yeteneği olarak tanımlamıştır. Gill vd. (2021) de, sağlıklı duygu düzenlemenin şu yönleri kapsadığını ileri sürmektedir:

1. Duygulara dikkat etme ve onları anlama yeteneği
2. Duygulara yardımcı yollarla yanıt verme eğilimi
3. Duygusal bir durum yaşarken bilişsel ve davranışsal kontrolü sürdürme yeteneği
4. Duygusal deneyimi kontrol etme konusunda algılanan ve gerçek yetenek

Daha özet ifadeyde, duygu düzenleme, kişinin duygularını kontrol etmesi veya değiştirmesi için çeşitli stratejiler kullanması sürecidir (Bosse, Pontier, Treur, 2010) ve insanların belirli bir duygusal durumdan ne kadar kolay çıkabileceğini belirler (Koole, 2008). Bu durum hem bireyin duygusal durumlarını anlaması hem de bu durumlara uygun şekilde yanıt vermesine işaret eder. Kişinin duygusal deneyimlere dikkat edebilme ve onlarla faydalı bir şekilde etkileşimde bulunabilme yeteneğinin, duygu düzenlemede önemli bir rolü vardır (Gill vd. 2021). Duygu düzenleme, insanların deneyimlediği duyguların süresini, yoğunluğunu ve türünü değiştirmeyi hedefleyen hem içsel hem de kişilerarası bir kavramdır.

2.2.2. Duygu düzenleme stratejileri

Günlük yaşamın işlevsel bir şekilde devam ettirilebilmesi için duyguların düzenlenebilmesi gerekir (Gross, 2014). Duyguların düzenlenmesi onları yönetmekten çok daha geniş bir

kavramdır ve duyguların bir amaç doğrultusunda düzenlenmesini vurgular. Alanyazında duygu düzenleme ile ilgili farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir (Bintaş Zörer ve Yorulmaz, 2022). Örneğin; Parkinson ve Totterdell (1999), duygu düzenleme yaklaşımlarının ‘yönlendirme’ ve ‘yüzleşme’ stratejileri olarak iki kategoriye ayrıldığını, bu stratejilerin de bilişsel ve davranışsal olarak ortaya çıktığını belirtmiştir.

Tablo 2.

Duygu Düzenleme Stratejileri Şeması (Parkinson ve Totterdell (1999))

		Bilişsel Stratejiler	Davranışsal Stratejiler
Yönlendirme	Uzaklaşma	Problemi düşünmekten kaçınmak	Sorunlu durumlardan uzak durmak
	Dikkat	Keyifli rahatlatıcı şeyler düşünmek	Keyifli rahatlatıcı şeyler yapmak
	Dağıtma	Dikkatini çekecek başka şeyler düşünmek	Zorlayıcı bir aktivite yapmak
Yüzleşme		Duyguları yeniden değerlendirmek	Duyguları ifade etmek
		Sorunu nasıl çözeceğini düşünmek	Başkalarından yardım ve teselli almak
			Sorunu çözmek için harekete geçmek

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duyguların bilişsel süreçler aracılığıyla düzenlenmesinin insan yaşamında önemli bir yeri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre bilişsel süreçler, tehdit edici veya stresli olaylar karşısında duyguları yönetmeye, kontrol etmeye veya duygulardan aşırı derecede etkilenmenin önlenmesine fayda sağlamaktadır. Garnefski vd. (2001) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışması (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) sonucunda, duygu düzenlemenin bilişsel yönüne odaklanan dokuz stratejinin olduğu belirlenmiştir. Bunlar ‘kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabul, planlamaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme ve felaketleştirme’dir. Bunlardan kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme *uyumsuz stratejiler*; kabul, planlamaya

yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme *uyumlu stratejiler* olarak sınıflandırılmıştır.

Berking ve Whitley (2014) tarafından geliştirilen ‘Adaptive Coping with Emotions Model-ACE’ye göre, birey yedi basamakta duygularla uyumlu biçimde başa çıkmaktadır. Bunlar, duygularının farkında olma, duyguları tanımlama, anlama (duyguları ortaya çıkaran ve sürdüren nedenleri belirleme), duyguları değiştirebilme, olumsuz duyguları kabul ve tolerasyon, istenmeyen duyguları tetikleyebilecek durumlarla yüzleşebilme ve kendi kendine yardımdır.

Alanyazında en sık karşılaşılan ve geniş yer tutan Gross’un (1998, 2015) ‘Süreç Modeli’ne göre ise, duygu düzenleme süreci beş aşamada açıklanmaktadır. Bunlar “durum seçimi, durum değişimi, dikkat yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme”dir. Durum seçimi, kişinin olumlu duyguların oluşmasını beklediği durumlara girme olasılığını artırmasını (ya da olumsuz duyguların oluşabileceği durumlardan kaçınmasını) amaçlayan davranışları ifade eder. Örneğin; kişinin onda kaygı yaratan bir ortamdan kaçınması gibi. Durum değişimi, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek amacıyla doğrudan durumu değiştirecek eylemlerde bulunmaktır. Örneğin; kişinin tartışmalı bir ortamda iken konuyu değiştirerek gerilimi azaltmayı hedeflemesi gibi. Dikkat yönlendirilmesi, kişinin duygusal tepkisini etkilemek amacıyla dikkatini belirli bir yöne odaklamasıdır. Örneğin; üzgün bir haldeyken rahatlatıcı şeyler düşünmek gibi. Bilişsel değişim, durumun anlamını yeniden çerçeveyeyleyerek duygusal tepkileri değiştirmektir. Örneğin; önemli bir sınavı öğrenme fırsatı olarak tanımlamak. Tepki düzenleme ise, duygusal tepki ortaya tamamen çıktıktan sonra onun deneyimsel, davranışsal ya da fizyolojik etkilerini değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin; sakinleşmek için derin nefesler almak, madde vb. kullanmak, meditasyon yapmak ya da sakin görünmeye çalışmak için gülümsemek gibi. Süreç modelinde “durum seçimi, durum değişimi, dikkat yönlendirilmesi ve bilişsel değişim” aşamalarının “öncül odaklı duygu düzenleme” olduğu, olaydan sonra ve duygusal tepki henüz ortaya çıkmadan önce bu süreçlerin gerçekleştiği belirtilmektedir. “Tepki düzenleme”nin ise duygusal tepki oluşuktan sonra bu tepkinin deneyimlenme ve ifade edilme biçimlerini etkilerini düzenlemeyi kapsayan “tepki odaklı duygu düzenleme” olduğu belirtilmektedir. Bastırma ve kaçınma davranışları da bu kavrama örnek olarak verilebilir (Gross, 1998). Gross’un duygu düzenleme stratejilerini öncül odaklı ve tepki odaklı olarak sınıflaması, duygu düzenleme süreçlerini stratejilerin uygulanma zamanına göre anlamaya yardımcı olur.

Gill vd.'e (2021) göre, sağlıklı duygusal düzenleme; duygulara dikkat edebilme ve onları anlayabilme becerisi, duygulara farklı şekilde tepki verme eğilimi, duygusal bir durum yaşarken bilişsel ve davranışsal kontrolü sürdürebilme becerisi ile duygusal deneyimi kontrol edebilme algısı ve becerisi özelliklerinden oluşmaktadır.

Duygu düzenleme stratejilerini üç grupta toplamak mümkündür. Birincisi, içsel durumu değiştirmeye yönelik, bireyin kendine yönelen çabaları (örneğin dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim, kendini yatıştırma çabaları); ikincisi, durumu değiştirmeye yönelik, dışa yönelen çabalar (örneğin, problemi çözmeye çabalama, bilgi ve destek arama) ve üçüncüsü de hedef kişiye yönelen çabalardır (örneğin başkasını yatıştırmak ya da dikkatini yönlendirmek gibi başka birinin duygularını değiştirme çabalarına yanıt verme) (Cole ve Hall, 2008).

Birçok yaklaşım, duygu düzenleme süreçlerini açıklamada temel bir çerçeve sunsa da bireylerin genellikle bu stratejileri bir arada ve karmaşık bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Bintaş Zörer ve Yorulmaz (2022), bir duyguyu düzenlemek için tek bir stratejinin kullanılmasının çoğu zaman yeterli olmadığını ve duygu düzenlemenin birden fazla stratejinin kullanıldığı karmaşık bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Ford vd. (2019) de duygu düzenleme esnasında aynı anda veya ard arda olacak şekilde birden fazla stratejinin kullanılmasını çoklu düzenleme (polyregulation) olarak tanımlamışlardır. Tüm bu bilgilerle birlikte duygu düzenlemenin etkililiğinin, bireysel özellikler ve durumsal faktörler arasındaki etkileşime diğer bir ifadeyle bağlama bağlı olduğu ve kişinin esnek biçimde davranarak bağlama uygun en doğru stratejiyi seçmesi gerektiği söylenebilir (Troy, Shallcross ve Mauss, 2013).

2.2.3. Duygu düzenleme güçlükleri

Duygu düzenleme ile ilgili alanyazında çokça yazın bulunmakla birlikte duygu düzenleme güçlüklerinin, son yıllarda giderek önemi artan bir araştırma konusu olduğu görülmektedir. Duygu düzenlemede, bireyin kendi duygularını etkileyerek bu duyguların ona faydalı olması şansını artırması hedeflenmektedir (Gross, 2015). Duygu düzenleme güçlüğü ise, kişinin duygularını tanıma, anlama ve kabul etmede güçlük yaşaması; olumsuz duygulanımlarda dürtülerini kontrol edememesi ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanamamasıdır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme üç aşamada

gerçekleşmektedir (Gross, 2015). Duyguların algılanmasını ve tanımlanmasını içeren “tanımlama”, düzenleme için hangi stratejinin karar verileceğini ifade eden “seçme” ve seçilen stratejinin eyleme geçirildiği “uygulama” aşamalarıdır. Duygu düzenleme güçlüğü, bu üç aşamanın herhangi birinde yaşanan güçlükleri ifade etmektedir (Demirpençe-Seçinti ve Şen, 2023). Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüklerinin çeşitli yönlerini belirlemek ve kapsamlı bir değerlendirme yapmak üzere 36 maddelik “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği”ni (The Difficulties in Emotion Regulation Scale; DERS) geliştirmişler ve bu çalışma sonucunda duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin altı alanda gruplandığını saptamışlardır. Bunlar;

- *Farkındalık*: Duygusal farkındalık eksikliği
- *Açıklık*: Duygusal netliğin eksikliği (duygusal tepkilerin anlaşılmaması)
- *Kabul etmeme*: Duygusal tepkileri kabul etmeme
- *Stratejiler*: Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (uygun stratejilerin olmayışı)
- *Dürtü*: Dürtü kontrolünde yaşanan güçlükler (negatif duygular yaşanırken dürtüyü kontrol etmede zorluk)
- *Amaçlar*: Hedefe yönelik davranışlarda yaşanan zorluklardır (negatif duygular yaşanırken amaca ulaşmakta zorlanma).

Duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete ve depresyon gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu (Kaufman, Xia, Fosco, Yaptangco, Skidmore ve Crowell, 2015; Akbaş ve Kâhya, 2022) ve bu güçlüklerin, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, özellikle stres yönetimi, kişilerarası ilişkiler ve akademik/mesleki işlevsellik alanlarında belirgin güçlükler yaşayabilmektedirler.

2.2.4. Duygusal düzensizlik

Duygusal düzensizlik, duygusal deneyimin ve ifadesinin duruma uygun biçimde yaşanmasını düzenlemedeki güçlükler ile duygusal uyarılmanın düşünceler, eylemler ve etkileşimler üzerindeki etkisini kontrol etmede zorluk yaşama olarak tanımlanmıştır (Cole, Michel ve Teti. 1994). Başka bir tanıma göre ise, duygusal düzensizlik, istenmeyen duygusal

durumları düzenleme becerisinin bozulmasını ifade etmekle birlikte (Dadamo vd., 2016) duygu düzenleme güçlüğünden farklı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, duygulara verilen tepkiler ve duygularla kurulan ilişki üzerine odaklanmakta, duygusal düzensizlik kavramı ise, duyguların temelindeki düzensizlik, yoğunluk ve duygularla nasıl bütünleşildiğini ifade etmektedir (Gill vd., 2021).

Gill vd. (2021) tarafından, alanyazında sıkça kullanılan ve Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olan “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği” (The Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) incelenmiş ve bazı psikopatolojilerde duygu düzenleme ile ilgili eksikliklerin bu ölçekle yeterince ölçülemediği görülmüştür. Onlara göre Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği;

1. Bazı uyumsuz düzenleme stratejilerini (örneğin duygusal kaçınma),
2. Duygularla ilgili uyumsuz inançları (örneğin, duyguların geçici olmadığına inanmak ve bazı olumsuz duyguların arzu edilir olduğunu düşünmek) ve
3. Duygular ortaya çıktıktan sonraki refleksif uyumsuz sonuçları (bilişsel: duygusalken net düşünmede güçlük çekmek; davranışsal: deneyimlenen sıkıntının abartılması; duygusal: ilk duygusal tepkiye ilişkin ikinci bir duygunun -öfke gibi- ortaya çıkması) kapsamıyor görünmektedir.

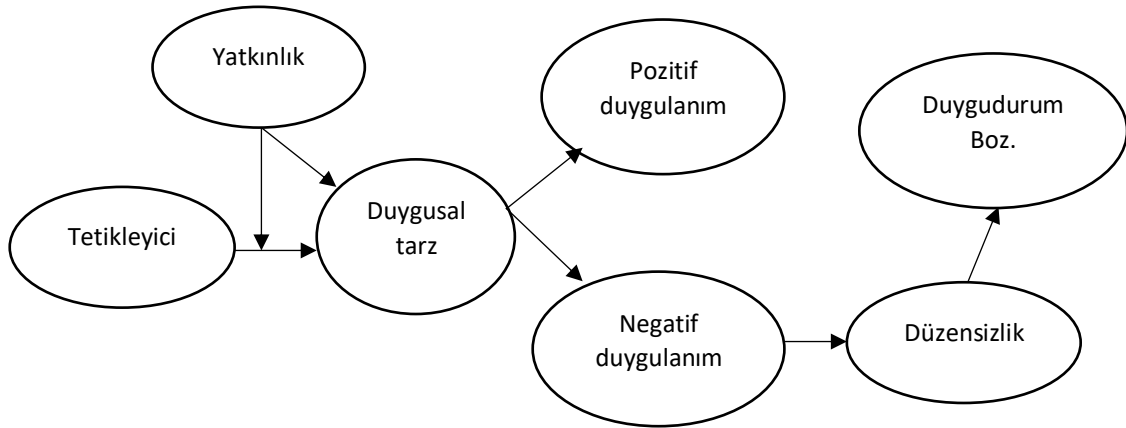
Buradan hareketle Gill vd. (2020), duygusal düzensizlikle ilgili özgül bilgiler elde edebilmek ve duygusal düzensizliği kapsamlı biçimde ölçebilmek amacıyla 40 maddeden oluşan “Duygusal Düzensizlik Ölçeği”ni (Emotional Dysregulation Questionnaire, EDQ) geliştirmişlerdir. Çalışma sonucunda duygusal düzensizliğin “*duygusal katılım*”, “*duygusal tepki tarzı*” ve “*duygusal müdahale*” başlıkları altında kümelenen toplam sekiz alt boyutunun olduğu görülmüştür.

- *Duygusal katılım*; duygulara karşı zararlı tutum (olumsuz duyguyu sürdürme), düşük duygusal uyum (duyguları fark edebilme) ve düşük duygusal kontrolden (duyguları kontrol edememe) oluşmaktadır.
- *Duygusal müdahale*; azaltılmış dikkat kapasitesi (dikkatin bozulması) ve azaltılmış davranışsal kontolden (davranışları kontrol edememe) oluşur.
- *Duygusal tepki tarzı* ise kaçınma (duyguları bastırma ve başkalarından saklama), dışsallaştırma (başkalarını suçlama ve duyguları abartarak ifade etme) ve içselleştirmeden (duygulardan dolayı değersiz olduğunu düşünme) oluşmaktadır.

Duygusal düzensizliğin duygu düzenleme güçlüklerinden farklı olarak duygulara karşı zararlı tutum, kaçınma ve dışsallaştırma faktörlerine sahip olduğu öne sürülmüş ve duygusal düzensizliğin yukarıda belirtilen sekiz faktörlü yapısının bulunmasının, hangi duygusal düzensizlik alanlarının müdahale gerektirdiğini ve/veya gerektirmediğini belirlemek açısından daha belirgin hedefli bir terapötik müdahaleye olanak tanıdığı ifade edilmiştir (Gill vd., 2020).

Gross'a göre (2002) duygu düzenleyememe, birçok psikopatolojinin belirgin bir özelliğidir. Son dönemde gerçekleştirilen kapsamlı literatür taramaları ve meta-analizler de duygu düzenleme süreçlerinin psikopatolojinin gelişimi ve sürekliliğinde temel bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Aldao vd., 2010; Ballato vd., 2024; Ludwig vd., 2019; Saccaro vd., 2024).

Duygu düzensizliği modeli, duygu durum ve anksiyete bozukluklarına pozitif ve negatif duygular bağlamında bakan bir modeldir (Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012). Şekil-4 'te verilen bu modele göre, tetikleyici bir olay, bireyin mevcut yatkınlığıyla birleşir ve kişinin duygusal tarzına bağlı olarak negatif ya da pozitif bir duygu durumu oluşturur. Duygu durum ve anksiyete bozuklukları, negatif duyguların düzensizliği ile pozitif duygulardaki eksikliklerin birleşiminin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.



Şekil 4. Duygu düzensizliği modeli (Hofmann vd. 2012)

D'Agostino, Covanti, Monti ve Starcevic (2017), duygu düzensizliğine ilişkin 2003-2016 yılları arasında yayınlanan araştırmaları derledikleri çalışma sonucunda duygu düzensizliğinin beş temel boyuttan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar; *azalmış duygusal farkındalık* (duygularını tanıma ve adlandırma becerisinin düşüklüğü), *yetersiz duygusal tepkisellik* (duygulara uygunsuz tepkiler verme, aşırı kontrol veya bastırma vb.),

duyguların yoğun deneyimlenmesi ve ifadesi (duyguların aşırı yoğun yaşanması), *duygusal katılık* (duygusal tepkilere esneklik gösterememe, duyguda saplanıp kalma) ile *bilişsel yeniden değerlendirme güçlüğüdür* (duygusal tepkinin daha az olumsuz bakış açısıyla yeniden ele alınması).

Duygusal düzensizlik kişilik bozuklukları içerisinde, ‘Kişilik Bozukluğunun Boyutsal Değerlendirmesi (Dimensional Assessment of Personality Pathology-Basic Questionnaire; DAPP-BQ) Ölçeği’nin sekiz alt boyutundan biri olarak değerlendirilmiştir (Taymur ve Türkçapar, 2012; Aluja vd. 2014). Benzer şekilde “Sınır Kişilik Bozuklukları Ergen Formu (Borderline Personality Features-Children; BPFS-C) Ölçeği’nin Türkçe uyarlama çalışmasında da duygusal düzensizliğin sınırda kişilik bozukluğunun bir alt boyutu olduğu görülmüştür (Coşgun ve Çakıroğlu, 2020; Crick vd. 2005). Duygu düzensizliğin duyguların yoğun deneyimlenmesi ve ifadesi ile bilişsel yeniden değerlendirme güçlüğü boyutları da çoğu zaman sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkilidir (D’Agostino vd. 2017). Carpenter ve Trull (2013) da Marha Linehan’ın biyososyal teorisini temel alarak borderline kişilik bozukluğundaki duygusal düzensizliğin dört temel bileşenle açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Buna göre, borderline kişilik bozukluğu olan kişilerin duygusal olarak özellikle olumsuz duygulara karşı daha hassas oldukları, bu kişilerin yoğun ve dalgalanan olumsuz duygular yaşama eğilimde oldukları, uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta eksiklik yaşadıkları ve uyumsuz stratejileri daha sık kullandıkları belirtilmektedir. Ayrıca çocuklukta yüksek duygusal hassasiyeti olan bireylerin ilerleyen yaşlarda borderline kişilik bozukluğu belirtileri gösterme olasılığının arttığı ve duygu düzenleme becerileri çocuklukta öğrenilmediğinde bireylerin duygularını kontrol etmekte zorlandıkları ifade edilmiştir.

Duygusal düzensizlik yalnızca kişilik bozukluklarının bir özelliği olarak değil, aynı zamanda bireyin kaygı ve belirsizliğe karşı dayanıklılığı üzerinde etkili bir faktör olarak da değerlendirilebilir. Hollis’e göre (2005, çev.2020), kişilik yapısı ne kadar olgunsa, kaygı ve belirsizliğe tahammül edebilme kapasitesi de o kadar yüksektir. Bir diğer deyişle, kişilik yapısının bir parçası olan duygusal düzensizliğin varlığının, kaygı ve belirsizliğe tahammülün zorlaşmasına ve dolayısıyla duygu ve davranım sorunlarına yol açabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, bireyin duygusal düzensizlikleri, yalnızca içsel çatışmalara değil, aynı zamanda yaşam hedeflerine ulaşmada zorluklara da zemin hazırlayabilir. Young ve Klosko da (2022), kendini disiplin etmedeki sorunların, hayattaki hedeflere ulaşma konusunda başarısız olmaya sebep olacağını belirtmişlerdir.

Duygu düzensizliği psikopatoloji açısından bakıldığında tanılar üstü (transdiagnostic) bir kavram olarak görülmektedir (Thompson, 2019). Psikiyatrik tanıların karmaşık mekanizmalardan oluşmasının yanı sıra duygu düzensizliği kavramı birçok psikiyatrik bozukluğun tanı kriterlerinin de bir parçasıdır.

Görüldüğü üzere, duygusal düzensizlik kavramının birçok tanımı ve açıklaması bulunmamakta ve duygu düzenleme, çoğu önleme ve tedavi modelinin örtük bir hedefi olarak kabul edilmektedir (Cole vd., 1994). Duyguları tanımayı öğrenmek, uygun şekilde ifade edebilmek, zorlayıcı duygu kalıplarını deneyimleyerek bunları düzenlemek birçok terapi yaklaşımının ortak hedefleri içerisinde yer almaktadır. Dolayısıyla duygusal düzensizliğin doğasının anlaşılması ve tespit edilebilmesi gerek psikiyatri gerekse psikolojik danışma/psikoterapi alanları için oldukça önemlidir.

2.3. Kişilerarası duygu düzenleme

İnsan, doğası gereği kişilerarasıdır; beden duyularını işlemek, duygulanımları bütünleştirmek ve düşünce dili ile formüle edebilmek için başkaları tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyar (Erskine, 2020, çev.2024). Kişinin içsel deneyimlerinin farklı duygularda birleştiğinin ve nihayetinde anlam oluşturduğunun doğrulanması, başkaları tarafından kabul edilmesi ve onaylanması yardımıyla olur.

Duygular insan ilişkileriyle çift yönlü bir etkileşim içerisindedir. Bir yönüyle duygular, sosyal ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmekte, diğer yönüyle de ilişkileri şekillendirme potansiyeline sahip dinamik süreç olarak görülmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Sevilen biriyle keyifli bir sohbetin bireyde mutluluk hissi oluşturmaya ya da gergin bir konuşmanın kişiyi öfkeli kılması duyguların sosyal ilişkilerin sonucu olmasına örnek gösterilebilir. Bireyin etkileşim içinde olduğu kişiye empati göstermesi veya öfkeli olduğunda öfkesini ifade etme biçimi de aralarındaki ilişkinin dinamiğini ve gidişatını etkileyerek ilişkiyi şekillendirmesine örnek olabilir.

Duygu düzenleme de birçok psikolojik olgu gibi kökenini bireyin ilk kez sosyal etkileşim içerisinde bulunduğu yerde, ailede deneyimlemesinden almaktadır. Bebek, duygusal ifadeleri sayesinde ihtiyaçlarını gösterir ve bağlanma figürleri bu ihtiyaçların farkına varabilir. Duyguların ifade edilmesi ile temel fizyolojik ihtiyaçların düzenlenmesi olarak başlayan süreç zamanla duygu düzenlemeye doğru dönüşmektedir (Hofer, 2006)

Çocuğun duygu düzenleme becerileri; aile üyelerini model alarak, ebeveynlerinin duygusal yönlendirmeleri, bu konudaki ebeveynlik yaklaşımlarıyla (sıcak ve yatıştırıcı tavırlar gibi) ve ailenin duygusal iklimi doğrultusunda oluşur ve etkilenir (Fosco ve Grych; 2012; Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007). Benzer şekilde ebeveynin duygu düzenleme becerileri, ebeveynlik uygulamaları ve ebeveyn-ergen ilişki kalitesi de ergenlik döneminde bireyin duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Herd, King-Casas ve Kim-Spoon, 2020; Cheng, Cheung ve Chung, 2024).

Duyguların kavramsallaştırılmasında içsel (intrapersonal) ve ilişkisel (relational) yaklaşımların bulunması, duygu düzenleme stratejilerini de bu doğrultuda şekillendirmektedir (Campos vd., 2011). Çoğu duygu düzenleme araştırması, bireylerin kendi duygularını nasıl yönettiklerini ve düzenlediklerini incelemektedir ancak günlük hayatta duygu düzenleme genellikle kişilerarası bir bağlamda da gerçekleşir, yani, başkalarının müdahalesiyle, özellikle yakın ilişki partnerleri aracılığıyla (Ruan, Le ve Reis, 2024). Paralel şekilde Barthel vd. (2018) de, sosyal varlıklar olarak, duygu düzenleme sürecine çoğunlukla kişilerarası düzeyde katıldığımızı; güvendiğimiz kişilerin duygularımızı düzenlememize yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme kavramı, duyguların sosyal etkileşimlerdeki rolünü ve kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini anlamak için daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (Hofmann, 2014).

Zaki ve Williams (2013) kişilerarası duygu düzenlemenin “içsel” ve “dışsal” olmak üzere iki türü olduğunu öne sürmüşlerdir. Buna göre kişilerarası duygu düzenlemenin içsel türü, kişinin kendi duygularını düzenlemek için etkileşim arayışını, yani duygularını başkalarının yardımını alarak düzenlemesini; dışsal türü ise, kişinin diğerlerinin duygularını bilinçli olarak etkilemesini, düzenlemesini ifade etmektedir. Bu iki tür ise iki farklı süreçle ortaya çıkmaktadır; bunlar “yanıt bağımlı” ve “yanıt bağımsız” süreçtir. Aşağıdaki tabloda içsel-dışsal, yanıt bağımlı-yanıt bağımsız kavramları örneklerle açıklanmıştır.

Tablo 3.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Haritası (Zaki ve Williams, 2013'ten uyarlanmıştır)

		Duygu düzenleme türü	
		İçsel	Dışsal
Duygu düzenleme süreci	Yanıt bağımsız	Kişinin kendi duygularını adlandırarak duygularını düzenlemesi, 'üzgün hissediyorum'	Birine hediye vermek (verilen kişinin tepkisinden bağımsız olarak, durumun kendisinden dolayı duyguların düzenlenmesi)
	Yanıt bağımlı	Panik sırasında ancak başkasının desteğini alarak duyguların düzenlenmesi	Üzgün birine teselli vermek (Tesellinin işe yaradığına dair diğer kişiden sinyaller aldıkça duyguların düzenlenmesi)

Bu bilgiler doğrultusunda Zaki (2020) kişilerarası duygu düzenlemeyi, sosyal etkileşimler yoluyla kişinin kendi duygularını veya başkalarının duygularını değiştirmek için hedefler oluşturması ve bu hedefleri izlemesi süreci olarak tanımlamaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri sosyal destek ve başa çıkma stratejileri ile örtüşse de bu kavramlardan ayrılmaktadır (Dixon-Gordon, Bernecker ve Christensen, 2015). Sosyal destek; bireyin çevresinden gördüğü kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik özellikli her türlü yardımdır (Yıldırım, 2010). Bu yardımların içerisinde; çevreden alınan dürüst ve empatik tepkiler, ilgi, sevgi, takdir edilme ve duygusal güven gibi faktörler sosyal desteğin psikolojik yönünü ifade ettiğinden kişilerarası duygu düzenleme kavramıyla ilişkilidir. Bununla birlikte sosyal destek kavramının içinde duygusal yardımın yanı sıra fiziksel ve ekonomik yardımları da kapsayan boyutlar bulunmaktadır, dolayısıyla sosyal destek kişilerarası duygu düzenleme kavramını da içeren ve ondan daha geniş bir kavramdır. Sosyal destek ve başa çıkma stratejileriyle genellikle uzun vadede stresin azaltılması amaçlanırken, duygu düzenleme süreçleri, daha çok, kısa vadelidir (Gross, Richards ve John, 2006). Bireyin içinde bulunulan andaki duygusal tepkilerinin düzenlenmesi amaçlanmaktadır.

Benzer şekilde kişilerarası duygu düzenleme kavramı ile empati kavramı da kesişebilmektedir fakat birbirlerinden farklı kavramlardır. Zaki (2020) empatiyi, başkalarının duygularını anlamayı, paylaşmayı ve tepki vermeyi içeren psikolojik bir süreç olarak tanımlamıştır. Ona göre empati, duyguların paylaşılması ve anlaşılması iken kişilerarası duygu düzenleme, duyguları bilinçli olarak değiştirme ve yönlendirme sürecidir. Empati daha dürtüsel ve kişinin psikolojik durumuna göre ortaya çıkan bir durum iken kişilerarası duygu düzenleme daha stratejik ve bilinçli bir süreçtir. Her empatik süreç duygu düzenlemeye dönüşmeyebilir. Bir diğer fark ise, empatinin her zaman olumlu duyguları artırmayabileceğidir, uzun vadede yarar sağlamak adına kısa vadede olumsuz duyguları artırması da mümkündür (örneğin zorlayıcı romantik bir ilişkideki arkadaşına onun mutluluğunu destekleyecek tepkiler vermek yerine, gerçekleri göstermek için olumsuz duygularının hatırlatılması).

Son yıllarda kişilerarası duygu düzenleme kavramıyla ilgili çalışmalar artmış olsa da tam olarak neyi ifade ettiğinin ve diğer süreçlerle ilişkisinin henüz netlik kazanmadığını belirten Niven (2017), kişilerarası duygu düzenlemeyi diğer süreçlerden ayıran dört temel (anahtar) özellik olduğunu öne sürmüştür. Ona göre kişilerarası duygu düzenlemenin dört özelliği; düzenleme sürecini içermesi, duygusal bir hedefe sahip olması, bilinçli bir süreç olması ve sosyal bir hedefe sahip olmasıdır. Kişilerarası duygu düzenlemenin *düzenleme* özelliği duygusal tepkilerin bir şekilde değiştirilmesini veya yönetilmesini içerir. *Duygusal bir hedefe sahip olma* özelliği, başka bir kişinin duygusal durumunu değiştirmeyi veya şekillendirmeyi ifade eder. *Bilinçli bir süreç* olması, sürecin planlama, strateji geliştirme ve belirli hedeflere yönelik hareket etmeyi içerdiği anlamına gelir. *Sosyal bir hedefe sahip olması* ise, sürecin sosyal bağlamlarda gerçekleştiğini ve hedefin her zaman bir başkası olduğunu belirtir (Niven, 2017).

Kişilerarası duygu düzenleme araştırmalarının çoğu, bireylerin başkalarının duygularını nasıl düzenlediğini incelerken Hofmann vd. (2016), başkalarını kullanarak kişinin kendi duygularını nasıl düzenlediğine odaklanmışlardır ve kişilerarası duygu düzenlemeyi, bireyin duygularını sosyal etkileşimler yolu ile düzenlemesi olarak tanımlamışlardır. Buna göre insanlar, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme yollarıyla diğer insanlar sayesinde kendi duygularını düzenleyebilirler.

- *Sosyal model alma*, kişinin diğer insanların hayal kırıklığı, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygularıyla nasıl başa çıktığını görmesini;

- *Yatıştırılma*, kişinin mutsuz ve üzgün hissettiğinde duygularını düzenlemek için diğer insanlardan şefkat, anlayış yoluyla teselli aramasını,
- *Olumlu duyguları artırma*, kişinin mutluluk ve neşe gibi olumlu duygularını artırmak için başkalarını aramasını, bu duyguları başkalarıyla birarada olup onlarla paylaşarak artırmasını,
- *Bakış açısı edinme*, kişinin mutsuz, üzgün, sinirli ya da kaygılı hissettiğinde başkalarının ona daha kötü durumların olabileceğini hatırlatarak rahatlamasını ifade eder.

Yapılan çalışmalar Türk kültüründe de kişilerin diğer kişilerle ilişkilerinde sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme yollarıyla kendi duygularını düzenlediklerini desteklemektedir (Gökdağ vd., 2019; Koç, Aka, Doğruyol, Curtiss, Carpenter, Hofmann, 2019; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2020; Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019).

Liu vd. (2021), kişilerarası duygu düzenleme kavramına problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki bağlamda bakmışlardır ve stratejileri de destekleyici-destekleyici olmayan olarak birbirinden ayırmışlardır. Problem odaklı stratejiler, bilişsel duygu düzenleme kavramından hareketle, duygu odaklı stratejiler ise romantik çiftler arasındaki ilişkiler bağlamında incelenen kavramlardan hareketle belirlenmiştir. Aşağıdaki tabloda bu kavramlar detaylı biçimde görülmektedir.

Tablo 4.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri (Liu vd., 2021)

	Problem odaklı stratejiler	Duygu odaklı stratejiler
Destekleyici	<i>Bilişsel yeniden değerlendirme</i> : Soruna dair bakış açısı sunma	<i>Paylaşımı teşvik etme</i> : Duyguları ifade etmeyi cesaretlendirme
	<i>Problem çözme</i> : Probleme dair çözüm sunma	<i>Şefkat gösterme</i> : Sözel ve fiziksel şefkat gösterme
Destekleyici olmayan	<i>Suçlama</i> : Paylaşan kişinin belli bir sorumluluğu olduğunu ileri sürmek	<i>Duyguyu geçersizleştirme</i> : Paylaşan kişinin duygularının yersiz olduğunu ileri sürmek

İnsanlar, başkalarından yardım ararken daha çok duygusal destek görmeyi hedeflemektedirler. Genellikle duygularını paylaşmak, empati ve şefkat görmek için başkalarına yönelirler. Bununla birlikte başkalarına destek verirken ise problem odaklı stratejileri duygu odaklı stratejilerden daha çok kullanmaktadırlar (Lui vd. 2021).

2.4. Cinsel özgüven

2.4.1. Cinsellik

Cinsellik en temel insan ihtiyaçlarından biridir. Biyolojik olarak türün devamına hizmet etmesi açısından dürtüsel bir yönü olduğu kadar insanlarda bağlılık, sevgi, güven gibi hisler uyandırması açısından da sosyal ve psikolojik özelliklere sahiptir ve bu yönlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Cinselliği ve kaynağı olan cinsel arzuyu, sadece biyolojik bir dürtü olarak görmek eksik bir bakış açısı olabilir çünkü cinsellik; ilişkisel dinamikler, bağlanma stilleri ve partner duyarlılığı gibi psikolojik ve sosyal ihtiyaçlardan önemli ölçüde etkilenmektedir (Van Lankveld, Dewitte, Verboon ve Van Hooren, 2021). Dolayısıyla cinsellik fiziksel olduğu kadar ilişkisel de bir ihtiyaçtır. İlişkisel ihtiyaçlar ilişkiseldir, yani kişinin tek başına kendisi tarafından karşılanamaz, aktif bir ortak gerektirir (Erskine, 2020, çev.2024). Cinsellik, duyguları anlatmaya ve yakınlığı yaşamaya yarayan anlamlı bir deneyimdir. İnsanın sevdiği kişilere dokunması ve onlar tarafından dokunulması sevgiyi göstermenin bir yolu olduğu kadar ilişki kurmanın da bir yoludur ve romantik ilişkilerde dokunma, cinsel davranışlarla kendini gösterir (Hendrick, 2004, çev.2016). Bu bağlamda cinselliğin en geniş ve kapsamlı tanımı Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılmıştır:

“Cinsellik, insan olmanın yaşam boyu süren merkezi bir yönü olup, cinsiyeti, toplumsal cinsiyet kimliklerini ve rollerini, cinsel yönelimi, erotizmi, hazzı, yakınlığı ve üremeyi kapsar. Cinsellik, düşünceler, fanteziler, arzular, inançlar, tutumlar, değerler, davranışlar, uygulamalar, roller ve ilişkiler yoluyla deneyimlenir ve ifade edilir. Cinsellik bu boyutların tümünü içerebilir ancak bunların hepsi her zaman deneyimlenmez veya ifade edilmez. Cinsellik, biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, yasal, tarihsel, dini ve

manevi faktörlerin etkileşiminden etkilenir.” (World Health Organization-WHO, 2006, s.5)

Cinsellik, cinsel doyumu ve iki insanın uyumlu birlikteliklerini içeren, biyo-psiko-sosyal özellikler barındıran çok yönlü ve özel bir yaşantıdır (Gülsün vd., 2009). Cinselliğin biyolojik yönü, insanların üremesine hizmet etmesi doğrultusunda güdüsel bir ihtiyaç olduğunu vurgular. Cinsel etkinlikler, insanın bedeniyle, sinir sistemiyle, duyu organlarıyla ve genital organlarıyla, bedende çeşitli kimyasalların salınmasıyla gerçekleşir. Sağlıklı bir beden, cinselliğin de sağlıklı yaşanmasını sağlar. Cinsel partner seçimi, cinselliğin nasıl yaşanacağı, kişinin nasıl uyarılacağı ve doyuma ulaşacağı gibi faktörlerin bireyin kişilik özelliklerine, tutumlarına, davranış kalıplarına, duyu ve düşüncelerine göre değişmesi cinselliğin psikolojik yönünü oluşturmaktadır. Cinselliğin sosyal yönünden kastedilen ise, kişinin cinsel tutum ve davranışlarının; içinde yaşadığı ailenin, toplumsal yapının, geleneklerin, ahlaki yargıların, siyasi yaklaşımların ve dini inançların cinsel tutum ve davranışlara bakış açısından etkilenmesidir. Cinselliğin sağlıklı ve mutlu yaşanabilmesinde, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerinin üçünün de önemli rolleri bulunmaktadır (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Romatik ilişkiler ve evlilik bağlamında cinsellik, çiftler arasındaki ilişkinin yapı taşlarından biridir çünkü cinsellik çiftler arasında duygusal bağın güçlendirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Chiristopher ve Sprecher, 2000). Cinsellik, çiftlerin ilişkiye devam edip etmeyeceğini belirleyen en önemli faktörlerden biridir, cinsel tatmini yüksek olan çiftlerin aşk ve bağlılık duyguları da daha yüksektir ve ilişkileri daha uzun süre devam etmektedir (Sprecher, 2002). Örneğin; Sakarya Adliyesi I. ve II. Aile Mahkemesi’ne boşanmak için başvuran kadınlarla yapılan bir çalışmada katılımcıların %15 oranında evliliklerindeki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak gördüğü, genel bakış açısı olarak ise %92 oranında cinselliğin boşanma nedeni olarak görüldüğü belirlenmiştir (Abalı, 2006). Başka bir çalışmada da boşanmış kişilerin boşanma sebepleri içinde evliliğe dair beklentilerinin karşılanmamış olmasının, bu beklentilerin içerisinde ise cinsel doyum gibi cinselliğe dair beklentilerin de yer aldığı, beklentiler karşılanmadıkça çiftlerin birbirlerine duydukları sevgi ve bağlılık hislerinin de zamanla azaldığı görülmüştür (Gökçe, 2020). Damota (2019) da evlilik hayatına dair bazı tatminsizliklerin çiftlerin cinsel hayatlarına dair beklentilerinin karşılanmamasıyla ilgili olduğunu belirtmiştir. Cinsel işlev bozukluğu gibi cinsel sorunların evlilik ile doğrudan ilişkisi (Gülsün vd., 2009; Trudel ve Goldfarb, 2010;

Daneshfar ve Keramat, 2023) olduğu kadar, duygusal ilişkinin bozulmasına kaynaklık ederek de evlilik ilişkisine etki ettiği düşünölebilir.

2.4.2. Cinsel özgöven

Özgöven, kişinin kendi yetenek, kapasite ve yargılarına güven duymasídır (APA, 2018). Özgöven genellikle olumlu bir tutum olarak değerdendirilmektedir ve bu nedenle birçok psikoterapi yaklaşımda özgövenin güçlendirilmesi bazen terapötik amaca ulaşmada bir araç işlevi görürken kimi zaman da terapötik hedefin kendisi olabilir.

Özgövenin bireyin cinsel arzularını fark etme ve ifade etme kapasitesi üzerindeki etkisi de dikkat çekmektedir. Çünkü, “Cinsel arzu, bir ilişkide reddedilme yanlış anlaşılma riskine rağmen birine cinsel benliğini, cinsel istek ve dileklerini sunma yetisidir. Cinsel içtenlik ve arzu risklidir. Bir taraftan alınan risklerin doğasına uygun olarak endişeye neden olurlar. Diğer taraftan ise yoğun, anlamlı ve tatmin edici bir cinsel deneyime yol açarlar” (Yalom ve Charlton, 2021, s.79). Cinsellik bağlamında özgöven; bireyin kendine duyduğu inanç sayesinde hem kendi arzularını tanımasına hem de bu arzuları partnerine açık bir şekilde ifade etmesine olanak tanır. Bu durum, yalnızca bireysel tatmin değöl, aynı zamanda sağlıklı ve anlamlı bir ilişki dinamiğinin de temel taşlarından birini oluşturur.

Cinsel özgövenin bileşenlerini anlayabilmek için önce onunla benzeşen diğer kavramlara, cinsel öz yeterlik (sexual self-efficacy) ve cinsel benlik saygısına (sexual self-esteem) değinmek faydalı olacaktır. Cinsel öz yeterlik, bireylerin cinselliğe dair duygusal tepki ve davranışlarını etkili biçimde yönetebileceklerine dair inançlarıdır (Bailes, Creti, Fichten, Libman, Brender ve Amsel, 1998’den aktaran Çelik, 2012). Cinsel benlik saygısı, bireyin cinselliğine dair genel değerdalgısını, kendisine cinsel bir varlık olarak atfettiği değeri ifade etmektedir (Mayers, Heller ve Heller, 2003). Çelik (2012a) cinsel özgöveni, cinsel arzuları ve duyguları özgürce yaşama konusunda farkındalığa sahip olma, kendini yeterince ifade edebilme ve partneriyle cinsel ilişkiye girme cesaretine sahip olma durumu olarak tanımlamaktadır. Tanıma göre cinsel özgövenin “cinsel farkındalık”, “cinsel açıdan kendini açığa vurma” ve “cinsel cesaret” öğelerinin birleşimiyle oluştuğu görölmektedir.

- *Cinsel farkındalık*, başkalarının cinsel konulardaki görüşlerine saygı duymayı, partnerin eleştirilerini duyarlılıkla karşılamayı ve sorunlar karşısında olumlu düşünmeyi içerir.

- *Cinsel açıdan kendini açığa vurma*, cinsel fantezi, duygu, sorun ve isteklerini partneriyle içtenlikle paylaşabilmesini ifade eder.
- *Cinsel cesaret* ile vurgulanan da karşı cinsle yalnız kalabilmek ve samimi bir ilişki kurabilmektir.

Görüldüğü üzere cinsel benlik saygısı; bireyin cinsel anlamda kendisini nasıl gördüğü, cinsel öz yeterlik; bireyin kendi cinselliğine dair uygun kararlar alabileceğine dair inancı, cinsel özgüven ise; bireyin cinselliğini rahatça yaşama ve ifade etme cesaretidir. Örnekle açıklamak gerekirse; cinsel benlik saygısı “cinsel olarak çekiciyim” derken, cinsel öz yeterlik “cinsel olarak kendimi ifade edebilirim” der, cinsel özgüven ise “cinsel arzularımı rahatça yaşayabilirim” der. Dolayısıyla cinsel özgüvenin, cinsel benlik saygısı ve cinsel öz yeterlik kavramlarını da içeren daha geniş bir perspektife sahip olduğu ve bu iki kavrama ek olarak cinselliğin davranışa dönük kısmına da vurgu yaptığı söylenebilir.

Cinsellikte mutluluk ve doyuma sahip olmak, çiftler arasında karşılıklı isteğin, onayın ve duygusal uyumun sağlandığı ilişkilerde mümkündür. Eşlerin birbirine cinsel arzularını açıkça ifade edebilmesi, sağlıklı ve tatmin edici bir cinsel yaşamın temelini oluşturur (Çelik, 2012). Evlilik bağlamında cinsellik, evlilik ilişkisinin sağlıklı ve doyumlu biçimde sürdürülmesi için önemlidir. Cinselliğin kenara itildiği ilişkiler canlılığını yitirir, eşler bir anlamda donup kalır ve aralarındaki mesafe gün geçtikçe büyür (Hasanoğlu, 2022).

Evlilik hoşnutsuzluğu ile evlilik yaşam doyumu ve cinsel özgüvenin hem kendisi hem de alt boyutları olan cinsel açıdan kendini açığa vurma, cinsel cesaret, cinsel farkındalık arasında negatif bir ilişkinin olması (Çelik, 2013) önemlidir çünkü boşanma sürecindeki evliliklerde kadınlar ve erkekler için memnuniyet düzeylerinde belirgin bir düşüş eğilimi gözlemlenmektedir (Plopa, Plopa ve Skuzińska, 2023).

2.5. İlgili araştırmalar

2.5.1. Boşanma ve boşanma göstergeleri ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu bölümde boşanma, boşanma göstergeleri ve boşanma ile ilişkili bulunan evlilik uyumu ve doyumu değişkenleri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Boşanmanın birçok sebebi olabilmektedir. Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz (2018) tarafından, boşanmış 370 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin boşanma

nedenlerini incelemiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde zina, sözlü/fiziksel şiddet, kötü alışkanlıklar ve maddi konuları boşanma nedeni olarak belirttikleri görülmüştür. Boşanmış 23 kişi ile yapılan nitel bir çalışmada ise boşanma nedenlerinin; şiddet, aldatılma, eşin ilgisizliği, eşin aileyle ilgili sorumlulukları yerine getirmemesi, sık tartışma olduğu görülmüştür. Eşlerin evlilik ve boşanma aşamalarında birbirlerine işlevsel olmayan iletişim biçimleriyle (küsmeye, görmezden gelme, şikâyet etme vb.) yaklaştıkları belirlenmiştir (Şahan ve Kılıçarslan, 2024). Bu işlevsel olmayan iletişim biçimleri boşanma göstergelerine işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde, bu araştırma kapsamında veri toplamak için kullanılan Boşanma Göstergeleri Ölçeği'nin Türkiye'de geliştirildiği ve daha önce sadece üç çalışmada kullanıldığı görülmektedir. Aynı zamanda ölçeği geliştiren araştırmacılardan biri olan Yöntem (2017) tarafından yapılan çalışmada, evli veya boşanmış 600 katılımcı ile çalışılarak boşanma göstergelerinin kök ebeveynlik stilleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, boşanma göstergelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; çocuk sahibi olanların, görücü usulü ile evlenmiş bireylerin, boşanmış bireylerin daha yüksek boşanma göstergelerine sahip olduğu, gelir ve eğitim düzeyi arttıkça boşanma göstergeleri puanlarının düştüğü belirlenmiştir. Anne ve babanın her ikisi için de küçümseyici, cezalandırıcı, sınırsız ve sömürücü ebeveynlik stillerine sahip olmasının, ek olarak annelerde duygusal olarak yoksun bırakan ebeveynlik stiline olmasının boşanma göstergelerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Yağmur (2020) tarafından da evli bireylerin irrasyonel inanışları ile boşanma göstergeleri arasındaki ilişkinin 370 kişi üzerinde araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Boşanma göstergelerinin cinsiyet, yaş, meslek ve eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı ve gelir düzeyi azaldıkça boşanma göstergelerinin arttığı görülmüştür. İrrasyonel inanışların onaylanma ihtiyacı, rahatlık ihtiyacı ve kendini değersizleştirme alt boyutlarının boşanma göstergelerini anlamlı şekilde yordadığı, akılcılık ve başarı ihtiyacı alt boyutları ile boşanma göstergeleri arasında ise herhangi bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Tüysüz Doğan (2021) ise, 1702 evli katılımcı ile duygusal zekâ, romantik ilişki doyumu ve boşanma göstergeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; cinsiyet, yaş ve çocuklukta büyülen yere göre boşanma göstergelerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı; çocuk sayısı, evlilik süresi, kardeş sayısı arttıkça boşanma göstergelerinin arttığı, aylık gelir ve eğitim düzeyi arttıkça boşanma göstergelerinin azaldığı; duygusal zekânın boşanma göstergelerini, boşanma göstergelerinin de romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Her üç çalışma da boşanma göstergeleri üzerinde hem bazı demografik değişkenlerin hem de bireyin psikososyal geçmişi ile bilişsel ve duygusal yapısının belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Boşanmaların tahmin edilebilmesi için boşanma olasılığını ortaya çıkaran ve artıran faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu doğrultuda, Ulusal Aileler ve Haneler Araştırması (National Survey of Families and Households, NSFH) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde 15 yıllık 3622 evli çifte ait veriler üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, eşler arasında yaş farkı arttıkça boşanma olasılığının arttığı, eşlerden birinin ebeveyni boşanmışsa bu kişinin de boşanma olasılığının yüksek olduğu görülmüştür. Erkeğin istikrarlı bir iş yaşamının olmasının evlilik için koruyucu bir faktör olduğu, 0-1 yaş grubu çocuğu olan çiftlerin boşanma olasılıklarının diğer yaşlarda çocuğu olan çiftlere göre düşük olduğu, evlilik öncesi birlikte yaşamış olan kadınların boşanma olasılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (England, Allison, Sayer, 2016). Kültürel ve kişisel değerlerin boşanma üzerindeki etkisinin incelendiği üç bağımsız arşiv çalışması yapılan bir araştırmada ise hiyerarşik doğrusal modelleme yöntemi kullanılmıştır. Birinci çalışmada 59 ülkeden alınan verilerde kültürel değerler ve boşanma ilişkisi incelenmiş; kültürel gömülmürlük değerine önem veren toplumlarda boşanma oranının daha düşük, özerklik değeri yüksek olan toplumlarda ise boşanmaların daha yüksek olduğu saptanmıştır. İkinci çalışma 46 ülkenin verileri ile gerçekleştirilmiş ve kişisel değerler ve boşanma ilişkisinde, güvenlik ve uyum değerlerine daha çok önem veren kişilerin boşanmaya daha az yatkınken; öz-yönelim, uyarılma ve hazcılık değerlerine sahip bireylerin boşanmaya daha yatkın oldukları belirlenmiştir. 19 Avrupa ülkesinden elde edilen verilerle gerçekleştirilen üçüncü kısımda ise, boşanmış bireylerin evli bireylere göre daha çok özerklik değerini benimsediği ve çocuk sahibi bireylerde boşanmaya yönelik olumsuz tutumların daha güçlü olduğu görülmüştür (Mentser ve Sagiv, 2025).

Evliliği sürdüren ya da boşanan çiftlerin karşılaştırıldığı çalışmalar, kararlı evlilikler ile boşanma ile sonuçlanan evliliklerin birinden hangi özellikler açısından farklılaştığını ortaya koyabilmektedir. Örneğin, Lavner ve Bradbury (2012) tarafından, evliliğinin ilk dört yılında evliliğinden memnun olan ve daha sonrasında boşanan 136 çiftin on yıl süresince takip edildiği boylamsal bir çalışma gerçekleştirilmiştir. On yıl sonunda boşanan çiftlerin boşanmayan çiftlere göre evliliklerinin özellikle ilk dönemlerinde daha fazla olumsuz iletişim sergiledikleri ve olumsuz duygulanıma sahip oldukları görülmüştür.

Aynı zamanda literatürde evliliği sürdüren ya da boşanan çiftlerin evlilik memnuniyeti ve boşanma oranları arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışma olduğu görülmektedir. Örneğin Polonya'da yapılan bir çalışmada boşanma aşamasındaki 800 çift ile evliliği sürdüren (kararlı) 800 çiftin verileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda; kararlı

evliliklerde, evliliğin başlangıç ve son aşamalarındaki memnuniyet puanlarının birbirine benzer olduğu, boşanma sürecindeki evliliklerde ise hem kadınlar hem de erkekler için memnuniyet düzeylerinde belirgin bir düşüş eğilimi gözlemlendiği, erkeklerin bu düşüşe ilişkin belirgin bir hayal kırıklığı şeklinde (evliliğin başlangıç aşamasını oldukça yüksek, son aşamasını ise oldukça düşük) bildirdiği görülmüştür (Plopa, Plopa ve Skuzińska, 2023).

Evliliğini sürdüren/boşanan çiftlerin yanı sıra ilk ve ikinci evliliklerini yapan çiftlerin verilerinin karşılaştırıldığı çalışmalara rastlamak da mümkündür. Evli 787 bireyle yapılan bir çalışmada ilk kez evlenenler ile yeniden evlenenlerin evlilik doyumları karşılaştırılmış ve erkeklerin kadınlara ve yeniden evlenen bireylerin ilk kez evlenen bireylere göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları, evlilik süresi ve çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı, yaş ve eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır (Jose ve Alfons, 2007). Mirecki, Chou, Elliott ve Schneider (2013) tarafından 1067 evli birey üzerinde yapılan bir çalışmada da ilk ve ikinci evliliklerdeki evlilik doyumu araştırılmıştır. Sonuç olarak ilk evliliklerdeki bireylerin ikinci evliliklerdekilere göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları, cinsiyete göre evlilik doyumunun anlamlı biçimde farklılaşmadığı, yalnızca ikinci evliliklerde eğitim durumu arttıkça evlilik doyumunun arttığı, ilk evliliklerde en düşük doyumun 7-19,9 yıl arasında olduğu ve her iki grupta da danışmanlık hizmeti alan bireylerin evlilik doyumlarının anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır.

Kişilik özellikleri ile boşanma arasındaki ilişki de dikkat çekmektedir. Kişilik özellikleri, evlilik doyumu ve boşanmanın araştırıldığı bir çalışmada, Avustralya'da uzunlamasına bir veri seti olan HILDA (Household, Income and Labour Dynamics in Australia) kullanılarak toplam 4.103 çift 2005–2009 arasında dört yıl boyunca izlenmiştir. Bireysel etkilerde, yüksek nevrotiklik ve açıklığın boşanma riskini %16-24 oranlarında artırdığı görülmüştür. Aktör-partner bağlamında ise, aktör ve partner nevrotikliğinin ilişki doyumunu negatif yönde, aktör ve partner uyumluluğunun ise pozitif yönde yordadığı, nevrotik bireylerin, olumsuz yaşam olayları (ölüm, hastalık, ekonomik kayıplar vb.) karşısında daha fazla doyum kaybı yaşadığı ve aktör etkilerinin, ilişki doyumu ve ilişki sonlanması üzerinde en güçlü belirleyiciler olduğu saptanmıştır (Solomon ve Jackson, 2014). Amerika'da evliliğin ilk beş yılında olan 431 çiftle yapılan bir çalışmada ise çiftlerin evliliklerinin 9., 18., 27. ve 50. aylarında yapılan takip görüşmeleriyle evlilik memnuniyetlerine göre boşanma oranlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Araştırmada çiftler düşük, orta ve yüksek evlilik memnuniyetine göre gruplanmış ve örneklemin %12.5'inin çalışma sürecinde

boşandığı görülmüştür. Erkeklerin yüksek memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %11, orta memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %12, düşük memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %32; kadınların yüksek memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %11, orta memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %10, düşük memnuniyet grubunda boşanma oranlarının %27; eşlerin birlikte değerlendirildiği analizde ise her iki eş orta veya yüksek memnuniyet grubunda olduğunda boşanma oranının %10, eşlerden biri ya da her ikisinin de düşük memnuniyet grubunda olduğunda boşanma oranının %28 olduğu saptanmıştır (Williamson ve Lavner, 2019). Bu araştırmalar düşük evlilik memnuniyetinin yüksek boşanma olasılığı ile ilişkili bulunduğunu işaret etmektedir. Buradan hareketle evlilik doyumu ile ilişkili kavramların incelenmesinin boşanma ve boşanma göstergelerini anlamak için de yol gösterici olduğu söylenebilir.

Evlilik doyumunun zaman içindeki değişiminin belirlenmeye çalışıldığı bir çalışma Kurdek (2005) tarafından 526 yeni evli çift ile evliliğin her yılında bir kez olmak üzere dört kez veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik doyumunun evliliğin başlangıç düzeyinde cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak hem kadınlar hem de erkekler için evlilik doyumunun evliliğin ilk dört yılında azalma eğilimi gösterdiği ve bu düşüşün kadınlar açısından daha belirgin olduğu saptanmıştır. Dört yıllık süre zarfında boşanan kişilerde psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha yüksek olduğu, evliliklerini daha olumsuz değerlendirdikleri, eşler arası etkileşimin daha düşük olduğu, evlilik doyumlarının düşük olduğu ve erkeklerin kadınlara göre sosyal destek ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Evlilik doyumunun cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi gibi mevcut çalışmada da araştırılan demografik birçok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık ve Türkiye’den 2010 evli kişi ile yapılan kültürlerarası bir çalışmada ise evlilik süresi ve çocuk sayısının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Evlilik süresinin her üç kültürde de evlilik evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı, özellikle de Birleşik Krallık’ta bu etkinin daha belirgin görüldüğü saptanmıştır. Çocuk sayısının evlilik tatmininin üzerindeki olumsuz etkisinin ise Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallık’ta belirgin biçimde gözlemlendiği, Türkiye’de ise diğerlerine göre daha az belirgin olduğu (kadınlar için anlamlı olmadığı) saptanmıştır (Wendorf, Lucas, İmamoğlu, Weisfeld ve Weisfeld, 2010). Archuleta, Britt, Tonn ve Grable (2011) tarafından 310 evli bireyle yapılan bir çalışmada yapılan lojistik regresyon analizleri sonucunda, finansal doyum ve dindarlığın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı; finansal

stresörlerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı; cinsiyet, yaş, eşler arası yaş farkı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve ev sahipliği değişkenlerinin ise evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür. Jackson vd. (2014) tarafından 1970 yılından itibaren yapılmış, evlilik doyumu, uyumu ve memnuniyetsizliğinin araştırıldığı 226 örneklemin dâhil edildiği meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak toplumsal örnekleme kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamış, sadece evlilik terapisine giden çiftlerdeki kadınların memnuniyet düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede düşük olduğu, Asya kökenli örneklemelerde kadınların anlamlı düzeyde daha düşük doyum bildirdiği, dyadik analizlerde de kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmediği saptanmıştır. Kowal, Groyecka-Bernard, Kochan-Wójcik ve Sorokowski (2021) tarafından yapılan ve aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 33 ülkeden 7178 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu, gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı, çocuk sayısının evlilik memnuniyetinin negatif bir yordayıcısı olduğu; kadınların, eğitim seviyesi yüksek kişilerin ve düşük dindarlık düzeyine sahip kişilerin çocuk sayısı arttıkça evlilik memnuniyetlerinin daha çok düştüğü, evlilik süresinin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı, saptanmıştır. Portekiz'de yapılan bir çalışmada, 331 evli veya birlikte yaşayan bireyle çalışılarak evlilik doyumunu etkileyen faktörler yapısal eşitlik modellemesi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, içsel motivasyon, iletişim ile profesyonel ve akademik olarak aktif olmanın evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığı; küçük çocuğa (0-5 yaş) ve ergen çocuğa sahip olmanın evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı; cinsiyet, eğitim düzeyi, birliktelik türü ve okul çağında çocuğa sahip olma değişkenlerinin ise evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür (Abreu-Afonso vd., 2022).

Asya, Avustralya ve Afrika Kıtaları'nda da evlilik doyumunun araştırılan bir konu olduğu görülmektedir. Avustralya'da yapılan bir çalışma 65 yaş üzeri, en az 25 yıldır evli olan 40 kişi ile aktör-partner bağımlılık modeliyle (Actor-Partner Interdependence Model-APIM) modeli ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda; yaş, eğitim düzeyi ve evlilik süresi değişkenlerinin evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı, kişinin kendi sosyal ağlarından duyduğu memnuniyetin evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, eşin kendi sosyal ağlarına duyduğu memnuniyetin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı, bireyin kendi depresyon düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düştüğü, eşin fiziksel veya psikolojik sağlığının evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı görülmüştür (Walker, Isherwood, Burton, Kitwe-Magambo ve Luszcz; 2013)

Çin kökenli Malezyalı 425 evli bireyle yapılan bir çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu, evlilik doyumunun yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve bu etkinin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Ng, Loy, Gudmunson ve Cheong, 2009). Malezya’da 423 evli bireyle yapılan başka bir çalışma sonucunda da evlilik süresi 10 yıldan fazla olan bireylerin, 10 yıldan daha az süredir evli olan bireylere göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu, gelir düzeyi ve eşin gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı saptanmıştır (Zainah, Nasir, Hashim ve Yusof, 2012). Kore’de de 2006-2018 yılları arası boyunca toplanan verilerin analiz edildiği boylamsal bir çalışmada 45 yaş üstü 7427 kişinin verileri incelenmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek evlilik kalitesi bildirdiği, yaş ilerledikçe evlilik kalitesinin düştüğü ve evlilik kalitesinin bilişsel performansı pozitif yönde etkilediği görülmüştür (Kim, 2021). Hindistan’da ise 50 evli çift ile yapılan bir çalışmada iletişim becerileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. İletişim becerilerinin evlilik doyumunu pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. İletişim becerilerinin evlilik doyumundaki varyansın %31’ini açıkladığı; cinsiyet, yaş ve evlilik süresi değişkenleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Haris ve Kumar, 2018). Girma (2020) tarafından 308 evli bireyle Etiyopya’da yapılan bir çalışmada evlilik doyumu ve istikrarı araştırılmıştır. Yaş arttıkça evlilik doyumunun azaldığı, cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığı, cinselliğe dair çatışma çözme becerileri, iletişim ve ilişkinin evlilik doyumunu artırdığı, evliliğe dair istikrarın da (evlilik ilişkisinin ne kadar sağlam, uzun vadeli ve sürdürülebilir olduğuna dair algı) evlilik doyumunu artırdığı görülmüştür.

Türkiye’de de evlilik doyumunun birçok faktörle ilişkisinin kapsamlı çalışmalarla incelendiği görülmektedir. Eş desteğinin bu kavramlardan biri olduğu ve sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Örneğin, Evli 811 bireyden toplanan verilerin incelendiği bir çalışmada aşamalı regresyon yöntemi ile evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan eş desteğinin, cinsel yaşam memnuniyetinin evlilik doyumunu ikinci sırada yordadığı ve evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça evlilik doyumlarının azaldığı saptanmıştır. Cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, gelir düzeyi ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin ise evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2013). Yedirir ve Hamarta (2015) tarafından eş desteği ve duyguların ifade edilmesinin evlilik doyumuyla ilişkisinin incelendiği bir çalışma 195 evli çift ile yürütülmüştür. Eş desteğinin, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı

olduğu; erkekler için en güçlü yordayıcıını duygusal destek kadınlar için ise duygusal destek, değerlendirme desteği ve sosyal arkadaşlık desteği olduğu belirlenmiştir. Ayrıca pozitif ve negatif duyguların ifadesinin ise evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür. Eş desteğinin incelendiği başka bir çalışma ise evli 522 bireyle yapılmıştır. Evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve eşinden daha fazla destek algılayan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kabasakal ve Soylu, 2016). Vural-Batık (2019) tarafından, 212 evli birey ile yol analizi yöntemine dayalı bir araştırma sonucunda, evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı, çocuğu olmayan katılımcıların evlilik doyumlarının çocuğu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik süresi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün bulunduğu, algılanan eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün bulunduğu belirlenmiştir. Eş desteği, evlilik süresi ve sorun çözme değişkenlerinin üçünün birlikte evlilik doyumunun %71'inin açıkladığı saptanmıştır. Karayağız, Taş ve Hamurcu (2019) tarafından da çocuk sayısının evlilik doyumuna ve eş desteğine etkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 201 evli bireyle çalışılmış ve çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumu ve eş desteğinin azaldığı belirlenmiştir.

Ayrıca, evlilik doyumunun kişilik özellikleri, bağlanma, cinsel doyum, depresyon ve anksiyete gibi değişkenlerle ilişkili olduğu da görülmektedir. Örneğin, MMPI yeniden standardizasyon çalışmasına katılan 774 evli çiftten oluşan bir örnekleme bireylerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, evlilik doyumunun bireyin kendi depresyon ve anksiyete düzeyi ile partnerinin yalnız depresyon düzeyi tarafından yordandığını, depresyonun etkilerinin anksiyetenin etkilerinden ve aktör etkilerinin de partner etkilerinden daha güçlü olduğu saptanmıştır (Whisman, Uebelacker ve Weinstock, 2004). Tavakol, Moghadam, Nasrabadi, Salehiniya, Rezaei (2017) tarafından, 2000-2015 yılları arasında yayınlanan 80 makalenin incelendiği derleme çalışması yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, evlilik doyumunun yaşla birlikte azaldığı, evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı fakat uzun süreli evliliklerde uyumun artabildiği saptanmıştır. Ayrıca, beş faktör kişilik modelinin nörotiklik boyutunun evlilik doyumunda negatif yönlü en güçlü yordayıcı olduğu, cinsel tatminin, güvenli bağlanmanın, affetmenin, etkili ileitişimin, ortak zaman geçirmenin ve duygusal paylaşımın evlilik doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Türkiye'de de evlilik doyumunun yaşam doyumu, kişilik özellikleri, merhamet, bağlanma stilleri gibi birçok farklı

konu ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Çetinkaya ve Gençdoğan (2014) tarafından 639 evli birey ile yapılan çalışmada, cinsiyet, eşin çalışma durumu değişkenleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Çocuk sahibi olmayan bireylerin olanlara göre, aile yakınlarının müdahalesinin olmadığı bireylerin olanlara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu, toplumsal cinsiyet rolleri ve yaşam doyumunun evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Kişilik özellikleri ile evlilik doyumunun araştırıldığı bir çalışmada 288 evli birey üzerinde veri toplanmıştır. Evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun arttığı ve evlilik türü (bireysel seçim, aile seçimi) ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Kişilik özelliklerinden uyumluluk ve sorumluluğun evlilik doyumunu pozitif yönde, nevrotikliğin ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, dışadönüklük ve açıklığın ise anlamlı biçimde yordamadığı saptanmıştır (Bulgan, Kemer ve Çetinkaya-Yıldız, 2018).

Evli 304 bireyle evlilik doyumu ve merhamet arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. 30 yaş üstü bireylerin ve 10 yıldan fazla evli olan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, merhametin sevecenlik alt boyutunun evlilik doyumu ile pozitif yönde bağlantısızlık, umursamazlık ve ilişki kesme alt boyutlarının ise evlilik doyumu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (Erdoğan, 2018). En az bir yıldır evli olan 95 kadınla yürütülen bir çalışmada; yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi ve eğitim durumu ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, evlilik doyumu düşük olan kadınların depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu, çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin de evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır (Muşdal-Çelebi ve Polat, 2019). Evli kadınlardan oluşan 322 kişinin katıldığı bir çalışmada, cinsel doyumu yüksek olan kadınların cinsel doyumu düşük olan kadınlara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları; flört ederek evlenen, çalışan ve çocuk sahibi olmayan kadınların, görücü usulü ile evlenen, çalışmayan ve çocuk sahibi olan kadınlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aras, 2020).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB), bireysel düzeyde çeşitli işlevsellik sorunları ile ilişkili olmasının yanı sıra evlilik yaşamı üzerinde de belirgin olumsuz etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, DEHB tanısı almış bireylerin ve onların partnerlerinin evlilik doyumu, uyumu, çatışma düzeyleri ve

duygusal yakınlık gibi ilişkisel göstergelerde anlamlı farklılıklar sergilediğini ortaya koymaktadır. Kahveci-Öncü ve Tutarel-Kışlak'ın (2022) eşlerden birinin DEHB tanısı aldığı çiftlerle sağlıklı çiftleri karşılaştırdığı çalışmada, 28 DEHB'li ve 28 sağlıklı çiftten elde edilen bulguları incelemiştir. Çalışma sonuçları DEHB tanılı bireylerin kontrol grubuna kıyasla daha sık ve yoğun evlilik çatışmaları yaşadığını, daha az olumlu ve daha fazla olumsuz çatışma çözüm stili kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca, dikkat eksikliği puanı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Ben-Naim, Marom, Krashin, Gifter ve Arad (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, eşlerinden biri DEHB belirtileri gösteren bireylerin, DEHB belirtisi olmayan eşe sahip bireylere göre hem eşlerine duydukları yakınlık hissinin hem de evlilik doyumlarının anlamlı ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur. Eşi DEHB belirtileri gösteren 30 kişi ve göstermeyen 30 kişi olmak üzere toplam 60 kişinin katıldığı bu araştırmada, yakınlık değişkeninin DEHB belirtilerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinde anlamlı bir aracı rol oynadığı da saptanmıştır. Bu bulgular, yalnızca DEHB'li bireylerin değil, onların partnerlerinin de ilişkisel doyum düzeylerinin olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Söz konusu bulgular, Eakin, Minde, Hechtman, Ochs, Krane, Bouffard, Greenfield ve Looper'ın (2004) çalışmasıyla da desteklenmektedir. DEHB tanısı almış bireylerin evlilik uyumu ve aile işlevselliğini inceleyen bu çalışmada, partneri DEHB tanılı 33 çift ile tanı almamış 26 çift karşılaştırılmıştır. DEHB'li bireylerin anlamlı düzeyde daha düşük evlilik uyumu bildirdikleri görülmüştür. Özellikle, DEHB grubundaki bireylerin %52'si evliliğini uyumsuz olarak değerlendirirken, bu oran kontrol grubunda yalnızca %19 olarak saptanmıştır.

Canu, Tabor, Michael, Bazzini ve Elmore'un (2014) gerçekleştirdiği çalışma ise DEHB'nin çift ilişkisindeki etkilerini yalnızca öz bildirim yöntemleri ile değil, davranışsal gözlem yoluyla da ortaya koymasından önem taşımaktadır. Partneri DEHB tanısı almış 34 çift ile DEHB tanısı almamış 29 çiftin yer aldığı bu çalışmada hem öz bildirim verileri toplanmış hem de çiftlerin 15 dakikalık çatışma çözme etkileşimleri video ile kaydedilip sistematik olarak kodlanmıştır. Bulgular, DEHB birleşik tipine sahip bireylerin, dikkatsiz tip grubuna ve kontrol grubuna kıyasla daha yoğun ve daha olumsuz etkileşimler sergilediklerini ve bu bireylerin ilişki doyumlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, DEHB'nin bireysel etkileri aşarak ilişkisel düzeyde, çatışma çözümü, davranışsal etkileşim ve evlilik doyumuna kadar uzanan geniş bir yelpazede ilişki sağlığını olumsuz yönde etkileyebildiği görülmekte ve boşanma riskinin psikolojik belirleyicileri arasında önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir.

Boşanma göstergeleri ve evlilik doyumu değişkenlerinin hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde çok sayıda demografik ve psikososyal etkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Boşanma ile ilişkilendirilen göstergelerin sıklıkla işlevsel olmayan iletişim, irrasyonel inanışlar, duygusal zekâ eksikliği, düşük romantik doyum, geçmiş ebeveynlik deneyimleri ve demografik risk faktörleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu ise sıklıkla yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerle birlikte kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, sosyal destek algısı, iletişim becerileri, duygusal paylaşım ve psikolojik iyi oluş gibi yapılarla ilişkilendirilmiştir. Bulgular çoğunlukla düşük evlilik doyumunun artan boşanma riski ile bağlantılı olduğunu ortaya koymakta; özellikle nevrozizm, düşük sosyal destek ve olumsuz çatışma biçimlerinin belirleyici rolleri dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda cinsiyet, eğitim ya da evlilik süresi gibi değişkenlerin etkisinin anlamlı bulunmadığı ya da bağlamsal olarak farklılaştığı da görülmektedir. DEHB gibi klinik örneklemeler üzerinden yapılan araştırmalar ise bireysel ruh sağlığı sorunlarının yalnızca bireyi değil, partneri ve ilişki dinamiklerini de etkileyerek boşanma riskini artırabildiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular genel olarak evlilik doyumunun, bireylerin psikolojik işlevselliği ve ilişki kalitesi arasında önemli bir rol oynadığını ve çok sayıda değişkenin etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle, boşanmanın yalnızca tek bir nedene indirgenemeyeceği; çok boyutlu, ilişkisel ve bağlamsal bir anlayışla ele alınması gereken karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

2.5.2. Kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar

Literatür incelendiğinde kişilerarası duygu düzenlemenin son yıllarda güncel bir çalışma konusu olduğu, romantik ilişkiler ve evlilik bağlamında da incelenen bir kavram olduğu görülmektedir. Örneğin, 171 kişi ile günlük tutma ve 239 kişi ile deneyim örnekleme yöntemlerinin kullanıldığı bir çalışmada insanların kişilerarası duygu düzenlemeyi ne sıklıkla kullandığı ve hangi hedeflerle hareket ettiği araştırılmıştır. Sonuç olarak; insanların başkalarının duygularını günde ortalama iki kez düzenlediği, kendi duygularını düzenlemek için başkalarına günde ortalama bir kez başvurduğu ve negatif duyguları azaltmaktan ziyade olumlu duyguları artırmayı daha çok hedefledikleri saptanmıştır (Tran, Greenaway, Kostopoulos, O'Brien, Kalokerinos, 2023). Cahn ve Rawana (2021) tarafından ise, 790 kişi ile gerçekleştirdikleri araştırmada kişilerarası duygu düzenlemenin depresyon ve kaygı

semptomları ile bireylerin iyi oluş düzeyleri ve ilişki kaliteleri arasındaki ilişki, yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmiştir. Sonuç olarak; “olumlu duyguları artırma” ve “bakış açısı edinme” stratejilerinin daha düşük depresyon ve kaygı semptomları, daha yüksek iyi oluş ve ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. “Yatıştırılma” ve “sosyal model alma” stratejilerinin ise daha yüksek depresyon ve kaygı semptomları ile ilişkili olduğu, başkalarını gözlemleyerek duyguları düzenlemeye çalışmanın olumsuz duyguları artırabileceği görülmüştür. Messina, Calvo ve Grecucci (2023), 630 kişinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, kişilerarası duygu düzenleme ile bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak kaygılı bağlanma puanları yüksek olan bireylerin “olumlu duyguları artırma”, “yatıştırılma” ve “sosyal model alma” stratejilerini daha çok kullandıkları, kaçınan bağlanma puanları yüksek olan bireylerin ise “olumlu duyguları artırma” ve “sosyal model alma” stratejilerini kaygılı bağlananlara göre daha az kullandıkları ancak “bakış açısı edinme” stratejisini ise daha sık kullandıkları görülmüştür. Ruan, Le ve Reis (2024), 197 çiftin katıldığı 2 haftalık günlük kayıt çalışmasında olumlu ve olumsuz duyguları düzenlemek için kullanılan sekiz stratejinin sıklığını ve duygu düzenleme sürecinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak duygu düzenlemenin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin kişinin perspektifine bağlı olduğu; ‘düzenleyiciler’in, etkili çabalarının ilişkilerine fayda sağladığını hissettikleri, ‘hedefler’in ise duygusal düzenlemeyi etkili olarak deneyimleseler de ilişki doyumunda bir iyileşme göstermedikleri tespit edilmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelendiği 198 evli bireyle yapılan bir çalışmada, kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme alt boyutlarının hiçbirinin evlilik doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmadığı görülmüştür (DiMaggio, 2020).

Alanyazında kişiler arası duygu düzenlemenin mevcut çalışma kapsamında kullanılan ölçekten farklı ölçekler kullanılarak araştırıldığı çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Florean ve Păsărelu (2019) tarafından, ortalama 27 aydır romantik ilişkisi bulunan bireylerle çift doyumu ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir ve bu çalışmada kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçmek amacıyla “Başkalarının Duygularını Yönetme Ölçeği (Managing the Emotions of Others Scale-MEOS)” kullanılmıştır. Sonuç olarak, kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik olumlu stratejiler kullanıldıkça çift doyumunun arttığı ve kişilerarası duygu düzenlemenin duygu düzenleme güçlükleri ile çift doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinin bulunduğu görülmüştür. Kişilerarası

duygu düzenlemenin 146 romantik partnerle dyadik analizler yapılarak incelendiği bir başka çalışmada da “Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples: IERQ-CCC)” ölçeği ile veri toplanmış ve birlikte kara kara düşünmenin uyum bozukluğu ve depresif belirtileri artırdığı, birlikte yeniden değerlendirmenin ise daha düşük psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Horn ve Maercker, 2016). Ata (2021) tarafından ise “Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples: IERQ-CCC)” ölçeğinin Türkçe uyarlaması yapıldıktan sonra 511 evli birey ile kişilerarası duygu düzenleme ve çift uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, birlikte kara kara düşünme ile çift uyumu arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü, birlikte yeniden değerlendirme ile çift uyumu arasında ise anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ve her iki değişkenin de çiftlerin uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçe uyarlamasının ise iki bağımsız çalışmada gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda kişilerarası duygu düzenlemenin aynı zamanda psikolojik semptomlar, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisi de incelenmiştir. Gökdağ vd. (2019) tarafından 467 kişiyle yapılan çalışmada, kişilerarası duygu düzenlemenin, özellikle de “yatıştırılma” alt boyutunun kaygılı bağlanma ilişki örüntüsüyle ilişkili olduğu görülmüştür. Depresyon, kaygı, stres belirtileriyle ise yalnızca “yatıştırılma” alt boyutunun ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer çalışmada ise kişilerarası duygu düzenlemenin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi 380 kişi üzerinde araştırılmıştır. Sonuç olarak iki değişken arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kişilerarası duygu düzenleme düzeyi yükseldikçe, duygu düzenleme güçlüğü’nün de arttığı (kişilerarası duygu düzenlemeye daha çok başvuran kişilerin duygu düzenleme konusunda daha çok zorluk yaşadığı) görülmüştür (Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019).

Türkiye’de kişilerarası duygu düzenleme kavramı ile ilgili çalışmaların da yurt dışı literatüre benzer biçimde psikolojik belirtiler, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlükleri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâ gibi çeşitli psikosyal değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Koç vd. (2019) tarafından 312 kişi ile yürütülen çalışmada, kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik belirtiler, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ ile ilişkisi incelenmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin “olumlu duyguları artırma” alt ölçeği ile durumluk anksiyete, durumluk depresyon, sürekli depresyon ve yalnızlık arasında manidar

düzeyde negatif yönlü; “yatıştırılma” alt ölçeğinin sürekli anksiyete ile pozitif yönlü; “bakış açısı alma” alt boyutunun durumluk depresyon ile negatif bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, “olumlu duyguyu artırma” alt ölçeğinin duygusal zekâ ile ilişkili olduğu; “sosyal model alma”, “yatıştırılma” ve “bakış açısı edinme” alt boyutlarının da kaygılı bağlanma ile anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresyon ve kaygı semptomlarıyla ilişkisinin 318 kişi ile incelendiği bir araştırma ise Ray-Yol, Ülbe, Temel ve Altan-Atalay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi çalışması sonucunda; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve anksiyete semptomları ile pozitif yönlü güçlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Yatıştırılma stratejisinin ise, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanan kişilerde daha düşük depresyon seviyeleriyle ilişkili bulunduğu ancak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanan bireylerde ise yatıştırılma stratejisinin depresyon semptomları üzerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Yatıştırılma stratejisinin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete semptomları arasındaki ilişkiyi değiştirdiğine dair ise anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır.

Psikolojik sağlamlık ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki 324 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal model alma ve yatıştırılma alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile negatif yönde manidar bir ilişki içinde olduğu; duygusal zekâ ile kişilerarası duygu düzenlemenin “yatıştırılma” alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır (Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021). Kişilerarası duygu düzenleme kullanımının kişilik özelliklerine göre nasıl farklılaştığı 391 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada incelenmiştir. Sonuç olarak; kişilik özelliklerinden “dışadönüklük”, “yumuşak başlılık”, “öz-denetim” ve “gelişime açıklık”tan yüksek puan almanın kişilerarası duygu düzenlemenin “olumlu duygularını artırma” alt boyutuyla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, “duygusal tutarsızlık”tan yüksek puan almanın ise “model alma” ve “yatıştırılma” alt boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik belirtilerle ilişkisi incelendiğinde, “yatıştırılma” alt boyutunun neredeyse bütün psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu, “dışadönüklük” ile psikopatoloji belirtileri arasında “yatıştırılma”nın aracı rolde olduğu saptanmıştır (Gökdağ ve Naldöken, 2021). Akkuş ve Peker (2022), 271 kişi ile yaptıkları çalışmada kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ise “sosyal model alma” ile “yatıştırılma” stratejilerinin sosyal anksiyete ile pozitif yönde, “bakış açısı edinme”

stratejisinin ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çapar Taşkesen (2023) tarafından, 773 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada obsesif kompulsif belirtiler (okb) ve sosyal kaygı belirtileri (skb) gösteren gruplar belirlenmiş, yüksek okb ve skb sergileyen grupların, olumlu duyguları artırma stratejisine daha az gereksinim duydukları görülmüştür. Okb grubuna tiksinnmeyi, skb grubuna ise kaygıyı tetikleyen senaryolar verilerek bu kişilerin hangi kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine ihtiyaç duydukları incelenmiştir. Sonuç olarak yüksek ve düşük okb gösteren kişiler arasında kişilerarası duygu düzenleme açısından anlamlı bir fark elde edilememişken, yüksek düzeyde skb görülen grubun düşük düzeyde skb görülen gruba göre diğer kişilerden bakış açısı alma stratejisine daha az ihtiyaç duydukları belirlenmiştir.

Kişilerarası duygu düzenleme kavramının Türkiye’de romantik ilişkiler ve evlilik bağlamında araştırıldığı çalışmalara da rastlamak mümkündür. Kişilerarası duygu düzenleme ile evlilik uyumunun araştırıldığı bir çalışmada, 123 evli çiftten toplanan verilere göre, “yatıştırılma” ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve negatif yönlü, “bakış açısı edinme” ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, “sosyal model alma” ve “olumlu duyguları artırma” alt boyutlarının ise evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı belirlenmiştir (Tarımtay, 2017). Tepeli-Temiz ve Elsharnouby (2020), 877 evli kişi ile Covid-19 pandemisinin etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, kişilerarası duygu düzenlemenin “olumlu duyguları artırma” stratejisi ile ilişki doyumu ve bireysel iyi oluş (yaşam doyumu ve olumlu duygulanım) arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu ancak kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin, Covid-19 stresinin ilişki doyumu veya bireysel iyi oluş üzerindeki etkisi üzerinde moderatör etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme, bağlanma ve ilişki doyumunun incelendiği başka bir çalışma da romantik ilişkisi bulunan 523 genç yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kişilerarası duygu düzenleme ile saplantılı bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı ve kişilerarası duygu düzenleme ile ilişki doyumu arasında da anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Öğüt, 2022). Kanbur (2024) tarafından, 675 romantik partnerle yapılan bir çalışmada, kişilerarası duygu düzenlemenin algılanan ilişki kalitesi üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinde artış olduğunda psikolojik sağlamlık düzeyinde de anlamlı artışın olduğu ve algılanan ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Altun-Turgut

(2025) tarafından yapılan bir çalışmada ise 450 evli birey ile çalışılmıştır. Duygu düzenleme güçlüklerinin “netlik” ve “farkındalık” alt ölçeklerinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve erkeklerin bu alt ölçeklerden aldıkları puanların kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişilerarası duygu düzenlemenin son yıllarda romantik ilişkiler ve evlilik bağlamında araştırılan güncel bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Kişilerarası duygu düzenlemenin dört alt boyutunun her birinin ilişkisel ve psikolojik sonuçlarla farklı yönlerde ilişkilendiği görülmektedir. Ayrıca bazı araştırmalarda kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumu ve ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ya da bağlama göre farklılaşan sonuçlar elde edilmesi dikkat çekmektedir. Hem kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliğinin hem de ilişkisel ve durumsal faktörlerin, stratejilerin hangi düzeyde ve bağlamda işlevsel olduğuna dair bulguların farklılık göstermesine yol açtığı düşünülebilir. Genel olarak, kişilerarası duygu düzenlemenin bireylerin psikolojik işlevsellikleri ve ilişkisel deneyimleriyle çok boyutlu biçimde bağlantılı görüldüğü, bununla birlikte bu ilişkilerin yapısını ve yönünü anlamaya yönelik daha bütüncül, çift odaklı ve bağlamsal yönleri araştıran çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.5.3. Duygusal düzensizlik ile ilgili yapılan araştırmalar

Duygusal düzensizlik ile ilgili yapılan çalışmalarda ‘Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği’ kullanıldığı görüldüğünden bu kısımda duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Duygusal Düzensizlik Ölçeği’nin de Türkçe’ye mevcut çalışmada uyarlanması sebebiyle henüz Türkiye’de de bu ölçeğin kullanılması ile gerçekleştirilmiş çalışmalar bulunmamaktadır.

Alanyazında, duygu düzenleme güçlüklerinin duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Sardella, Lenzo, Basile, Martino ve Quattropiani (2022) tarafından 44 makale incelenerek bir derleme yapılmış ve sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları ve daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Pakistan’da 200 evli bireyle yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark bulunmadığı, duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik sıkıntı ve zihinsel sağlık sorunlarını pozitif yönde, psikolojik iyi oluşu ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır (Anwar, Riaz ve Ahmed, 2022). Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından, 383 üniversite öğrencisi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin

Türkçe uyarlama çalışması yapılmış ve psikolojik belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı belirtenlerin düşük düzeyde psikolojik sıkıntı belirtenlere göre duygu düzenleme güçlüğü açısından daha çok zorlandıkları görülmüştür.

Messina vd. (2023), 630 kişinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri ile bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu; kaygılı bağlanmanın duyguları kontrol etme, etkili stratejiler kullanma ve olumsuz duyguları yoğun deneyimleme ile ilişkili olduğu; kaçınan bağlanmanın, duyguları fark etme/tanımlama ve duyguları kabul etmeme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kim, Pears, Capaldi ve Owen'ın (2009), 190 erkek katılımcı ve onların anne-babalarından veriler elde ederek 21 yıl süreli boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma sonucunda, duygusal düzensizliğin, romantik ilişki çatışmasının kuşaklar arası aktarımındaki rolünün belirlenmesini hedeflenmiştir. Sonuç olarak, ebeveynlerin duygusal düzensizliğinin, oğullarının duygusal düzensizliğiyle doğrudan ilişkilendiği ve bu durumun, oğullarının ileride yaşadığı ilişki çatışmalarıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir.

Literatürde duygu düzenleme güçlüklerinin romantik ilişkisi bulunana veya evli olan örneklemeler üzerinde evlilik ve ilişki memnuniyeti ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Tani, Pascuzzi ve Raffagnino (2015), 100 çift ile yaptıkları çalışma sonucunda, duygusal düzensizliğin çift ilişki kalitesi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu, duygu düzenleme güçlüklerinin partnerlerden birinin diğerinin samimi bir diyaloga açık olduğu algısını zayıflattığını saptamışlardır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin yakın temastan kaçınma eğiliminde oldukları ve partnerleri tarafından kontrol edilmekten korktukları belirlenmiştir. Duygusal düzensizlik ve yakın partner şiddetinin karşılıklı etkilerini ve etkileşimlerini APIM yöntemi ile araştıran bir çalışma 160 genç yetişkin romantik çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Daha yüksek duygusal düzensizlik düzeyine sahip herhangi bir partnerin, fiziksel ve cinsel şiddet uygulama riskinin artırdığı, erkeklerin, göreceli olarak daha düzenlenmiş kadın partnerlerle eşleştirildiklerinde kendi düzensizliklerinin şiddet uygulamasıyla ilişkili olmadığı, ancak daha düzensiz bir kadın partnerle eşleştirildiklerinde kendi düzensizliklerinin şiddet uygulamalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Lee vd., 2020).

Başka bir çalışmada, 2017-2022 yılları arasında terapiye başlayan 275 çift üzerinde duygusal düzensizliğin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkileri araştırılmış ve dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği ve sınırlı duygu düzenleme stratejilerinin çiftlerin ilişki

memnuniyetini olumsuz yönde; olumsuz duyguları kabul etmenin ise olumlu yönde yordadığı, kadınların ilişki memnuniyetini en güçlü yordayan değişkenin ise sınırlı duygu düzenleme stratejileri olduğu belirlenmiştir (Xu, Johnson, Anderson, Hunt, Bradford, Witting, Bean, Miller, 2022). Amerika’da 968 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada çift terapisine katılan çiftlerin duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki etkisi incelenmiştir. Veriler 16 seanslık sürecin 5 ayrı seansında toplanmış ve dyadik modellerle aracılık analizleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda, kadın ve erkeklerin 1. seansta ölçülen yüksek duygu düzenleme güçlüklerinin hem kendilerinin hem de partnerlerinin depresif semptom düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı, kadınlarda duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması ile hem kendi hem de eşlerinin depresyon düzeylerinde daha az düşüş görüldüğü saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ve duygu düzenleme güçlüğünün depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisi göstermediği belirlenmiştir (Morgan, Wittenborn, Morlan ve Snyder, 2024).

Türkiye’de de duygu düzenleme güçlüklerinin romantik ilişkiler ve evlilik doyumu açısından incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, 301 evli birey üzerinde eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucunda, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin eş tükenmişliğini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutlarda yorgunluklarının da arttığı saptanmıştır (Kızıldağ ve Vatan, 2016). En az bir aylık romantik ilişkisi olan veya evli olan 302 kişi ile yapılan bir çalışmada, duygusal zekâ düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. Duygusal zekâ düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan “açıklık”, “dürtü” ve “strateji”de daha az güçlük yaşandığı ve ilişki doyumu arttıkça bu alt boyutlardan alınan puanların da azaldığı görülmüştür (Akdur ve Aslan, 2017). Serdar (2021) tarafından, 423 evli bireyle yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek ve üniversite ve üstü mezuniyeti olanların ortaokul ve lise mezuniyeti olanlara göre daha düşük duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğünün yaşa ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı ve duygu düzenleme güçlüğünün evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

En az bir yıllık evliliği olan, 346 kişi ile yapılan bir çalışmada, evli bireylerin romantik bağlanmaları ile çift uyumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü

saptanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, duygu düzenleme güçlüğünün çift uyumunu negatif yönde yordadığı, kaygılı bağlanma örüntüsünün duygu düzenleme güçlüğünü artırdığı ve kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla çift uyumunu olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Tepeli-Temiz ve Bilican, 2022). Ülken (2024) tarafından 660 evli bireyle yapılan çalışmada, kişilik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün rolü yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda, açıklık kişilik özelliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün tam aracılık; dışadönüklük, nevrotiklik, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide ise duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık etkisinin bulunduğu saptanmıştır. 706 evli bireyle yapılan bir çalışmada, olumlu çatışma çözme stillerinin evlilik memnuniyetiyle pozitif yönde, olumsuz çatışma çözme stillerinin ise negatif yönde ilişkili olduğu; çatışma çözme stilleri ile evlilik memnuniyeti arasında ise duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmüştür (Bülbül, Odacı ve Türkkan, 2024). Kısırk (2024), romantik ilişki içinde olan 510 kişi ile yaptığı çalışmasında bağlanma stilleri, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ise daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları, yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Eşler arası duygusal ifade ve paylaşımının, evlilikte bağ kurma, empati geliştirme ve çatışmaları sağlıklı biçimde çözme süreçlerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Buna karşılık, duyguları bastırmanın ise romantik ilişkiler ve evlilikler açısından doyumun azalması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilikte duyguların bastırılmasının (emotional suppression) eşlerin evlilik kalitesi üzerindeki etkisini incelemek ve çiftlerin bastırma düzeylerindeki benzerliğin evlilik uyumuna katkıda bulunup bulunmadığının incelendiği bir çalışmada 229 yeni evli çiftten evliliklerinin beşinci ayı ve ikinci yılı olmak üzere iki kez veri toplanarak değerlendirme yapılmıştır. Çalışma sonucunda, kocaların bastırma düzeyi arttıkça hem kendi hem eşlerinin evlilik doyumunun azaldığı, düzey ve tür açısından bastırma benzerliğinin, kadınların evlilik uyumunu artırdığı ve bastırmanın bağlanma kaçınması ile pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür (Velotti, Balzarotti, Tagliabue, English, Zavattini ve Gross, 2016). Duyguları bastırmanın evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada deneysel, kesitsel ve boylamsal (iki yıllık izlemeye dayalı) yöntemlerle veri toplanmıştır. Partneri destekleyici olmayan veya depresif belirtiler gösteren bireylerin,

duygularını bastırdıklarında partnerlerinden daha fazla memnuniyet duydukları ancak partneri destekleyici olan bireylerde bastırmanın memnuniyeti azalttığı belirlenmiştir (Weckbacher ve Baker, 2018). Duygusal bastırmanın çiftler üzerindeki etkisinin dyadik açıdan ele alındığı bir çalışmada 427 çift ile duyguları bastırma ile ilişki memnuniyeti, 242 çift ile de çatışma çözme becerileri analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda hem aktörün hem de partnerin yüksek düzeyde bastırma eğilimi göstermesinin ilişki memnuniyetini düşürdüğü ancak her iki tarafın da düşük bastırma düzeyine sahip olduğu çiftlerde memnuniyetin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer biçimde çiftlerden birinin çatışma çözme becerisinin düşük olmasının da ilişki memnuniyetini düşürdüğü belirlenmiştir (Sasaki, Overall, Chang ve Low, 2022). Bloch, Haase ve Levenson (2014) tarafından ise, uzun süreli evliliklerde negatif duygunun baskılanması (downregulation) ile evlilik doyumu arasındaki ilişki 13 yıllık boylamsal bir çalışma ile araştırılmıştır. Çiftlerin laboratuvar ortamında evliliklerindeki çatışmalar hakkında konuşmaları istenmiş bu esnadaki duygu, davranış ve fizyolojik tepkileri ölçülmüştür. Veriler yaklaşık dörder yıllık aralarla üç dalgada toplanmış ve APIM yöntemiyle analiz edilmiştir. Kadınların olumsuz duygularını ve davranışlarını daha hızlı düzenlemesinin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumunu artırdığı; bu etkinin 13 yıllık sürede de anlamlı olduğu; erkeklerin duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuyla ilişkili bulunmadığı ve kadınların yapıcı iletişim becerilerinin, duygu düzenleme ile evlilik doyumu arasındaki uzun vadeli ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık ettiği belirlenmiştir.

An, Park, Han ve Kim (2022) tarafından duyguları bastırmanın evlilik doyumu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma Güney Kore'den 1179 kişi ve Amerika'dan 437 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, önleyici bireylerde (ilişkiyi koruma, riskleri önleme, sorunlardan kaçınma amacıyla hareket eden bireyler) eğer eş duygusal olarak bastırıcı algılanıyorsa, kişinin kendi bastırmasının daha yüksek evlilik memnuniyeti ile ilişkili ancak eş duygusal olarak dışavurumcu ise, bastırmanın daha düşük memnuniyet ile ilişkili olduğu görülmüştür. Geliştirici (olumlu deneyimler yaşamak, bağları güçlendirmek ve ilişkiyi geliştirme amacındaki bireyler) eş daha az bastırıcı algılanıyorsa, kişinin de daha az bastırması daha yüksek memnuniyet ile ilişkili olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde partner için yapılan fedakarlıklar sırasında duyguların bastırılmasının bireylerin duygusal iyi oluşu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmaya 80 çift katılmış ve üç aşamalı bir çalışma yürütülmüştür. Birinci aşamada çiftlerin laboratuvar ortamında ilişkide yaptıkları önemli bir fedakârlığı anlatırken duygularını bastırıp bastırmadıkları

değerlendirilmiş, ikinci aşamada ondört gün süreli günlük tutma çalışması yapılmış ve üçüncü aşamada da çalışmadan üç ay sonra yeniden veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda, bastırmanın daha fazla negatif duygu ve daha az pozitif duygu ile ilişkili olduğu; bastırmanın hem kişinin hem de partnerin ilişki kalitesini düşürdüğü ve günlük tutma çalışmasında günlük yaşamda daha çok bastırma raporlayanların, üç ay sonra daha düşük ilişki tatmini ve daha fazla ayrılma düşüncesine sahip oldukları görülmüştür (Impett, Kogan, English, John, Oveis, Gordon ve Keltner, 2012).

DEHB'in yalnızca dikkat sorunları ve dürtüsellik ile sınırlı kalmayan, aynı zamanda duygusal işlevlerde de belirgin zorluklarla seyreden bir nörogelişimsel bozukluk olması DEHB'in duygusal düzensizlik ile ilişkisinin araştırılmasına da kaynaklık etmiştir. Duygusal düzensizliğin DEHB ile ilişkisinin incelendiği bir derleme çalışmasında, erişkin DEHB hastalarının %54–78'inde duygusal düzensizliğin (öfke patlamaları, affektif dalgalanma, düşük stres toleransı) gözlemlendiği ve bu oranların DEHB'nin klasik semptomlarıyla benzer düzeyde olduğu ve farmakolojik tedavilere de (örneğin metilfenidat ve atomoksetin) benzer oranda yanıt verdiği öne sürülmüştür (Retz, Stieglitz, Corbisiero, Retz-Junginger ve Rösler, 2012). DEHB belirtilerinin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin rolünün araştırıldığı bir çalışmaya DEHB tanısı almış 59 erişkin birey ve 100 DEHB tanısı almamış birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, DEHB tanılı grubun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve duygu düzenleme güçlüklerinin DEHB belirtileri ile romantik ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık ettiği saptanmıştır. (Bodalski, Knouse ve Kovalev, 2018). İlk kez DEHB tanısı alan genç erişkin bireylerin ruhsal belirti şiddeti ile duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin sağlıklı bireylerle karşılaştırılması amacıyla DEHB tanısı almış 75 birey ve bu gruba yaş ve cinsiyet açısından eşleştirilmiş 75 sağlıklı bireyden veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda, DEHB grubunun kontrol grubuna göre hem Kısa Semptom Envanterinden hem de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden anlamlı düzeyde yüksek sonuçlar aldığı; duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtü, farkındalık ve amaçlar alt boyutlarının ruhsal belirti şiddetini anlamlı biçimde yordayan başlıca alt boyutlar olduğu ve kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkeklerde anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (Kayım, 2021). Erişkin DEHB hastalarında duygu düzenleme güçlüğü ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada DEHB tanısı almış 45 erişkin birey ve 46 DEHB tanısı almamış birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, DEHB tanılı grubun duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı

düzeyde yüksek olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü ile dürtüsellik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu saptanmıştır (Bilgin, 2015).

İlgili araştırmalar, duygusal düzensizlik ile romantik ilişkiler ve evlilik arasındaki çok boyutlu ilişkileri ortaya çıkarmakla birlikte bulguların bazı sınırlılıkları bulunduğunu da görülmektedir. Cinsiyet, eğitim düzeyi gibi gerek demografik değişkenler gerekse bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâ gibi psikososyal değişkenler duygusal düzensizlikle anlamlı düzeyde ilişkili bulunsa da araştırmaların çoğunun kesitsel desende olması zaman içinde gelişen ilişkileri anlamaya yönelik sınırlılıklar barındırmaktadır. Ayrıca, Türkiye örneğine dayalı çalışmaların çoğunun birey temelli yürütüldüğü, çift düzeyindeki etkileşimlerin daha fazla araştırılması gerektiği görülmektedir. Bu çerçevede, duygusal düzensizliğin birey ve ilişki düzeyinde nasıl işlediğini anlamak, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların önlenmesi ve çözümüne yönelik daha etkili yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

2.5.4. Cinsel özgüven ile ilgili yapılan araştırmalar

Cinsel özgüven kavramı ve ölçeği Çelik (2012a) tarafından geliştirilmiş ve birkaç farklı çalışmada araştırılmıştır. Örneğin, Çelik (2012) tarafından yapılan çalışmada, 336 evli bireyin cinsel özgüvenleri, evlilik yaşam doyumu, cinsel utangaçlık ve cinsel öz-yeterlik düzeyleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, cinsel utangaçlık, cinsel öz-yeterlik ve evlilik yaşam doyumunun cinsel özgüveni doğrudan etki ile yordadığı saptanmıştır. Ayrıca, erkeklerin kadınlara, anlaşılarak evlenen kişilerin görücü usulü ile evlenenlere, bir işte çalışan kişilerin çalışmayan kişilere göre daha yüksek cinsel özgüven düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olanların cinsel özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu, evlilik süresi arttıkça cinsel özgüvenin azaldığı ve çocuğu olan evlilerin çocuğu olmayanlara göre cinsel özgüven düzeylerinin daha az olduğu belirlenmiştir. Çelik ve Arıcı (2014) ise cinsel özgüven ile cinsel utangaçlığın ilişkisini incelemişlerdir. Cinsel utangaçlığın cinsel açıdan kendini açığa vurma tarafından doğrudan yordandığı, cinsel farkındalık ve cinsel cesaret tarafından ise cinsel açıdan kendini açığa vurma değişkeninin aracılık etkisi ile yordandığı görülmüştür. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre ve anlaşılarak evlenen kişilerin görücü usulü ile evlenen kişilere göre daha yüksek cinsel cesaret düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Yine başka bir çalışmada, cinsel öz yeterlik ile cinsel

memnuniyetsizlik arasındaki ilişkide cinsel öz güvenin aracılık etkisinin 110 evli erkek üzerinde araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, cinsel öz yeterliğin cinsel memnuniyetsizliği anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, cinsel öz güvenin, cinsel öz yeterlik ile cinsel memnuniyetsizlik arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu saptanmıştır (Batmaz ve Çelik, 2022).

Cinsel özgüvenin son yıllarda güncel bir kavram olarak öne çıktığı ve başka araştırmacılar tarafından da sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Karagöz (2021) tarafından 413 kişiyle yapılan araştırmada, toplumsal cinsiyet rolleri, cinsel doyum ve cinsel özgüven arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsel özgüvenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ve toplumsal cinsiyet rollerinin cinsel özgüvendeki değişimin %12'sini açıkladığı saptanmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinin alt boyutu olan kadın cinsiyet rolü ile ilgili olumlu bakış açısının cinsel özgüven üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Türk (2024), aktif cinsellik yaşayan ya da en az bir kez cinsel tecrübesi olan yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkileri 345 kişi üzerinde araştırmıştır. Çalışma sonucunda, cinsel özgüven düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeyinin de arttığı, kişisel iyi oluş düzeyinin artmasıyla da cinsel özgüven düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Başka bir çalışma ise kadın hastalıkları ve doğum polikliniğine başvuran 528 evli kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Cinsel utangaçlık, cinsel öz güven, cinsel tatmin ve çift uyumunun incelendiği çalışmada, kadınların cinsel özgüven puanlarının orta düzeyde olduğu ve cinsel utangaçlığın cinsel özgüven üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu saptanmıştır (Kılıçlı ve Zeyneloğlu, 2024). Kronik ürtiker hastası 64 kişi ile yapılan bir çalışmada beden imajı ve cinsel özgüvenin ilişkisi araştırılmış ve sonuç olarak beden imajı ve cinsel özgüven arasında orta düzeyli pozitif bir korelasyon olduğu, beden imajının cinsel özgüven üzerinde %24,5 yordama etkisinin olduğu; kronik ürtikerin neden olduğu bedensel değişimlerin bireylerin beden imajını etkileyerek kendini ifade etme, cinsel farkındalık ve cinsel cesaret üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı saptanmıştır (Şimşek, Evli, Uzdil, Albayrak, Kartal, 2020).

Cinsel özgüven ile ilgili yapılan deneysel çalışmalara da rastlamak mümkündür. Gökbulut, Bal ve Uçar (2023), aile sağlığı merkezine başvuran kadınlardan oluşan 84 kişilik bir grup ile yürüttükleri deneysel çalışmada, deney grubundaki kadınlara sekiz hafta süreli ayak masajı yapılmasının, cinsel özgüven puanlarını anlamlı biçimde artırdığı ve gruplar arası farkın da manidar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir araştırmada da aile sağlığı merkezine başvuran ve cinsel sıkıntı yaşayan kadınlardan oluşan 106 kişilik grup üzerinde sekiz oturumluk reiki uygulaması yapılmış ve çalışma sonucunda, reiki uygulamasının cinsel

özgüven puanlarını anlamlı biçimde artırdığı ve gruplar arası farkın da manidar olduğu görülmüştür (Barut, Baransel ve Uçar, 2024).

Yurt dışında ise evlilik ile daha çok cinsel doyum, cinsel cesaret, cinsel açıdan kendini açığa vurma, cinsel iletişim sıklığı ve kalitesi gibi kavramların araştırıldığı görülmektedir. McNulty, Wenner ve Fisher (2016) tarafından, 207 yeni evli çift (evliliğin ilk 6 ayında olan) üzerinde, 6-8 aylık periyodlarla veri toplanan ve 5 yıl süreli boylamsal ve çok dalgalı çalışmada cinsel ilişki sıklığı, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasındaki çift yönlü ilişkiler incelenmiştir. Cinsel doyum, evlilik doyumu ve cinsel ilişki sıklığının zamanla ortalama olarak azaldığı görülmüştür. Cinsel doyumun evlilik doyumunu, evlilik doyumunun da cinsel doyumunu yordadığı ve yalnızca erkekler için partnerin cinsel doyumunun bireyin cinsel doyumundaki artışı anlamlı biçimde yordadığı, sonuç olarak evlilik doyumu ile cinsel doyum arasında güçlü ve karşılıklı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Brown ve Weigel (2017) tarafından, romantik ilişki içerisindeki 265 kişi ile yapılan bir çalışmada, cinsel açıdan kendini açığa vurmanın bağlamsal etkileri yapısal eşitlik modellemesi yöntemi ile araştırılmıştır. Romantik ilişki bağlamının (duyarlılık, kalite ve doyum) cinsel açıdan kendini açığa vurmaya pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Cinsel açıdan kendini açığa vurma bağlamının (algılanan riskin düşüklüğü, pozitif sonuç beklentisi ve açığa vurmanın derinliği) da cinsel doyumunu pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Cinsel iletişim sıklığı, cinsel iletişim kalitesi ve cinsel açıdan kendini açığa vurmanın ilişki doyumu üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir meta-analiz çalışmasında, toplam 93 çalışma ve 38.499 veri incelenmiştir. Sonuç olarak, cinsel iletişim ile cinsel tatmin arasında pozitif yönlü ve güçlü, cinsel iletişim ile ilişki tatmini arasında ise pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsel iletişim kalitesinin cinsel tatmin ve ilişki tatmini ile cinsel iletişim sıklığı ve cinsel açıdan kendini açığa vurmaya göre daha güçlü ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca, evli bireylerde cinsel iletişim ile ilişki tatmini arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu, daha bireyci kültürlerde cinsel iletişim ile cinsel tatmin ilişkisinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Mallory, 2022).

Literatürde cinsellik ve evlilik doyumu ile ilgili boylamsal çalışmalar olduğu da görülmektedir. Örneğin, Çin’de evliliğinin ilk 3 yılında olan ve çocuk sahibi olmayan 268 çift ile APIM kullanılarak yapılan 3 yıllık boylamsal bir çalışmada cinsel doyum ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkeklerde erken dönemdeki cinsel doyumun sonraki evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı, kadınlarda ilk yıldan ikinci yıla geçişte evlilik doyumunun cinsel doyumunu yordadığı, ikinci yıldan üçüncü yıla geçişte bu etkinin

gözlenmediği ve partner etkilerinin genel olarak zayıf olduğu, eşlerden birinin cinsel doyum düzeyinin diğerinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür (Cao vd., 2018). Amerika’da ise 204 yeni evli çift ile üç yıl süreli boylamsal bir çalışmada APIM yöntemi ile çalışılarak araştırma sonucunda, bireylerin bağıllık olmadan cinsel ilişki yaşamaya dair motivasyonlarının (sociosexuality) evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Cinsel ilişki için duygusal bağıllığa ve uzun vadeli ilişkiye ihtiyaç duymadan cinselliğe açık olan (unrestricted sociosexuality) bireylerin evliliklerinin başlangıcında daha düşük evlilik doyumu gösterdikleri ve zamanla da bu memnuniyetin düştüğü görülmüştür. Eşi, cinsel ilişki için duygusal bağıllığa ve uzun vadeli ilişkiye ihtiyaç duymadan cinselliğe açık olan bireylerin zaman içinde evlilik doyumlarının daha hızlı düştüğü, evlilik doyumundaki düşüşün de boşanma olasılığını artırdığı belirlenmiştir (French, Altgelt ve Meltzer, 2019).

Cinsel işlev bozukluğunun da evlilik doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Erektile disfonksiyon yaşayan erkeklerle yürütülen bir çalışmada, 12 haftalık farmakolojik tedavi ile birlikte erektile fonksiyonun cinsel öz güven üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu etkinin hem fiziksel iyileşmeden (doğrudan etki) hem de zaman kaygılarının azalması ve spontane davranışların artması gibi psikolojik faktörlerden (dolaylı etki) kaynaklandığı görülmüştür. Bu durum, erektile fonksiyon tedavilerinin sadece fiziksel sonuçlar sağlamadığını, aynı zamanda bireylerin genel cinsel deneyimlerini de iyileştirdiğini göstermektedir (Sontag, Althof ve Rosen, 2014). İran’da yapılan bir derleme çalışmasında, cinsel işlev bozukluğu, duygusal boşanma, ayrılma ve çatışma kelimelerinin geçtiği ve boşanma başvurusunda bulunan ya da duygusal boşanma yaşayan 3584 katımcının olduğu 16 makale incelenmiştir. Cinsel işlev bozukluklarının evlilik doyumunun önemli bir göstergesi olduğu, cinsel tatminin hem duygusal hem de resmi boşanma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Daneshfar ve Keramat, 2023).

Araştırmalar, cinsel özgüveni etkileyen temel faktörlerin başında cinsel utangaçlık, cinsel öz-yeterlik, toplumsal cinsiyet rolleri ve duygusal yakınlık algısının geldiğini göstermektedir. Erkeklerin daha yüksek cinsel cesaret bildirmesi ya da anlaşılarak evlenen bireylerin daha yüksek özgüven göstermesi gibi bulgular cinsel cesaretin sosyokültürel olarak da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Deneysel çalışmalar, bedensel rahatlamaya yönelik uygulamaların dahi cinsel özgüven düzeyini artırabildiğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Boylamsal araştırmalar ise cinselliğin, yalnızca o anki deneyimin değil, zaman içinde değişen evlilik doyumu, bağıllık düzeyi ve cinsel tatmin ile karşılıklı etkileşim içinde değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Cinsel işlev bozukluğunun, fiziksel

olduğu kadar psikolojik etkileriyle de cinselliği etkileyen bir unsur olarak dikkat çektiği gör÷lmektedir. Bu çerçevede, cinsel özgüvenin hem bireysel psikolojik süreçler hem de evlilik doyumu açısından hassas ve müdahale edilebilir bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine, çalışma grubuna, kullanılan ölçme araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir ve nicel verilerin analiz süreçleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma kesitsel desende, korelasyonel bir çalışma olarak dizayn edilmiş olup çalışma süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk basamakta, Gill vd. (2020) tarafından geliştirilen Duygusal Düzensizlik Ölçeği'nin (Emotional Dysregulation Questionnaire) Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci aşama, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan evli ve boşanmış bireylerin, kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeylerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolünü ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma korelasyonel desende yürütülmüştür. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha çok sayıda değişken arasında ilişki olup olmadığı ve/veya ilişkinin derecesini belirlemeye yönelik araştırma desenleridir (Erkuş, 2011; Fraenkel ve Wallen, 2006 ve Karasar, 1999). Araştırmada bağımlı değişkeni boşanma göstergeleri, bağımsız değişkenleri ise kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven oluşturmaktadır. Ayrıca boşanma göstergeleri cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilikte geçirilen süre ve çocuk sahibi olma durumu değişkenleri açısından da incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın verileri, 2024-2025 yıllarında, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan evli ve boşanmış bireylerden yüzyüze ve online formlar oluşturularak elde edilmiştir. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5.

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	471	61.4
	Erkek	296	38.6
Yaş	18-34	168	21.9
	35-44	320	41.7
	45-54	217	28.3
	55 ve üzeri	62	8.1
Medeni durum	Evli	654	85.3
	Boşanmış	113	14.7
Evlilik süresi	0-5 yıl	145	18.9
	6-10 yıl	154	20.1
	11-15 yıl	155	20.2
	16-20 yıl	119	15.5
	21 yıl ve üzeri	194	25.3
Çocuk sahibi olma durumu	Yok	161	21.0
	Var	606	79.0

Tablo 5 incelendiğinde bu çalışmaya toplam 767 kişinin katıldığı görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan bireylerin %61.4'ü kadın, %38.6'sı erkek; %21.9'u 18-34 yaş aralığında, %41.7'si 35-44 yaş aralığında, %28.3'ü 45-54 yaş aralığında, %8.1'i 55 yaş ve üzerinde; Bireylerin %85.3'ü halen evli iken %14.7'si ise boşanmıştır. Bireylerin %18.9'u 0-5 yıl aralığında, %20.1'i 6-10 yıl aralığında, %20.2'si 11-15 yıl aralığında, %15.5'i 16-20 yıl aralığında, %25.3'ü 21 yıl ve üzeri süredir evlidir/evli kalmıştır. Bireylerin %21'i çocuk sahibi değilken, %79'u çocuk sahibidir.

3.3. Veri toplama araçları ve süreçleri

Araştırmaya gerekli olan izinlerin alınmasıyla başlanmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarıyla ilgili izinler, ilgili yazarlarla elektronik posta yoluyla iletişim kurularak

alınmıştır. Sonrasında, Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan (Ek-5 ve Ek-6) anket kullanım izni alınarak veri toplanma sürecine geçilmiştir. Ölçme araçlarının yönergelerinde araştırmanın amacı ve içeriği gibi bilgilere yer verilmiştir. Uygulama yapılmadan önce, bu araştırma ile elde edilecek verilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı onam metninde yer almış ve araştırmacı tarafından yüzyüze uygulamalarda açıklanmıştır. Ölçme araçları online form şeklinde uygulanmış ve formların uygulanması ortalama 15 dakika sürmüştür.

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF), Boşanma Göstergeleri Ölçeği (BGÖ), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ), Duygusal Düzensizlik Ölçeği (DDÖ, Emotional Dysregulation Questionnaire, EDQ) ve Cinsel Özgüven Ölçeği (CÖÖ) kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçeklerle ilgili bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Çalışma grubundaki katılımcılara ilişkin demografik özellikler araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumu bilgileri yer almıştır. Kişisel bilgi formuna Ek-1'de yer verilmiştir.

3.3.2. Boşanma Göstergeleri Ölçeği (BGÖ)

Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Yöntem ve İlhan tarafından (2018), Gotmann Çift Terapisi esas alınarak geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert formatında 54 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Ara Sıra", "Sık Sık" ve "Her Zaman" derecelerini içermekte ve bu dereceler sırası ile 0, 1, 2, 3, 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek boşanma göstergesine işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliğini belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin "Ortak Anlam ve Affetme", "Sevgi Haritası", "Negatif Çatışma Yönelimi", "Duvar Örne" ve "Savunma" olmak üzere 5 faktörden oluştuğu ve bu faktörlerin toplam varyansın %60,43'ünü açıkladığı belirlenmiştir. 500 kişi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının .95; alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayısının ise sırası ile .96; .92; .88;

.78 ve .80 olduğu görülmüştür (Yöntem, 2017). Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının sırası ile .96; .93; .87; .75; .74 ve ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının ise .85 olduğu belirlenmiştir. Boşanma Göstergeleri Ölçeği ölçek maddeleri Ek-2’de verilmiştir.

3.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)

Hofmann vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçek 5’li Likert tipinde, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin “*Sosyal Model Alma*”, “*Yatıştırılma*”, “*Olumlu Duyguları Artırma*” ve “*Bakış Açısı Edinme*” olmak üzere doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiş 4 faktörü bulunmaktadır. Faktörlerin iç tutarlık katsayıları sıra ile .93; .94; .89 ve .91’dir.

Ölçeğin Türkçe uyarlanması 2019 yılında Gökdağ vd. tarafından 467 yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kültüre uyarlanması için alan uzmanları tarafından maddelerin Türkçe’leştirilmesi yapılmış ve uygunluk ile anlaşılabilirlik sınamaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılarak 4 faktörün, toplam varyansın %65,85’ini açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alpha katsayısına bakılmış ve tüm maddelerin iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının sırası ile .88; .86; .85 ve .83 olduğu belirlenmiştir. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ölçek maddeleri Ek-3’te verilmiştir.

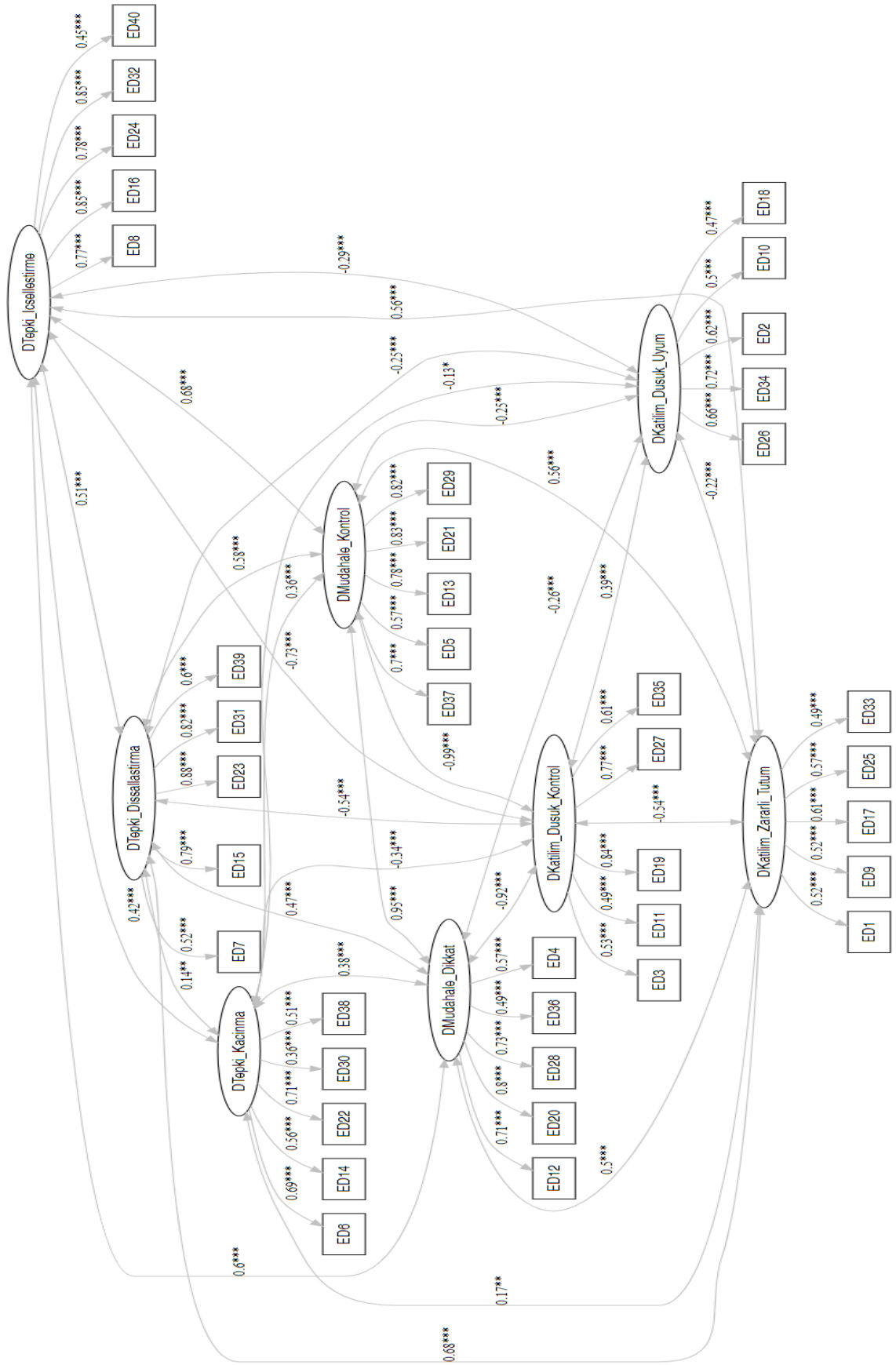
3.3.4. Duygusal Düzensizlik Ölçeği (DDÖ)

Gill vd. tarafından (2020) “The Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS, (Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği)” incelenmiş ve bazı psikopatolojilerde duygu düzenleme ile ilgili eksikliklerin yeterince ölçülemediği sonucuna ulaşılmış, bu konuda DERS’ten hareketle yeni bir ölçek geliştirilme ihtiyacı hissedilmiştir. DERS’in 28 maddesi alınarak toplam 71 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Sonrasında 362 katılımcı ile çalışılarak maddelerin faktör yüklerine bakılmış ve 8 faktörden oluşan, 40 maddeli, 5’li Likert tipi bir ölçme aracı (Emotional Dysregulation Questionnaire, EDQ) geliştirilmiştir. Hem DERS hem de EDQ’nun 13 psikopatoloji ölçüm aracı ile korelasyonuna bakılmış (Örn, Autism-Spectrum Quotient, Hypersensitive Narcissism Scale, Depression, Anxiety, and

Stress Scales McLean Screening Instrument for Borderline Personality Disorder) ve EDQ'nun DERS'e göre 13 psikopatoloji ölçme aracının 10'u ile daha yüksek korelasyona sahip olduğu, 10 ölçme aracının 7'sinde de bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach alpha değerlerinin .77 ile .94 arasında değiştiği saptanmıştır.

Mevcut araştırma kapsamında bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Coşkun ve Kaya (2025) tarafından yapılmıştır. İlk olarak ölçeğin İngilizce formu birbirinden bağımsız iki mütercim-tercüman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra oluşturulan Türkçe form, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman olan iki öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Pilot uygulama sonrası ise Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme ile Türk Dili ve Edebiyatı alanlarında toplam dört uzmanın görüşleri ile ölçeğin son şekli oluşturulmuştur. Ölçeğin pilot uygulaması 30 yetişkin birey ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Dilsel geçerlik çalışması ise Sakarya Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği programından mezun olacak durumda olan 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 38 kişiden oluşan grup üzerinde yapılmıştır. Türkçe ve İngilizce formları 15 gün arayla uygulanmış, sonuç olarak formlarındaki maddeler arasında hesaplanan Pearson korelasyon katsayılarının 0.304 ile 0.835 arasında değiştiği, dilsel eşderliğin karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğin ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla da Duygusal Düzensizlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 323 kişiye uygulanmış Duygusal Düzensizlik Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Doğrulamalı Faktör Analizi ile ölçeğin Türkçe formunun, orijinal yapısında olduğu gibi, faktör yapısının doğrulanması yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum değerlerinin mükemmel uyum değerleri olduğu belirlenmiştir: $\chi^2/df = 3.48$, NNFI = 0.84, CFI = 0.85, SRMR = 0.074 ve RMSEA = 0.062 (90% CI: 0.060 - 0.065). Ayrıca tüm faktör yüklerinin, .36 ile .87 arasında olduğu ve tamamının .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak 40 maddelik ve sekiz faktörlü yapının Türkçe formunun yapı geçerliğinin olduğu belirlenmiştir. Doğrulamalı Faktör Analizine ilişkin sonuçlar Şekil 5'de verilmiştir.



Şekil 5. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Duygusal düzensizlik ölçeğinin güvenilirliği, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. Cronbach alpha değerleri, Duygusal Katılım – Duygulara Karşı Zararlı Tutum için .67, Duygusal Katılım – Düşük Duygusal Uyum için .72, Duygusal Katılım – Düşük Duygusal Kontrol için 0.796, Duygusal Müdahale – Azaltılmış Dikkat Kapasitesi için .79, Duygusal Müdahale – Azaltılmış Davranışsal Kontrol için .85, Duygusal Tepki Tarzı – Kaçınma için .68, Duygusal Tepki Tarzı – Dışsallaştırma için .83 ve Duygusal Tepki Tarzı – İçselleştirme için .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarının sırası ile .68; .74; .77; .76; .84; .66; .80 ve .87 olduğu görülmüştür. Duygusal Düzensizlik Ölçeği ölçek maddeleri Ek-4’te verilmiştir.

3.3.5. Cinsel Özgüven Ölçeği (CÖÖ)

Cinsel Özgüven Ölçeği (CÖÖ), Çelik (2012a) tarafından geliştirilmiştir ve ölçekte 4’lü Likert tipi ile bilgi toplanan toplam 13 madde bulunmaktadır. Ölçek toplam 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve bunlar; “*Cinsel Açından Kendini Açığa Vurma*”, “*Cinsel Cesaret*” ve “*Cinsel Farkındalık*”tır. Ölçekten alt ölçeklere ilişkin ayrı puan alınabileceği gibi cinsel özgüven düzeyini gösteren toplam bir puan da alınabilmektedir. Ölçeğin geçerliğini sınamak amacı ile açımlayıcı faktör analizi yapılmış, toplam varyansın %66,55’ini açıklayan 13 maddenin 3 faktörde toplandığı ortaya saptanmıştır. Akabinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise ölçeğin birinci faktörü olan “*Kendini Açığa Vurma*”nın toplam varyansın %33,40’ını açıkladığı ve faktör yüklerinin .67 ile .84 arasında değiştiği, ikinci faktör olan “*Cinsel Cesaret*” in toplam varyansın %18.04’ünü açıkladığı ve faktör yüklerinin .76 ile .88. arasında değiştiği, üçüncü faktör olan “*Cinsel Farkındalık*”ın toplam varyansın %15.09’ünü açıkladığı ve faktör yüklerinin .73 ile .79 arasında değiştiği saptanmıştır (Çelik, 2012a). Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarının sırası ile .95; .84; .62 ve ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının ise .88 olduğu belirlenmiştir. Cinsel Özgüven Ölçeği ölçek maddeleri Ek-5’te verilmiştir.

3.4. Verilerin analizi

Bu çalışmada, araştırma sorularına uygun çeşitli istatistiksel analizler kullanılmıştır. İlk olarak, araştırma problemlerini çözümlemede kullanılacak istatistiksel yöntemlerin karar verilebilmesi için verilerin normallik varsayımları test edilmiştir. Normallik varsayımını test etmek için verilere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon katsayısı, değişkenler arası ilişkilerin herhangi bir etki yönü olmaksızın test edilmesine olanak tanır. Regresyon analizi ise, hem teorik olarak öncelik ve sonralık etkisine bağlı olarak, hem de istatistiksel olarak bir yordama etkisinin olup olmadığının, varsa bu yordama etkisinin yönünün belirlenmesi için kullanılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda değişkenler arası ilişkiler belirlendikten sonra boşanma göstergelerinin; kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven değişkenleri tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin kategorileri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ise bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde; kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesine ve boşanma göstergelerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik analiz bulgularına yer verilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler verilmiş, değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Ele alınan değişkenlerin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcılığı çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

4.1. Betimsel istatistiklere ilişkin bulgular

Değişkenlere ilişkin standart hata, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Çalışmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Çarpıklık	Std. hata	Basıklık	Std. Hata
Ortak Anlam ve Affetme	767	-0.781	0.088	-0.272	0.176
Sevgi haritası	767	-0.670	0.088	-0.214	0.176
Negatif Çatışma Yönelimi	767	0.617	0.088	0.005	0.176
Duvar Örne	767	0.282	0.088	-0.300	0.176
Savunma	767	0.187	0.088	0.181	0.176
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	767	0.524	0.088	-0.370	0.176
Kendini Açığa Vurma	767	-0.722	0.088	-0.426	0.176
Cinsel Cesaret	767	-0.002	0.088	-1.124	0.176
Cinsel Farkındalık	767	-0.355	0.088	-0.287	0.176
Cinsel Özgüven Ölçeği	767	-0.483	0.088	-0.127	0.176
Duygulara Karşı Zararlı Tutum	767	1.015	0.088	1.303	0.176
Düşük Duygusal Uyum	767	0.477	0.088	0.081	0.176
Düşük Duygusal Kontrol	767	0.346	0.088	0.228	0.176
Azaltılmış Dikkat Kapasitesi	767	0.100	0.088	-0.183	0.176

		Azaltılmış Davranışsal Kontrol	767	0.243	0.088	-0.207	0.176
		Kaçınma	767	0.059	0.088	0.296	0.176
		Dışsalaştırma	767	1.011	0.088	0.670	0.176
		İçselleştirme	767	0.627	0.088	-0.464	0.176
		Sosyal Model Alma	767	-0.279	0.088	-0.530	0.176
		Yatıştırılma	767	0.041	0.088	-0.714	0.176
		Olumlu Duyguları Artırma	767	-0.850	0.088	0.342	0.176
		Bakış Açısı Edinme	767	0.275	0.088	-0.688	0.176
Cinsiyet	Kadın	Ortak Anlam ve Affetme	471	-0.728	0.113	-0.489	0.225
		Sevgi haritası	471	-0.744	0.113	-0.018	0.225
		Negatif Çatışma Yönelimi	471	0.678	0.113	0.037	0.225
		Duvar Örne	471	0.450	0.113	-0.166	0.225
		Savunma	471	0.254	0.113	-0.019	0.225
	Erkek	Boşanma Göstergeleri Ölçeği	471	0.470	0.113	-0.725	0.225
		Ortak Anlam ve Affetme	296	-0.805	0.142	0.018	0.282
		Sevgi haritası	296	-0.558	0.142	-0.504	0.282
		Negatif Çatışma Yönelimi	296	0.493	0.142	-0.151	0.282
		Duvar Örne	296	0.128	0.142	-0.141	0.282
Yaş	18-34	Savunma	296	0.091	0.142	0.428	0.282
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	296	0.605	0.142	0.378	0.282
		Ortak Anlam ve Affetme	168	-1.154	0.187	0.838	0.373
		Sevgi haritası	168	-0.921	0.187	0.447	0.373
		Negatif Çatışma Yönelimi	168	0.679	0.187	-0.015	0.373
	35-44	Duvar Örne	168	0.338	0.187	-0.233	0.373
		Savunma	168	0.013	0.187	0.425	0.373
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	168	0.727	0.187	0.021	0.373
		Ortak Anlam ve Affetme	320	-0.706	0.136	-0.412	0.272
		Sevgi haritası	320	-0.634	0.136	-0.308	0.272
	45-54	Negatif Çatışma Yönelimi	320	0.587	0.136	0.018	0.272
		Duvar Örne	320	0.430	0.136	-0.309	0.272
		Savunma	320	0.169	0.136	-0.051	0.272
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	320	0.527	0.136	-0.209	0.272
	55 ve üzeri	Ortak Anlam ve Affetme	217	-0.665	0.165	-0.529	0.329
		Sevgi haritası	217	-0.545	0.165	-0.571	0.329
		Negatif Çatışma Yönelimi	217	0.447	0.165	-0.346	0.329
		Duvar Örne	217	0.027	0.165	-0.103	0.329
		Savunma	217	0.168	0.165	0.140	0.329
Medeni Durum	Evli	Boşanma Göstergeleri Ölçeği	217	0.300	0.165	-0.795	0.329
		Ortak Anlam ve Affetme	62	-0.908	0.304	-0.097	0.599
		Sevgi haritası	62	-0.815	0.304	0.597	0.599
		Negatif Çatışma Yönelimi	62	0.855	0.304	0.445	0.599
		Duvar Örne	62	0.311	0.304	-0.283	0.599
	Evli	Savunma	62	0.562	0.304	1.800	0.599
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	62	0.906	0.304	0.050	0.599
		Ortak Anlam ve Affetme	654	-0.972	0.096	0.572	0.191
		Sevgi haritası	654	-0.675	0.096	-0.087	0.191
		Negatif Çatışma Yönelimi	654	0.779	0.096	0.338	0.191
		Duvar Örne	654	0.308	0.096	-0.293	0.191
		Savunma	654	0.240	0.096	0.318	0.191

Evlilik Süresi	Boşanmış	Boşanma Göstergeleri Ölçeği	654	0.617	0.096	0.047	0.191
		Ortak Anlam ve Affetme	113	0.490	0.227	-0.144	0.451
		Sevgi haritası	113	0.045	0.227	-1.056	0.451
		Negatif Çatışma Yönelimi	113	-0.030	0.227	0.179	0.451
		Duvar Örme	113	0.239	0.227	-0.244	0.451
		Savunma	113	-0.245	0.227	0.269	0.451
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	113	-0.250	0.227	0.237	0.451
	0-5 yıl	Ortak Anlam ve Affetme	145	-0.727	0.201	-0.568	0.400
		Sevgi haritası	145	-0.767	0.201	-0.343	0.400
		Negatif Çatışma Yönelimi	145	0.226	0.201	-0.694	0.400
		Duvar Örme	145	0.469	0.201	-0.136	0.400
		Savunma	145	0.351	0.201	0.219	0.400
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	145	0.547	0.201	-0.293	0.400
	6-10 yıl	Ortak Anlam ve Affetme	154	-0.778	0.195	-0.246	0.389
		Sevgi haritası	154	-0.688	0.195	0.019	0.389
		Negatif Çatışma Yönelimi	154	0.617	0.195	-0.169	0.389
		Duvar Örme	154	0.459	0.195	-0.372	0.389
		Savunma	154	-0.053	0.195	-0.230	0.389
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	154	0.463	0.195	-0.701	0.389
	11-15 yıl	Ortak Anlam ve Affetme	155	-0.672	0.195	-0.583	0.387
		Sevgi haritası	155	-0.613	0.195	-0.452	0.387
		Negatif Çatışma Yönelimi	155	0.808	0.195	1.116	0.387
		Duvar Örme	155	0.190	0.195	-0.509	0.387
		Savunma	155	0.213	0.195	0.084	0.387
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	155	0.466	0.195	-0.447	0.387
	16-20 yıl	Ortak Anlam ve Affetme	119	-0.783	0.222	-0.197	0.440
		Sevgi haritası	119	-0.588	0.222	-0.336	0.440
		Negatif Çatışma Yönelimi	119	0.321	0.222	-0.305	0.440
		Duvar Örme	119	0.393	0.222	-0.123	0.440
		Savunma	119	0.152	0.222	0.203	0.440
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	119	0.628	0.222	-0.275	0.440
	21 yıl ve üzeri	Ortak Anlam ve Affetme	194	-0.910	0.175	0.244	0.347
		Sevgi haritası	194	-0.641	0.175	-0.080	0.347
		Negatif Çatışma Yönelimi	194	0.684	0.175	0.066	0.347
		Duvar Örme	194	0.066	0.175	-0.072	0.347
		Savunma	194	0.301	0.175	0.640	0.347
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	194	0.463	0.175	-0.411	0.347
Çocuk sahibi olma durumu	Var	Ortak Anlam ve Affetme	606	-0.791	0.099	-0.175	0.198
		Sevgi haritası	606	-0.627	0.099	-0.245	0.198
		Negatif Çatışma Yönelimi	606	0.662	0.099	0.217	0.198
		Duvar Örme	606	0.259	0.099	-0.323	0.198
		Savunma	606	0.179	0.099	0.167	0.198
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	606	0.500	0.099	-0.314	0.198
	Yok	Ortak Anlam ve Affetme	161	-0.773	0.191	-0.553	0.380
		Sevgi haritası	161	-0.830	0.191	-0.060	0.380
		Negatif Çatışma Yönelimi	161	0.433	0.191	-0.567	0.380
		Duvar Örme	161	0.372	0.191	-0.133	0.380
		Savunma	161	0.218	0.191	0.287	0.380
		Boşanma Göstergeleri Ölçeği	161	0.620	0.191	-0.508	0.380

Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında olması durumunda verilerin normal dağılıma sahip olduğunu kabul edilmektedir (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 6'ya göre, çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin -1.154 ile 1.015 arasında; basıklık değerlerinin ise -1.124 ile 1.800 aralığında yer aldığı görülmektedir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında bulunmasından dolayı değişkenlerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir.

4.2. Değişkenler arası ilişkilere ait bulgular

“Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeyleri ile boşanma göstergeleri arasında ilişki var mıdır?” araştırma problemini incelemek için yapılan Pearson korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 7-Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 7.

Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları

		Kendini Açığa Vurma	Cinsel Cesaret	Cinsel Farkındalık	Cinsel Özgüven Ölçeği
Ortak Anlam ve Affetme	r	.467	-.012	.124	.366
	p	.000	.737	.001	.000
	N	767	767	767	767
Sevgi Haritası	r	.386	.097	.241	.375
	p	.000	.007	.000	.000
	N	767	767	767	767
Negatif Çatışma Yönelimi	r	-.204	.101	-.068	-.131
	p	.000	.005	.060	.000
	N	767	767	767	767
Duvar Örme	r	-.133	.012	-.001	-.093
	p	.000	.743	.984	.010
	N	767	767	767	767
Savunma	r	-.036	.132	.057	.034
	p	.325	.000	.114	.345
	N	767	767	767	767
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	r	-.439	.034	-.130	-.340
	p	.000	.346	.000	.000
	N	767	767	767	767

Tablo 7 incelendiğinde Boşanma Göstergeleri Ölçeği ve alt boyutları ile Cinsel Özgüven Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Buna göre; Ortak Anlam ve Affetme ile Kendini Açığa Vurma ($r=0.467$; $p<0.05$), Cinsel Farkındalık ($r=0.124$; $p<0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanı arasında ($r=0.366$; $p<0.05$) pozitif yönlü, anlamlı ilişkiler bulunmakta iken, Ortak Anlam ve Affetme ile Cinsel Cesaret arasında ise anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür ($r=-0.012$; $p>0.05$).

Sevgi Haritası ile Kendini Açığa Vurma ($r=0.386$; $p<0.05$), Cinsel Cesaret ($r=0.097$; $p<0.05$), Cinsel Farkındalık ($r=0.241$; $p<0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.375$; $p<0.05$).

Negatif Çatışma Yönelimi ile Kendini Açığa Vurma ($r=-0.204$; $p<0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanları arasında ($r=-0.131$; $p<0.05$) negatif yönlü; Negatif Çatışma Yönelimi ile Cinsel Cesaret arasında ($r=0.101$; $p<0.05$) pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmakta iken Negatif Çatışma Yönelimi ile Cinsel Farkındalık arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür ($r=-0.068$; $p>0.05$).

Duvar Örne ile Kendini Açığa Vurma arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmakta iken ($r=-0.133$; $p<0.05$), Duvar Örne ile Cinsel Cesaret ($r=0.012$; $p>0.05$), Cinsel Farkındalık ($r=-0.001$; $p>0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadığı belirlenmiştir ($r=-0.093$; $p>0.05$).

Savunma ile Cinsel Cesaret ($r=0.132$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmakta iken; Savunma ile Kendini Açığa Vurma ($r=-0.036$; $p>0.05$), Cinsel Farkındalık ($r=0.057$; $p>0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanları ($r=0.034$; $p>0.05$) arasında anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür.

Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları ile Kendini Açığa Vurma ($r=-0.439$; $p<0.05$); Cinsel Farkındalık ($r=-0.130$; $p<0.05$) ve Cinsel Özgüven Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü, anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.340$; $p<0.05$). Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları ile Cinsel Cesaret arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.034$; $p>0.05$).

Tablo 8.

Bireylerin Kişilerarası Duygu Düzenleme Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları

		Sosyal Model	Yatıştırılma	Olumlu Duyguları	Bakış Açısı
		Alma		Artırma	Edinme
Ortak Anlam ve Affetme	r	.080	-.030	.097	.053
	p	.027	.399	.007	.145
	N	767	767	767	767
Sevgi Haritası	r	.180	.010	.201	.068
	p	.000	.785	.000	.059
	N	767	767	767	767
Negatif Çatışma Yönelimi	r	.078	.142	.000	.047
	p	.032	.000	.992	.197
	N	767	767	767	767
Duvar Örme	r	-.018	.047	.009	.132
	p	.627	.193	.804	.000
	N	767	767	767	767
Savunma	r	.126	.125	.074	.081
	p	.000	.001	.040	.025
	N	767	767	767	767
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	r	-.051	.076	-.088	.003
	p	.162	.036	.015	.936
	N	767	767	767	767

Tablo 8 incelendiğinde Boşanma Göstergeleri Ölçeği ve alt boyutları ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Buna göre; Ortak Anlam ve Affetme ile Sosyal Model Alma ($r=0.080$; $p<0.05$) ve Olumlu Duyguları Artırma ($r=0.097$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ortak Anlam ve Affetme ile Yatıştırılma ($r=-0.030$; $p>0.05$) ve Bakış Açısı Edinme arasında ($r=0.053$; $p>0.05$) ise anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır.

Sevgi Haritası ile Sosyal Model Alma ($r=0.180$; $p<0.05$), Olumlu Duyguları Artırma ($r=0.201$; $p<0.05$) ve Bakış Açısı Edinme ($r=0.068$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Sevgi Haritası ile Yatıştırılma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür ($r=0.010$; $p>0.05$).

Negatif Çatışma Yönelimi ile Sosyal Model Alma ($r=0.078$; $p<0.05$) ve Yatıştırılma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmektedir ($r=0.142$; $p<0.05$). Negatif Çatışma Yönelimi ile Olumlu Duyguları Artırma ($r=0.000$; $p>0.05$) ve Bakış Açısı Edinme arasında ise anlamlı ilişkiler olmadığı görülmektedir ($r=0.047$; $p>0.05$).

Duvar Örne ile Sosyal Model Alma ($r=-0.018$; $p>0.05$), Yatıştırılma ($r=0.047$; $p>0.05$) ve Olumlu Duyguları Artırma ($r=0.009$; $p>0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmadığı; Duvar Örne ile Bakış Açısı Edinme ($r=0.132$; $p<0.05$) arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Savunma ile Sosyal Model Alma ($r=0.126$; $p<0.05$), Yatıştırılma ($r=0.125$; $p<0.05$), Olumlu Duyguları Artırma ($r=0.074$; $p<0.05$) ve Bakış Açısı Edinme ($r=0.081$; $p<0.05$) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları ile Yatıştırılma arasında pozitif yönde ($r=0.076$; $p<0.05$), Olumlu Duyguları Artırma arasında ise negatif yönde ($r=-0.088$; $p<0.05$) anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır. Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları ile Sosyal Model Alma ($r=-0.051$; $p>0.05$) ve Bakış Açısı Edinme ($r=0.003$; $p>0.05$) arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Tablo 9.

Bireylerin Duygusal Düzensizlik Düzeyleri ile Boşanma Göstergeleri Arasında Pearson Korelasyon Katsayı Analizi Sonuçları

		Duygulara Karşı Zararlı Tutum	Düşük Duygusal Uyum	Düşük Duygusal Kontrol	Azaltılmış Dikkat Kapasitesi	Azaltılmış Davranışsal Kontrol	Kaçınma	Dışsalaştırma	İçselleştirme
Ortak Anlam ve Affetme	r	-.083	-.072	-.200	-.147	-.151	-.088	-.057	-.136
	p	.021	.047	.000	.000	.000	.014	.116	.000
	N	767	767	767	767	767	767	767	767
Sevgi Haritası	r	-.109	-.255	-.205	-.146	-.156	-.058	-.104	-.120
	p	.003	.000	.000	.000	.000	.108	.004	.001
	N	767	767	767	767	767	767	767	767
Negatif Çatışma Yönelimi	r	.303	.118	.351	.292	.361	.202	.332	.375
	p	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	767	767	767	767	767	767	767	767
Duvar Örme	r	.134	.041	.126	.142	.205	.269	.093	.206
	p	.000	.262	.000	.000	.000	.000	.010	.000
	N	767	767	767	767	767	767	767	767
Savunma	r	.139	-.095	.162	.177	.196	.177	.169	.222
	p	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	767	767	767	767	767	767	767	767
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	r	.187	.117	.289	.236	.271	.186	.175	.265
	p	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	767	767	767	767	767	767	767	767

Tablo 9 incelendiğinde Boşanma Göstergeleri Ölçeği ve alt boyutları ile Duygusal Düzensizlik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Buna göre; Ortak Anlam ve Affetme ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=-0.083$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Uyum ($r=-0.072$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Kontrol ($r=-0.200$; $p<0.05$); Azaltılmış Dikkat Kapasitesi ($r=-0.147$; $p<0.05$); Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=-0.151$; $p<0.05$); Kaçınma ($r=-0.088$; $p<0.05$) ve İçselleştirme ($r=-0.136$; $p<0.05$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu ile Dışsalaştırma arasında ise anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0.057$; $p>0.05$).

Sevgi Haritası ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=-0.109$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Uyum ($r=-0.255$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Kontrol ($r=-0.205$; $p<0.05$); Azaltılmış Dikkat

Kapasitesi ($r=-0.146$; $p<0.05$); Dışsalaştırma ($r=-0.104$; $p<0.05$); Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=-0.156$; $p<0.05$) ve İçselleştirme ($r=-0.120$; $p<0.05$) arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu ile Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Kaçınma alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır ($r=-0.058$; $p>0.05$).

Negatif Çatışma Yönelimi ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=0.303$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Uyum ($r=0.118$; $p<0.05$); Düşük Duygusal Kontrol ($r=0.351$; $p<0.05$), Azaltılmış Dikkat Kapasitesi ($r=0.292$; $p<0.05$), Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=0.361$; $p<0.05$), Kaçınma ($r=0.202$; $p<0.05$), Dışsalaştırma ($r=0.332$; $p<0.05$) ve İçselleştirme ($r=0.375$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Duvar Örne ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=0.134$; $p<0.05$), Azaltılmış Dikkat Kapasitesi ($r=0.142$; $p<0.05$), Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=0.205$; $p<0.05$), Kaçınma ($r=0.269$; $p<0.05$), İçselleştirme ($r=0.206$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Duvar Örne ile Düşük Duygusal Uyum ($r=0.041$; $p>0.05$), Düşük Duygusal Kontrol ($r=0.126$; $p>0.05$) ve Dışsalaştırma ($r=0.093$; $p>0.05$) arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

Savunma ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=0.139$; $p<0.05$), Düşük Duygusal Kontrol ($r=0.162$; $p<0.05$), Azaltılmış Dikkat Kapasitesi ($r=0.177$; $p<0.05$), Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=0.196$; $p<0.05$), Kaçınma ($r=0.177$; $p<0.05$), Dışsalaştırma ($r=0.169$; $p<0.05$) ve İçselleştirme ($r=0.222$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde, manidar bir ilişki görülmüştür. Savunma ile Düşük Duygusal Uyum arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişki belirlenmiştir ($r=-0.095$; $p<0.05$).

Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları ile Duygulara Karşı Zararlı Tutum ($r=0.187$; $p<0.05$), Düşük Duygusal Uyum ($r=0.117$; $p<0.05$), Düşük Duygusal Kontrol ($r=0.289$; $p<0.05$), Azaltılmış Dikkat Kapasitesi ($r=0.236$; $p<0.05$), Azaltılmış Davranışsal Kontrol ($r=0.271$; $p<0.05$), Kaçınma ($r=0.186$; $p<0.05$), Dışsalaştırma ($r=0.175$; $p<0.05$) ve İçselleştirme arasında pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu görülmüştür ($r=0.265$; $p<0.05$).

4.3. Regresyon analizi bulguları

“Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüven düzeyleri bireylerin boşanma göstergelerini yordamakta mıdır?” araştırma problemini incelemek için yapılan çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10.

Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişkenler	B	Std. hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r	Tolerance	VIF
	Sabit	95.309	10.921		8.727	.000				
Cinsel Özgüven	Kendini Açığa Vurma	-2.166	.181	-.410	-11.947	.000	-.439	-.400	.817	1.224
	Cinsel Cesaret	1.287	.392	.116	3.285	.001	.034	.119	.772	1.295
	Cinsel Farkındalık	.510	.569	.034	.896	.370	-.130	.033	.687	1.456
Kişilerarası Duygu Düzenleme	Sosyal Model Alma	-.651	.258	-.113	-2.520	.012	-.051	-.092	.478	2.093
	Yatıştırılma	.287	.303	.046	.947	.344	.076	.035	.414	2.418
	Olumlu Duyguları Artırma	-.530	.348	-.061	-1.526	.127	-.088	-.056	.599	1.670
	Bakış Açısı Edinme	-.166	.307	-.022	-.542	.588	.003	-.020	.592	1.690
Duygusal Düzensizlik	Duygulara Karşı Zararlı Tutum	.494	.409	.049	1.208	.227	.187	.044	.578	1.731
	Düşük Duygusal Uyum	-.410	.353	-.043	-1.160	.246	.117	-.042	.710	1.407
	Düşük Duygusal Kontrol	.711	.481	.085	1.478	.140	.289	.054	.288	3.477
	Azaltılmış Dikkat Kapasitesi	.464	.429	.057	1.081	.280	.236	.039	.344	2.905
	Azaltılmış Davranışsal Kontrol	.183	.503	.025	.364	.716	.271	.013	.202	4.954
	Kaçınma	.550	.320	.064	1.720	.086	.186	.063	.688	1.453
	Dışsalaştırma	-.346	.384	-.041	-.901	.368	.175	-.033	.455	2.198
	İçselleştirme	.687	.292	.111	2.350	.019	.265	.085	.431	2.323
F										
R=.527		R ² =.278	(15,751) p<0.05							
			=19.239							

Tek aşamada gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağımlı değişken olarak boşanma göstergeleri değişkeni, yordayıcı değişken olarak ise cinsel özgüven değişkeni, kişilerarası duygu düzenleme değişkeni ve duygusal düzensizlik değişkeni kullanılmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde değişkenler arasında çoklu bağlantılılık varsayımının sağlanması gerekmektedir (Tabahcnik ve Fidel, 2013). Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık olmadığı VIF ve Tolerance değerlerine göre ($VIF < 10$; $Tolerance > 0.20$) incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Tablo 10 incelendiğinde bireylerin Cinsel Özgüven Ölçeği alt boyut puanları, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyut puanları ve Duygusal Düzensizlik Ölçeği alt boyut puanları bireylerin Boşanma Göstergeleri ölçeği toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F(15,751)=19.239$; $p < 0.05$). Bireylerin Cinsel Özgüven Ölçeği alt boyut puanları, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyut puanları ve Duygusal Düzensizlik Ölçeği alt boyut puanları Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarının %27.8'ini açıklamaktadır.

Yordayıcı değişkenler incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarının Cinsel Özgüven Ölçeği, Kendini Açığa Vurma alt boyut puanları ($\beta = -2.166$; $t = -11.947$; $p < 0.05$); Cinsel Özgüven Ölçeği, Cinsel Cesaret alt boyut puanları ($\beta = 1.287$; $t = 3.285$; $p < 0.05$); Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Sosyal Model Alma alt boyut puanları ($\beta = -0.651$; $t = -2.520$; $p < 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği İçselleştirme alt boyut puanları ($\beta = 0.687$; $t = 2.350$; $p < 0.05$) tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordandığı görülmektedir.

Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarının Cinsel Özgüven Ölçeği, Cinsel Farkındalık alt boyut puanları ($\beta = 0.510$; $t = 0.896$; $p > 0.05$); Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Yatıştırılma alt boyut puanları ($\beta = 0.287$; $t = 0.947$; $p > 0.05$); Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Olumlu Duyguları Artırma alt boyut puanları ($\beta = -0.530$; $t = -1.526$; $p > 0.05$); Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Bakış Açısı Edinme alt boyut puanları ($\beta = -0.166$; $t = -0.542$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Duygulara Karşı Zararlı Tutum alt boyut puanları ($\beta = 0.494$; $t = 1.208$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Düşük Duygusal Uyum alt boyut puanları ($\beta = -0.410$; $t = -1.160$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Düşük Duygusal Kontrol alt boyut puanları ($\beta = 0.711$; $t = 1.478$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Azaltılmış Dikkat Kapasitesi alt boyut puanları ($\beta = 0.464$; $t = 1.081$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Azaltılmış Davranışsal Kontrol alt boyut puanları ($\beta = 0.183$; $t = 0.364$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Kaçınma alt boyut puanları ($\beta = 0.550$; $t = 1.720$; $p > 0.05$); Duygusal Düzensizlik Ölçeği, Dışsalaştırma alt boyut puanları ($\beta = -0.346$; $t = -0.901$; $p > 0.05$); tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordanmadığı görülmektedir.

4.4. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular

“Bireylerin boşanma göstergeleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma problemini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
Ortak Anlam ve Affetme	Kadın	471	51.9830	19.97572	-2.209	765	.027
	Erkek	296	55.0878	17.18649			
Sevgi Haritası	Kadın	471	10.9776	4.05431	-.030	765	.976
	Erkek	296	10.9866	4.09119			
Negatif Çatışma Yönelimi	Kadın	471	14.6221	8.46252	1.905	765	.057
	Erkek	296	13.4459	8.09292			
Duvar Örne	Kadın	471	10.2463	5.57148	-6.393	765	.000
	Erkek	296	12.8311	5.25407			
Savunma	Kadın	471	15.2251	4.83959	4.321	765	.000
	Erkek	296	13.6791	4.79778			
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	Kadın	471	74.2335	33.08141	1.308	765	.191
	Erkek	296	71.1182	30.51473			

Tablo 11 incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2.209$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre erkeklerin Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları, kadınların Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0.030$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=1.905$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Duvar Örne alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-6.393$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre erkeklerin Duvar Örne alt boyutu puanları, kadınların Duvar Örne alt boyutu puanlarından

daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Savunma alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=4.321$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre kadınların Savunma alt boyutu puanları, erkeklerin Savunma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=1.308$; $p>0.05$). “Bireylerin boşanma göstergeleri yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma problemini incelemek için yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Ortak Anlam ve Affetme	Gruplar arası	6285.712	3	2095.237	5.918	.001	18-34 ile 35-44 18-34 ile 45-54
	Gruplar içi	270146.098	763	354.058			18-34 ile 55 ve üzeri
	Toplam	276431.810	766				
Sevgi Haritası	Gruplar arası	129.394	3	43.131	2.626	.049	18-34 ile 55 ve üzeri
	Gruplar içi	12533.862	763	16.427			
	Toplam	12663.256	766				
Negatif Çatışma Yönelimi	Gruplar arası	348.182	3	116.061	1.675	.171	
	Gruplar içi	52883.122	763	69.309			
	Toplam	53231.304	766				
Duvar Örme	Gruplar arası	317.997	3	105.999	3.423	.017	18-34 ile 45-54 18-34 ile 55 ve üzeri
	Gruplar içi	23629.411	763	30.969			35-44 ile 45-54 35-44 ile 55 ve üzeri
	Toplam	23947.408	766				
Savunma	Gruplar arası	223.233	3	74.411	3.152	.024	35-44 ile 55 ve üzeri 45-54 ile 55 ve üzeri
	Gruplar içi	18009.868	763	23.604			
	Toplam	18233.100	766				
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	Gruplar arası	9894.560	3	3298.187	3.223	.022	18-34 ile 35-44 18-34 ile 45-54
	Gruplar içi	780916.689	763	1023.482			
	Toplam	790811.249	766				

Tablo 12 incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5.918$; $p<0.05$). Bu farklılık 18-34 yaşındaki bireyler ile 35-44 yaşındaki bireyler, 45-54 yaşındaki bireyler, 55 ve üzeri yaşındaki bireyler arasındadır. 35-44 yaşındaki bireylerin, 45-54 yaşındaki bireylerin, 55 ve üzeri yaşındaki bireylerin Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları, 18-34 yaşındaki bireylerin Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=2.626$; $p<0.05$). Bu farklılık 18-34 yaşındaki bireyler ile 55 ve üzeri yaşındaki bireyler arasında olup 55 ve üzeri yaşındaki bireylerin Sevgi Haritası alt boyutu puanları, 18-34 yaşındaki bireylerin Sevgi Haritası alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.675$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Duvar Örne alt boyutu puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.423$; $p<0.05$). Bu farklılık 18-34 yaşındaki bireyler ile 45-54 yaşındaki bireyler, 55 ve üzeri yaşındaki bireyler arasında ve 35-44 yaşındaki bireyler ile 45-54 yaşındaki bireyler, 55 ve üzeri yaşındaki bireyler arasındadır. 45-54 yaşındaki bireyler ve 55 ve üzeri yaşındaki bireylerin Duvar Örne alt boyutu puanları, 18-34 yaşındaki bireyler ve 35-44 yaşındaki bireylerin Duvar Örne alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Savunma alt boyutu puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.152$; $p<0.05$). Bu farklılık 35-44 yaşındaki bireyler ve 45-54 yaşındaki bireyler ile 55 ve üzeri yaşındaki bireyler arasındadır. 35-44 yaşındaki bireyler ve 45-54 yaşındaki bireylerin Savunma alt boyutu puanları, 55 ve üzeri yaşındaki bireylerin Savunma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.223$; $p<0.05$). Bu farklılık 18-34 yaşındaki bireyler ile 35-44 yaşındaki bireyler ve 45-54 yaşındaki bireyler arasındadır. 35-44 yaşındaki bireyler ve 45-54 yaşındaki bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları, 18-34 yaşındaki bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarından daha yüksektir.

“Bireylerin boşanma göstergeleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma problemini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklemeler T-Test Sonuçları

	Medeni durum	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
Ortak Anlam ve Affetme	Evli	654	57.8012	15.49995	19.974	765	.000
	Boşanmış	113	26.4425	14.88044			
Sevgi Haritası	Evli	654	11.5053	3.67197	9.032	765	.000
	Boşanmış	113	7.9467	4.85361			
Negatif Çatışma Yönelimi	Evli	654	13.3532	8.19362	-6.698	765	.000
	Boşanmış	113	18.8850	7.58494			
Duvar Örme	Evli	654	11.0398	5.63773	-2.439	765	.015
	Boşanmış	113	12.4248	5.18205			
Savunma	Evli	654	14.2615	4.74564	-5.092	765	.000
	Boşanmış	113	16.7522	5.11394			
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	Evli	654	66.0505	27.81341	-16.973	765	.000
	Boşanmış	113	113.4336	24.88074			

Tablo 13 incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=19.974$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre evli bireylerin Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları, boşanmış bireylerin Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=9.032$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre evli bireylerin Sevgi Haritası alt boyutu puanları, boşanmış bireylerin Sevgi Haritası alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-6.698$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre boşanmış bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları, evli bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Duvar Örme alt boyutu puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2.439$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre boşanmış bireylerin Duvar Örme alt boyutu puanları, evli bireylerin Duvar Örme alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Savunma alt boyutu

puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-5.092$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre boşanmış bireylerin Savunma alt boyutu puanları, evli bireylerin Savunma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-16.973$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre boşanmış bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları, evli bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarından daha yüksektir.

“Bireylerin boşanma göstergeleri evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma problemini incelemek için yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Evlilikte Geçirilen Süreye Göre Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Ortak Anlam ve Affetme	Gruplar arası	790.083	4	197.521	.546	.702	
	Gruplar içi	275641.727	762	361.735			
	Toplam	276431.810	766				
Sevgi Haritası	Gruplar arası	15.494	4	3.874	.233	.920	
	Gruplar içi	12647.762	762	16.598			
	Toplam	12663.256	766				
Negatif Çatışma Yönelimi	Gruplar arası	1834.315	4	458.579	6.799	.000	0-5 yıl ile 11-15 yıl 0-5 yıl ile 16-20 yıl 0-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri
	Gruplar içi	51396.989	762	67.450			6-10 yıl ile 11-15 yıl 6-10 yıl ile 21 yıl ve üzeri
	Toplam	53231.304	766				
Duvar Örme	Gruplar arası	217.148	4	54.287	1.743	.139	
	Gruplar içi	23730.260	762	31.142			
	Toplam	23947.408	766				
Savunma	Gruplar arası	155.271	4	38.818	1.636	.163	
	Gruplar içi	18077.829	762	23.724			
	Toplam	18233.100	766				
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	Gruplar arası	2313.823	4	578.456	.559	.692	
	Gruplar içi	788497.426	762	1034.774			
	Toplam	790811.249	766				

Tablo 14 incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.546$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.233$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=6.799$; $p<0.05$). Bu farklılık evlilikte 0-5 yıl geçiren bireyler ile evlilikte 11-15 yıl geçiren bireyler, evlilikte 16-20 yıl geçiren bireyler ve evlilikte 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireyler arasında ve evlilikte 6-10 yıl geçiren bireyler ile evlilikte 11-15 yıl geçiren bireyler ve evlilikte 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireyler arasındadır. Evlilikte 0-5 yıl geçiren bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyut puanları, evlilikte 11-15 yıl geçiren bireyler, evlilikte 16-20 yıl geçiren bireyler ve evlilikte 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyut puanlarından daha yüksektir. Evlilikte 6-10 yıl geçiren bireylerin Negatif Çatışma Yönelimleri alt boyut puanları ise, evlilikte 11-15 yıl geçiren bireyler ve evlilikte 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyut puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Duvar Örne alt boyutu puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.743$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Savunma alt boyutu puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.636$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.559$; $p>0.05$).

“Bireylerin boşanma göstergeleri çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma problemini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15.

Bireylerin Boşanma Göstergeleri Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Çocuk sahibi	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
Ortak Anlam ve Affetme	Evet	606	52.8564	18.79979	-.919	765	.359
	Hayır	161	54.4037	19.73271			
Sevgi Haritası	Evet	606	10.9228	4.00981	-.770	765	.442
	Hayır	161	11.2004	4.27634			
Negatif Çatışma Yönelimi	Evet	606	13.8432	8.13340	-2.099	765	.036
	Hayır	161	15.3913	8.98066			
Duvar Örne	Evet	606	11.5413	5.60202	2.872	765	.004
	Hayır	161	10.1242	5.42305			
Savunma	Evet	606	14.6815	4.89384	.584	765	.559
	Hayır	161	14.4286	4.83181			
Boşanma Göstergeleri Ölçeği	Evet	606	73.4587	31.81134	.715	765	.475
	Hayır	161	71.4224	33.35859			

Tablo 15 incelendiğinde bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Ortak Anlam ve Affetme alt boyutu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0.919$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Sevgi Haritası alt boyutu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0.770$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2.099$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre çocuğu olmayan bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanları, çocuğu olan bireylerin Negatif Çatışma Yönelimi alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Duvar Örne alt boyutu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2.872$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre çocuğu olan bireylerin Duvar Örne alt boyutu puanları, çocuğu olmayan bireylerin Duvar Örne alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği, Savunma alt boyutu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=0.584$; $p>0.05$). Bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanları çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=0.715$; $p>0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır. Daha sonra, elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçlarına yönelik öneriler sunulmuş ve ardından gelecek araştırmalara yol gösterebilecek öneriler sıralanmıştır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı; kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bu temel amacın yanı sıra cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerinin de boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü araştırılmıştır. İlgili ölçme araçlarıyla toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Psikososyal değişkenlere ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin “sosyal model alma” alt boyutunun boşanma göstergeleri toplam puanını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ancak, “yatıştırılma”, “olumlu duyguları artırma” ve “bakış açısı edinme” alt boyutlarının boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde kişilerarası duygu düzenlemenin evlilik/ilişki doyumu bağlamında az sayıda çalışmada araştırıldığı ve bu çalışmalarda da mevcut araştırma bulgusu ile nispeten benzer ve farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Tepeli-Temiz ve Elsharnouby (2020) tarafından, kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguları artırma stratejisi ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise mevcut çalışma ile benzer şekilde, kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarının hiçbirinin evlilik doyumu anlamlı düzeyde

yordamadığı görülmüştür (DiMaggio, 2020). Benzer biçimde Ögüt (2022) tarafından da kişilerarası duygu düzenleme ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Florean ve Păsărelu (2019) tarafından, kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik olumlu stratejiler kullanmanın çift doyumunu arttığı ve kişilerarası duygu düzenlemenin duygu düzenleme güçlükleri ile çift doyum arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün bulunduğu görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin romantik ilişkiler bağlamında incelendiği bir başka çalışmada da birlikte kara kara düşünmenin uyum bozukluğu ve depresif belirtileri artırdığı, birlikte yeniden değerlendirmenin ise daha düşük psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu saptanmış (Horn ve Maercker, 2016) ve evlilik bağlamında ise, psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmenin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür (Ata, 2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin algılanan ilişki kalitesi üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu Kanbur (2024); kişilerarası duygu düzenlemenin “yatıştırılma” alt boyutu ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve negatif yönlü, “bakış açısı edinme” alt boyutu ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, “sosyal model alma” ve “olumlu duyguları artırma” alt boyutlarının ise evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı belirlenmiştir (Tarımtay, 2017). Görüldüğü üzere literatürde kişilerarası duygu düzenleme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair birbirinden farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, sosyal model alma alt boyutunun boşanma göstergelerini anlamlı düzeyde yordaması, sosyal öğrenme kuramının doğası ile açıklanabilir. Sosyal öğrenme kuramına göre bireyler gözlemle ve başkalarını model alarak öğrenebilirler (Bandura, 1977). Evlilik ilişkisinde birey, partnerinin duygularını nasıl düzenlediğini gözlemleyerek kendi duygularını düzenlemeyi öğrenebilir. Başka bir açıdan ise, evliliğinde sorunlar yaşayan kişi, etrafındaki sağlıklı evlilikleri ve onların çatışma yönetimlerini gözlemleyip örnek alarak bu bilgileri kendine ve kendi evliliğine ilişkisine uygulayabilir. Bireyin yakın çevresindeki evliliklerin sağlığını gözetmesi, kendi ilişkisinin dayanıklılığını desteklemeye ve güçlendirmeye hizmet edebilmektedir (McDermott, Fowler ve Chistakis, 2013). Bu bilgilerden hareketle, bireyin duygularını eşini ve/veya diğer kişileri sosyal model alarak düzenlemeyi öğrenmesinin, ilişkisinde yapıcı adımlar atarak evlilik bağını güçlendirmesine ve evlilik krizlerini daha iyi yönetebilmesine destek olduğu böylece evlilik memnuniyetinin korunarak boşanma göstergelerinin azaldığı söylenebilir.

Çalışmanın diğer bulgusu olan, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme alt boyutlarının boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaması, bu boyutların kaynağı, diğer bir deyişle kimden talep edilerek karşılandığı ile açıklanabilir. Bu çalışma kapsamındaki katılımcıların ölçeceği eşleri dışındaki kişileri düşünerek cevaplamış olmaları olasıdır çünkü kişinin; yatıştırılmak, olumlu duygularını artırmak ve bakış açısı edinmek için eşi dışındaki diğer kişilere de (kök aile üyeleri, arkadaşlar vb.) yönelmesi doğal ve mümkündür. Bu durumda birey kendi duygularını kişilerarası stratejilerle düzenlemiş olmakla birlikte bu durum evlilik bağlamında gerçekleşmediği için evlilik doyumu veya boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmayabilir. Hofmann (2014), yatıştırılmanın olumsuz duygulardan kaçınmayı ve duyguların bastırılmasını içerdiğini belirtmiştir. Daha somut örneklendirmek gerekirse; yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme ihtiyacı duyan eşin bu ihtiyaçlarını eşi dışındaki kişilerden tatmin etmesi, kişisel olarak rahatlamasını sağlayabilir fakat bu durum evliliğe yansımıyor olabilir veya çiftler arasında ihtiyaçların ve sorunların göz ardı edilmesini kolaylaştırarak boşanma göstergelerini etkilemiyor olabilir. Nitekim, kişilerarası duygu düzenlemenin önemli bir biçimi olan ortak düzenleme'ye (coregulation) göre, her iki partner için de duygusal istikrar, partnerler arasındaki duygusal kanalların çift yönlü ve dalgalı bir şekilde bağlantılanması ile sağlanabilmektedir (Butler ve Randall, 2012). Benzer şekilde eşlerin birlikte başa çıkma becerisi göstermesi (dyadic coping) bireysel başa çıkmadan daha etkili biçimde evlilik uyumunu artırmaktadır (Hilpert, Randall, Sorokowski, Atkins, Sorokowska, Ahmadi ve Alghraibeh; 2016). Dolayısıyla, mevcut çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin bireylerin kendi perspektifleri açısından incelenmiş, aktör-partner etkileri gibi ikili (dyadik) etkileşim modelleri kullanılmadan değerlendirilmiş olmasının da söz konusu değişkenler ile boşanma göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmesini önlediği düşünülebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, Cinsel Özgüven Ölçeği'nin "kendini açığa vurma" alt boyutunun boşanma göstergeleri puanı üzerinde anlamlı düzeyde ve negatif yönlü, "cinsel cesaret" alt boyutunun boşanma göstergeleri puanı üzerinde anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu, "cinsel farkındalık" alt boyutunun ise boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı saptanmıştır.

Cinsel özgüvenin boşanma göstergelerini yordama gücü incelendiğinde, bireylerin cinsel açıdan kendilerini açığa vurma düzeyi arttıkça boşanma göstergeleri puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu bulgudan hareketle cinsel olarak kendini açığa vuran, cinsel fantezi, duygu, sorun ve isteklerini partneriyle içtenlikle paylaşabilen bireylerin boşanma ihtimalinin

daha düşük olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, cinsel öz güvenin, cinsel öz yeterlik ile cinsel memnuniyetsizlik arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu (Batmaz ve Çelik, 2022), cinsel olarak kendini açmanın cinsel doyumunu anlamlı şekilde yordadığı (Brown ve Weigel, 2017), cinsel özgüven düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeyinin de arttığı (Türk, 2024) görülmektedir. Cinsel memnuniyetin ve doyumun evlilik doyumunu ile ilişkili olduğu ve cinsel sorunlar ile tatminsizliğin boşanma açısından etkili bir faktör olduğu (Daneshfar ve Keramat, 2023) göz önüne alındığında mevcut çalışmada cinsel açıdan kendini açığa vurma alt boyutunun boşanma göstergelerini anlamlı düzeyde yordamasının tahmin edilebilir bir bulgu olduğu söylenebilir. Cinsel açıdan kendini açığa vurma ile evlilik yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunması (Çelik, 2012), cinsel yaşam memnuniyetinin ve doyumunun evlilik doyumunu ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olması (Aras, 2020; Cao vd., 2018; Çağ ve Yıldırım, 2013; Litzinger ve Gordon, 2005) ve cinsel tatminin evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin olması (Bilal ve Rasool, 2020) araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Benzer şekilde McNulty vd. (2016) tarafından da evlilik doyumunu ile cinsel doyum arasında çift yönlü bir ilişki olduğu, yüksek evlilik doyumunun cinsel doyumda olumlu değişikliklere kaynaklık ettiğı, cinsel doyumun artması ile de evlilik doyumunun arttığı saptanmıştır. Cinsel iletişimin ise hem cinsel doyumunu hem de ilişki doyumunu anlamlı düzeyde artırdığı ve evli çiftlere ait örneklemelerde bu etkinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Mallory, 2022). Tüm bu sonuçlar, bireylerin cinsel açıdan kendilerini açığa vurmalarının aralarındaki cinsel ve duygusal yakınlığı pekiştirerek evlilik doyumlarını artırdığını dolayısıyla da boşanma göstergelerini azalttığını düşündürmektedir. Çiftlerin arasındaki cinsel konulara dair anlaşmazlıkların azaltılmasında istek, sorun ve ihtiyaçların açık ve yapıcı biçimde ifade edilmesinin etkili bir yol olduğu düşünüldüğünde, cinsel açıdan kendini açığa vurma becerisi yüksek bireylerin cinsel çatışmaları daha kolay ve uyumlu biçimde çözdükleri/yönettikleri ve böylece boşanma olasılıklarının azaldığı söylenebilir. Cinsel açıdan kendini açığa vurmanın cinsel doyum ve evlilik doyumunu üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmış olmakla birlikte, bu etkinin kişilerarası koşullara bağlı olarak zayıflaması da mümkün olabilmektedir. Örneğin Brown ve Weigel (2017), cinsel olarak kendini açığa vurmanın sadece varlığıyla değil bağlamsal koşullarıyla birlikte özellikle daha derin, olumlu beklentili ve düşük riskli açıklamaların cinsel doyumunu etkilediğini öne sürmüşlerdir. Rehman, Lizdek, Fallis, Sutherland ve Goodnight (2017) tarafından da çiftlerin aralarındaki cinsel iletişimi düşmanca biçimde gerçekleştirmelerinin birbirlerinin cinsel ihtiyaçlarını anlamalarını engelleyebileceğı ve hem cinsel hem de duygusal doyumunu artırmak için gerekli olan

yakınlığın gelişmeyebileceği ifade edilmiştir. Görüldüğü gibi cinsel açıdan kendini açığa vurmanın niteliği önemli bir faktördür. Cinsel beklenti ve endişeleri açarken saygılı ve destekleyici olmak yerine eleştirel veya agresif tutumlar takınmak çiftler arasında beklenen yakınlığı oluşturmaktan daha çok ilişkinin zedelenmesine yol açabilir.

Cinsel özgüvenin cinsel cesaret alt boyutu ile boşanma göstergeleri arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda, bireylerin cinsel cesaretleri arttıkça boşanma riskinin de arttığı söylenebilir. Araştırma bulgusuna benzer biçimde Karagöz (2021) tarafından, aktif cinsel yaşamı olan bekâr bireylerin evli bireylere göre cinsel cesaret ve cinsel özgüven düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut bulguya karşıt olarak ise, cinsel cesaret ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu (Çelik, 2012) görülmektedir. Benzer biçimde Çelik ve Arıcı (2014) tarafından, bireylerin cinsel cesaretlerinin artmasının evlilik içindeki cinsel sorunların önlenmesi ve çözülmesi açısından önemli olduğu, bu sayede cinsel ilişkiden alınan doyumu artırarak çiftlerin mutluluğuna katkı sağlayabileceği ileri sürülmüştür. Bireyin gösterdiği cinsel cesaretin eşi tarafından karşılanması ve doyumlu bir şekilde sonuçlanması yolu ile cinsel cesaretin evlilik doyumunu artırdığı düşünülebilir. Cinsel cesareti yüksek bireylerin eşleri ile tatmin edici bir cinsel ilişki yaşayamamaları durumunda ise aralarında çatışmaların başlaması veya şiddetlenmesi, çözümsüzleşmesi ile bireylerin birbirlerinden uzaklaşmaları ve nihayetinde de evliliklerini sorgulamaya doğru yönelindikleri düşünülebilir. Örneğin; Foroutan ve Jadid Milani (2009) tarafından, boşanma başvurusunda bulunan 400 kişiden, erkeklerin %66,7'sinin ve kadınların %68,4'ünün cinsel yaşamlarından memnun olmadıkları saptanmıştır. Cinsel ilişki için duygusal bağlılığa ve uzun vadeli ilişkiye ihtiyaç duymadan cinselliğe açık olan (unrestricted sociosexuality) bireylerin evliliklerinin başlangıcında daha düşük evlilik memnuniyeti gösterdikleri ve zamanla bu memnuniyetin düştüğü ve evlilik memnuniyeti düştükçe boşanma olasılığının arttığı belirlenmiştir (French vd., 2019). Partnerleri bu özelliği gösteren bireylerin zaman içinde evlilik memnuniyetinde daha hızlı düşüş gösterdikleri ve tüm bu memnuniyet düşüşlerinin evliliğin sona erme olasılığını artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu cinsel açıdan daha cesur/açık olan kişilerin evliliklerinde aradıkları tatmini bulamadıklarında evliliklerinden uzaklaşabildiklerine işaret ediyor görünmektedir. Dolayısıyla cinsel cesareti yüksek kişilerin bu cesaretlerinin karşılığını evlilikleri içinde eşlerinden aldıklarında ilişkiyi sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğu, bulamadıklarında ise ilişkilerinin zarar görme olasılığının arttığı söylenebilir. Aynı zamanda tek taraflı yüksek cinsel istek ve cesaret diğer

eş üzerinde baskı veya stres yaratarak bir sorun haline dönüşebilir ve böylece cinsel cesaret evlilik için destekleyici bir unsur olmaktan uzaklaşarak çatışma/uzaklaşma kaynağı haline gelebilir.

Mevcut çalışmada, cinsel özgüvenin cinsel farkındalık alt boyutunun boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgusu ile karşıt biçimde, cinsel farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu (Çelik, 2012) görülmektedir. Araştırma bulgusuna benzer biçimde ise, cinsel farkındalık puanlarının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür (Karagöz, 2021). Cinsel farkındalığın başkalarının cinsellikle ilgili görüşlerine saygı duymak veya cinsel sorunlar ortaya çıktığında olumlu düşünmek gibi bireyin daha çok içsel farkındalığı ve yaklaşımıyla ilgili bir boyut olmasından dolayı diğer iki boyut kadar çift ilişkisine doğrudan yansımamış olabilir veya birey cinsel farkındalığını evlilik ilişkisine taşıyor, eşine yansıtmıyor, onunla paylaşmıyorsa bu alt boyutun boşanma göstergeleri üzerindeki etkisi sınırlı kalmış olabilir. Dolayısıyla cinsel farkındalık eksikliğinin evlilikte sorunlara yol açması beklendik olsa da boşanmaya doğru yol alınmasında belirleyici olanın daha kapsamlı ve çift etkileşimine yansıyan cinsel ve duygusal ilişki dinamikleri olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada Duygusal Düzensizlik Ölçeği alt boyutlarının boşanma göstergelerini yordama gücü incelendiğinde; “içselleştirme” alt boyutunun boşanma göstergeleri puanı üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu; “düşük duygusal kontrol”, “duygulara karşı zararlı tutum”, “düşük duygusal uyum”, “azaltılmış davranışsal kontrol”, “azaltılmış dikkat kapasitesi”, “kaçınma” ve “dışsallaştırma” alt boyutlarının boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde bu araştırma kapsamında Türkçe uyarlama çalışması yapılmış olan Duygusal Düzensizlik Ölçeği’nin kullanıldığı araştırmalara rastlanmamıştır. Duygusal düzensizlikle ilgili çalışmaların genellikle duygu düzenleme güçlükleri bağlamında yapıldığı ve evlilik ve/veya romantik ilişkilerle ilgili olanların da az sayıda olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara göre, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin çiftlerin ilişki doyumunu azalttığı (Tani, 2015; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Serdar, 2021; Xu vd., 2022) görülmektedir. Bu çalışmada ise literatürden farklı olarak, duygusal düzensizliğin “düşük duygusal kontrol” alt boyutunun boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, Gottman’ın boşanma göstergelerine ilişkin kuramsal çerçevesi doğrultusunda değerlendirilebilir. Gottman (2017, 2020) boşanmayı öngören göstergeleri, özellikle

“mahşerin dört atlısı” olarak tanımlanan eleştiri, savunuculuk, aşağılama ve duvar örme davranışları ile açıklamaktadır. Bu davranışların ortaya çıkışı ise yalnızca bireyin kendi duygularını kontrol edebilme kapasitesine bağlı değildir; çoğu zaman iletişim örüntüleri, çiftler arası etkileşim biçimi ve ilişkinin tarihi ile dinamikleri tarafından belirlenmektedir. Dolayısıyla düşük duygusal kontrolün tek başına boşanma göstergelerinin ortaya çıkışını açıklamada yetersiz kaldığı düşünülebilir çünkü bireysel duygu düzenleme becerilerinin iletişim örüntülerine nasıl yansıdığı kritik rol oynamaktadır. Gottman yaklaşımı, çiftler arasındaki etkileşimde olumsuzlukların birikimini ve özellikle de aşağılamanın evlilik için en yıkıcı unsur olduğunu vurgular. Bloch vd. (2014) de, evli çiftler arasındaki çatışmalar sırasında bireylerin yapıcı iletişimlerinin uzun vadede hem kendilerinin hem eşlerinin evlilik doyumunu artırdığı öne sürmüştür. Bu bağlamda, “düşük duygusal kontrol” bireysel düzeyde olumsuz duyguların yönetiminde güçlük yaratabilir; ancak boşanma göstergelerinin ortaya çıkması için bu duyguların ilişki içi iletişim davranışlarına (örneğin; eleştiri, aşağılama, duvar örme, savunma) dönüşmesi gerekmektedir. Ayrıca duygu düzenlemenin aracı etken olarak evlilik doyumunu artırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Akdur ve Aslan, 2017; Bülbül vd., 2024; Tepeli-Temiz ve Bilican, 2022; Ülken, 2024). Dolayısıyla düşük duygusal kontrolün de doğrudan bir etken olarak değil aracı etken olarak daha güçlü çalıştığı düşünülebilir. Sonuç olarak, bu bulgu boşanma göstergelerinin yalnızca bireysel duygusal süreçlerle değil, çiftler arasındaki karşılıklı etkileşim kalıplarıyla anlaşılması gerektiğini göstermektedir.

“Düşük duygusal uyum” ve “duygulara karşı zararlı tutum” alt boyutlarının boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı saptanmıştır. “Düşük duygusal uyum”, duygu düzenleme güçlüklerinin “farkındalık” ve “açıklık” alt boyutları ile benzerlik içerisindedir ve literatürde duygusal farkındalık ve açıklık azaldıkça evlilik doyumunun azaldığı (Akdur ve Aslan, 2017; Altun-Turgut, 2025; Xu vd., 2022) görülmektedir. “Duygulara karşı zararlı tutum” ise Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği’nde ve duygusal düzensizlik bağlamında yer almayan Gill vd. (2021) tarafından öne sürülen bir kavramdır ve bireyin olumsuz duygularını sürdürme eğilimini olarak tanımlanmaktadır. “Düşük duygusal uyum” ve “duygulara karşı zararlı tutum” alt boyutlarının duygusal düzensizliğin daha içsel bir yönüne işaret ettiği söylenebilir. Diğer bir deyişle, duygulara dair farkındalığın eksikliği ve olumsuz duyguları sürdürmeye yönelik bir tutum içinde olmak, bireyin kendine dönük özellikleri olarak görülebilir. Evlilik, kişilerarası bir yapı iken, duygusal düzensizlik daha çok birey içi bir yapıdır (Morgan vd. 2024) ve daha içsel olan bu süreç mevcut çalışmada

evliliğe yansımamış olabilir. Bir partnerin duygularını fark edememe ve olumsuz duygularını sürdürme eğilimi ancak bu eğilim karşılıklı etkileşime yansıdığına (örneğin; partnerden gelen onarma girişimlerini reddetme, öfke ve üzüntüyü sürdürerek kin tutma, duvar örme) ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Mevcut bulgu sonucunda, bu yansımamın belirgin olmadığı ya da diğer baskın değişkenlerce gölgelendiği düşünülebilir. Ayrıca, bu bulgu boşanma olgusunun karmaşık ve çok yönlü yapısı ile açıklanabilir. Boşanmanın ortaya çıkmasında ekonomik, psikolojik, sosyal, cinsel vb. birçok dinamik devreye girmektedir. Bu durum boşanmanın sadece duygusal düzensizlik ile açıklanamayacak biçimde çok boyutlu bir yapısının olduğunu işaret etmektedir. Düşük duygusal uyum ve duygulara karşı zararlı tutum alt boyutlarının ancak yaşamdaki ve evlilikteki diğer olumsuz etmenlerle birleştiğinde (örneğin; kayıplar, krizler, iletişim eksikliği, duygusal ve cinsel uzaklaşma vb.) görünür hale gelerek boşanma göstergeleri etkileyebilecekleri düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, “azaltılmış davranışsal kontrol” ve “azaltılmış dikkat kapasitesi” alt ölçeklerinin boşanma göstergeleri toplam puanı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. “Azaltılmış davranışsal kontrol” ve “azaltılmış dikkat kapasitesi” alt ölçekleri duyguların yoğunluğundan dolayı dikkatin odaklanamamasını ve davranışları kontrol etmede zorlanmayı ifade etmekte ve bu doğrultuda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile benzerlik göstermektedir. Literatürde de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinden aldıkları puanların birbirine benzer ve DEHB tanısı olmayan bireylerden daha yüksek olduğu, aynı zamanda duygu düzenleme gücü ile DEHB’in ilişkili olduğu görülmektedir (Bilgin, 2015; Bodalski vd., 2018; Kayım, 2021; Retz, 2012). DEHB’in evlilik doyumu ile ilişkisi göz önüne alındığında ise DEHB’in evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Ben-Naim vd., 2017; Canu vd., 2014; Eakin vd., 2004; Kahveci-Öncü ve Tutarel-Kışlak, 2022). Bu bilgiler doğrultusunda mevcut araştırmada elde edilen bulgu beklenmedik görünmekle birlikte bu sonucu örneklemin yapısı ile açıklamak mümkün görünmektedir. DEHB, duygu düzenleme ve evlilik doyumu ile ilgili yukarıda söz edilen çalışmalar klinik örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir, mevcut araştırmada ise katılımcılar kolay örnekleme yöntemi ile belirlenmiş, herhangi klinik bir tanıya sahip olup olmadıklarına dair bilgi edinilmemiştir. Dolayısıyla azaltılmış davranışsal kontrol ve azaltılmış dikkat kapasitesi alt ölçeklerinin, klinik düzeyde bir semptom kümesi veya tanıya dönüşmedikçe boşanma göstergeleri üzerinde ancak istatistiksel olarak anlamlı görünmeyecek düzeyde etkili oldukları söylenebilir.

Mevcut çalışmada, duygusal düzensizliğin “içselleştirme” alt boyutunun boşanma göstergeleri toplam puanını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. İçselleştirme, en genel ifadeyle, bireyin hissettiği duyguların onun benlik değerini olumsuz etkilemesidir. Benzer biçimde başka bir çalışmada, irrasyonel inanışlardan kendini değersizleştirme alt boyutunun boşanma göstergelerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Yağmur, 2020). Hissedilen duygulara dair oluşturulan değersizlik, utanç ve işe yaramazlık gibi olumsuz benlik değerlendirmelerinin zamanla duygudurum sorunlarına yol açtığı bilinmektedir. Gill vd. (2020) tarafından da içselleştirmenin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Oluşan duygudurum sorunları evliliğe yansyarak evlilik ilişkisini zedeleyebilir. Evlilik doyumunun, bireylerin kendi depresyon ve anksiyete düzeyleriyle ve partnerlerinin depresyon düzeyleri tarafından yordandığı ve depresyonun etkilerinin, anksiyetenin etkilerinden daha güçlü olduğu (Whisman vd., 2004) düşünüldüğünde bu sonucun beklendiği söylenebilir. Benzer şekilde beş faktör kişilik kuramının nevrotiklik boyutu sürekli düzeyde duygusal dengesizlik ve psikolojik sıkıntıya yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (APA, 2018) ve nevrotiklik, evlilik doyumunun en güçlü negatif yordayıcılarından biridir (Bulgan vd., 2018; Solomon ve Jackson, 2014; Tavakol vd., 2017; Ülken, 2024). Bu bilgiler doğrultusunda içselleştirme yoluyla bireyde çoğalan değersizlik ve utancın, zamanla kişinin içe kapanmasına, ortak anlam ve sevgi haritası oluşturabilecek motivasyonu bulamamasına, partnerine duvar örerek ona mesafelenmesine ve nihayetinde de boşanma göstergelerinin belirmesine yol açabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmada “kaçınma” alt boyutunun boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı saptanmıştır. Kaçınma; duyguları bastırmayı, engellemeyi ve başkalarından saklamayı ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde, duygulardan kaçınmanın evlilik doyumu açısından etkilerinin değiştiği görülmektedir. Örneğin; erkeklerin duygularını bastırma eğiliminin uzun vadede daha düşük evlilik doyumunu yordadığı (Velotti vd., 2016), çiftlerden birinin bile duygularını bastırmasının ilişki memnuniyetini azalttığı (Impett vd., 2012; Sasaki, Overall, Chang ve Low, 2022) görülmektedir. Literatürde olumlu ve olumsuz duyguların ve yakınlığın ifade edilmesinin, evlilik doyumunu yordamadığı (Yedirir ve Hamarta, 2015) da saptanmıştır. Bastırmanın partnerin depresif belirtiler gösterdiği durumlarda ilişkiyi koruyucu bir işlev gördüğü ve bireylerin, duygularını bastırmalarının partnerin destek eksikliğini kişisel olarak algılamamaya ve evlilik doyumlarını sürdürebilmelerine katkı sağladığı öne sürülmüştür (Weckbacher ve Baker, 2018). An, Park, Han ve Kim (2022) tarafından, eşlerin her ikisinin de duygularını bastırmasının özellikle

önlem odaklı bireylerde, duygusal uyum yaratarak evlilik doyumunu artırabildiği fakat birey bastırıcı ancak partneri daha açık ve ifade edici biriyse, bu düzenleme tarzı farklılığının ilişkide uyumsuzluk yaratarak ve evlilik doyumunu azaltabileceği öne sürülmüştür. Bu araştırmalara göre, duyguların bastırılmasının evlilikte her zaman olumsuz bir etki oluşturmayabileceği; bağlamsal uyum, eşler arası benzerlik ve psikolojik hassasiyet gibi kültürel ve bireysel faktörlere bağlı olarak işlevsel bir strateji de olabileceği görülmektedir. Nitekim Kağıtçıbaşı (2000) da duyguları konuşmanın Türk kültüründe yaygın bir davranış olmadığını vurgulamıştır. Dolayısıyla, duygularını bastırarak çatışmadan kaçınan eşler Türk toplumunda ilişkiyi tehdit eden değil, aksine dengeyi koruyan, ilişkinin sürmesine destek olan bir tavır sergiliyor olabilir. Ayrıca, kaçınmacı strateji, kısa vadede çatışmayı azaltıp ilişkiyi idare eder görünürken, yıllar içinde iletişimsizliğe, duygusal yakınlığın azalmasına ve sorunların çözümsüz kalarak birikmesine neden olabilir. Duygularını az ifade eden, birbirine karşı duygusal olarak uzak ve ilgisiz çiftlerin arasında çatışma olmadığı için ilişkinin daha uzun sürdüğü fakat zamanla aradaki bağ azaldığı için çoğunlukla 16-26 yıl içinde boşanmaların gerçekleştiği görülmüştür (Gottman ve Levenson; 2002). Mevcut araştırmanın kesitsel yöntemle gerçekleştirilmiş olması nedeniyle bu gizil etkinin görünmemiş olduğu düşünülebilir.

Son olarak, dışsallaştırma alt boyutunun boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı saptanmıştır. Dışsallaştırma, duyguların abartılı biçimde dışa vurulmasını ve duygularından dolayı başkalarını suçlamayı ifade etmektedir. Dışsallaştırmanın partneri suçlama kısmı, ilişkide yapıcı problem çözme engelleyip savunucu bir döngü yaratabilir. Gottman'ın "Mahşerin Dört Atlısı"nda da "eleştiri" (sürekli eşin kişiliğine saldırı ve suçlama) ve "savunma" (problemler için sorumluluk almadan kendini hep haklı görme) boşanmayı öngören yıkıcı iletişim örüntülerindendir ve mutlu evliliklerde bu tür aşağılayıcı ve suçlayıcı kalıpların hemen hemen hiç görülmediği öne sürülmüştür (Gottman ve Silver, 1999, çev.2007). Dışsallaştırma alt ölçeğine ait maddeler incelendiğinde ise; maddelerin çoğunun duyguların abartılı biçimde yaşanması ve dışa vurulmasını kapsadığı görülmektedir. Duyguların, özellikle de üzüntünün abartılması diğer eşte merhamet uyandırabilir ve merhametin sevecenlik alt boyutu evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir (Erdoğan, 2018). Üzüntünün yoğun yaşanması ve yansıtılması eşten alınan desteği artırabilir ve eş desteği de evlilik doyumunu artırmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Vural-Batık, 2019; Yedirir ve Hamarta, 2015). Bu yönüyle dışsallaştırmanın boşanma göstergelerini artıran değil evlilik doyumunu destekleyen bir işlev gösterdiği ve bu nedenle

boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir gücünün saptanmadığı düşünülebilir. Özetle bu bulguyu, duygu düzenlemenin etkileşimsel yapısı ile açıklamak mümkündür. Örneğin, dışsallaştırma eğilimi yüksek bir birey duygularını abartarak yaşasa ve eşini suçlasa da sonrasında eşiyile sorunları çözme yoluna gidebildiğinde veya yeterince olumlu anılar oluşturabildiğinde, dışsallaştırma boşanma göstergelerine yansımayabilir. Başka bir olasılık olarak, dışsallaştırma davranışları, kişinin partneri tarafından duygusal olgunlukla karşılanıp tolere ediliyor olabilir. Bu durum, ilişki dinamiklerinin bütüncül ele alınmasının önemini göstermektedir. Nitekim özellikle romantik ilişkiler bağlamında duygu düzenleme, bireylerin düzenleme becerilerinin basitçe toplanmasıyla oluşan bir işlemde daha fazlasını, her iki partnerin hem içsel hem de karşılıklı kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin yer aldığı ve bu süreçler arasında etkileşimlerin olduğu dinamik bir süreci ifade eder (Bloch vd., 2014; Butler ve Randall, 2013; Horn ve Maercker, 2016). Dolayısıyla boşanma göstergeleri açısından sadece bireysel duygu dışavurum biçimi değil, bunun partner tarafından nasıl karşılandığı ve çiftin çatışma sonrası toparlanma becerileri de önemli görünmektedir.

5.1.2. Demografik değişkenlere ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, boşanma göstergeleri toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu doğrudan boşanma göstergeleri ölçeğinin kullanıldığı diğer araştırmalarla da (Tüysüz-Doğan, 2021; Yağmur, 2020; Yöntem, 2017) aynı yöndedir. Literatürde evlilik doyumu, memnuniyeti, hoşnutsuzluğu gibi boşanmayı tahmin etmeye yardımcı olabilecek kavramların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair çokça kaynak olduğu görülmektedir. Jakson vd. (2014) tarafından evlilik doyumu, uyumu ve memnuniyetsizliği açısından, toplumsal örnekleme kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, sadece evlilik terapisine giden çiftlerdeki kadınların memnuniyet düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Literatürde araştırma bulgusuna benzer yönde, evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığına dair çalışmalar bulunduğu görülmektedir (Abreu-Afonso vd., 2022; Archuleta vd., 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kowal vd., 2021; Vural-Batık, 2019; Walker vd., 2013). Ek olarak Gottman ve Gottman (2020), sevgi laboratuvarı çalışmalarında kadın ve erkeklerin çatışma sırasında kullandıkları dili inceleyerek neredeyse eşit derecede duygusal kelimeler kullandıklarını saptamışlar ve dolayısıyla cinsiyet farkının boşanmaya neden olabileceği düşüncesinin sadece bir mit olduğunu belirtmişlerdir. Bu

bilgiler, araştırma sonucunun literatürle tutarlı bir yönde olduğunu işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen bulgudan farklı sonuçların da saptandığı, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduklarına dair çalışmaların olduğu (Erdoğan, 2018; Jose ve Alfons, 2007; Kim, 2021; Ng vd., 2009) görülmektedir. Cinsiyetin boşanma göstergelerinin bir yordayıcısı olarak belirginleşmemesi; evlilik ile ilgili psikolojik, toplumsal ve yasal dinamiklerle açıklanabilir. Evliliklerdeki iletişim problemlerinin ve çatışma yönetimlerinin hem erkekler hem de kadınlar için benzer etkiler yarattığı; duygusal doyuma, yakınlığa ve iletişime her iki cinsiyetin de yakın düzeyde önem vermesi; evlilik içindeki sorumluluk ve rollerin kadınlar ve erkekler arasında daha adil biçimde paylaşımının artması gibi faktörler kadın ve erkeklerin boşanma göstergeleri açısından benzer seviyelerde bulunmalarını açıklayabilir. Özellikle bu çalışmada kullanılan boşanma göstergeleri ölçeğinin evlilikteki bağlılık ve iletişim unsurlarını içerdiği göz önüne alındığında, bu unsurların insanların temel duygusal ihtiyaçları olduğu, dolayısıyla cinsiyete göre farklılaşmamasının anlaşılır bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yaş değişkeni incelendiğinde, boşanma göstergeleri toplam puanının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. 35-44 yaşındaki bireyler ve 45-54 yaşındaki bireylerin boşanma göstergeleri toplam puanlarının 18-34 yaşındaki bireylerin boşanma göstergeleri toplam puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgusu ile benzer şekilde başka çalışmalarda da yaş arttıkça evlilik doyumunun düştüğü görülmektedir (Girma, 2020; Kim, 2021; Tavakol vd., 2017). Literatürde, araştırma bulgusundan farklı olarak, evlilik doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı bulgusu da mevcuttur (Archuleta vd., 2011; Haris ve Kumar, 2018; Jose ve Alfons, 2007; Muşdal-Çelebi ve Polat, 2019; Walker vd., 2013). Türkiye’de 2001-2024 yılları boyunca kadın ve erkeklerin ortalama ilk evlenme yaşlarının arttığı, 2024 yılında ortalama ilk evlilik yaşının kadınlarda 25,8 erkeklerde ise 28,3 olduğu raporlanmıştır (TÜİK, 2025). Ortalama ilk evlilik yaşının artması ile 18-34 yaş grubundaki bireylerin evliliklerini ya yeni kurdukları ya da evliliklerinin henüz başlangıç/erken döneminde oldukları söylenebilir. Bu doğrultuda, 35-44 ve 45-54 yaşındaki bireylerin boşanma göstergeleri toplam puanlarının 18-34 yaşındaki bireylerin boşanma göstergeleri toplam puanlarından daha yüksek olması, yaşam stresi ve beklenti değişimleri ile açıklanabilir. Kronolojik yaşın yaşam dönemlerini saptamakta yeterli bir ölçüt olmadığı bilinmekle birlikte, 35-65 yaşları yetişkinliğe dair gelişim psikolojisi açısından “orta yıllar” olarak tanımlanabilmektedir (Onur, 2004). 35-54 yaşlarındaki bireyler, bu dönemlerde boşanma olasılığını artırabilecek uyum sorunları, rol çatışmaları ve

yaşam olaylarıyla daha yoğun biçimde karşılaşabilmektedir. İnsan yaşamının 35-54 yaş aralığındaki süreci çoğunlukla, işe giriş ve çalışma hayatı, çocukların doğması ve büyütülmesi, kök ailelerle ilişkiler, ekonomik ihtiyaçlar gibi konuların odağında geçmektedir. Bütün bu durumlar, yaşandıkları bağlama göre, bireylerin stres seviyelerini artıran durumlar olarak değerlendirilebilir. Bu faktörler, çiftlerin arasında hem sorumluluk paylaşımı açısından hem de ortak bakış açısı ve anlam oluşturma açısından anlaşmazlıklar oluşturarak stresörlere dönüşebilir. Stresörlerden dolayı çiftler arasındaki çatışmaların sıklığı artabilir, duvar örme çoğalabilir. Ayrıca emekliliğe kadarki süreçte bu yoğun yaşam görevleri çiftlerin birbirlerine daha az zaman ve ilgi vermelerine neden olarak birbirlerinden uzaklaşmalarına sebep olabilir. 35-42 yaşları arası eşle ilişkilerin değerlendirildiği “kendini gerçekleştirme” dönemi; 45-55 yaş arası ise bireyin kendine özgü değer sistemi ile aile ilişkilerini yeniden oluşturduğu “yerleşme, kendini yönetme” dönemidir (Ültanır ve Ültanır, 2006). Bu dönemlerde bireylerin kendilerine ve evliliğe dair beklentileri ve öncelikleri değişebilir, bu durum ortak anlam yaratmalarını zorlaştırabilir ve boşanma, çiftler için bir seçenek haline gelebilir. Sonuç olarak stresörler ve uzaklaşmalar sonucunda evlilik doyumunun azalarak boşanma göstergelerinin ortaya çıktığı düşünülebilir.

Araştırma sonucunda boşanmış bireylerin boşanma göstergeleri toplam puanlarının evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç Yöntem’in (2017) bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir. Gottman’a göre çiftler, çatışmaları esnasında eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örme yaklaşımlarını sergilediklerinde ilişkileri zarar görmektedir (Gottman ve Silver, 1999, çev.2007). Çiftler, birbirlerine dair sevgi haritaları ve hayata dair de ortak anlam oluşturabildikleri ölçüde, ilişkileri ve aralarındaki bağ güçlenmektedir (Gottman ve Gottman, 2020). Gottman ve Levenson’un (1999) çalışmalarında, çiftler arasındaki çatışmalar sırasında gerçekleşen duygusal etkileşimlere dayanarak boşanma olasılığı %82,6 oranında tahmin edilebilmiş, olumlu konuşmalardaki etkileşimler temel alındığında ise bu tahmin oranı %92,7’ye ulaşmıştır. Bu çalışmada kullanılan Boşanma Göstergeleri Ölçeği, hem ilişkinin pozitif yönüne vurgu yapan “sevgi haritaları oluşturma” ve “ortak anlam yaratma” öğelerini hem de ilişkinin negatif yönüne vurgu yapan “mahşerin dört atlısı” öğelerini içermektedir. “Ortak anlam” ve “sevgi haritaları” alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar boşanma riskinin düşük; “negatif çatışma yönelimi”, “savunma” ve “duvar örme” alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar ise boşanma riskinin yüksek olduğunu işaret etmektedir (Yöntem ve İlhan, 2018). Boşanma göstergeleri ölçeğinin uygulama yönergesinde de belirtildiği üzere, boşanmış kişiler,

boşandıkları partnerlerini ve evliliklerini düşünerek soruları cevaplamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, boşanmış olmanın boşanma göstergeleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmasının anlaşılır bir sonuç olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada, boşanma göstergeleri toplam puanlarının evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, evliliğin erken dönemlerinde evlilik doyumunun azaldığına yönelik çalışmalara rastlanmaktadır. Kurdek (2005) tarafından yapılan bir çalışmada evlilik doyumunun evliliğin ilk dört yılında azalma eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Benzer şekilde evlilik süresi 10 yıldan fazla olan bireylerin, 10 yıldan daha az süredir evli olan bireylere göre daha yüksek evlilik memnuniyeti puanı olduğu (Zainah vd., 2012), evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun arttığı (Bulgan vd., 2018; Erdoğan, 2018) görülmektedir. Williamson ve Lavner (2019) da evliliğin ilk 5 yılında düşük evlilik memnuniyeti gösteren çiftlerin boşanma oranının %28 olduğunu saptamıştır. Bu bulgulardan farklı biçimde, evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı da görülmektedir (Jose ve Alfons, 2007; Vural-Batık, 2019). Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık ve Türkiye’de evlilik süresinin her üç kültürde de evlilik tatmini üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu, özellikle de Birleşik Krallık’ta bu etkinin daha belirgin görüldüğü saptanmıştır (Wendorf vd., 2010). Başka bir çalışmada da ilk evlilerde evliliğin 0-7 yıllarında memnuniyetin yüksek, 7-20 yıllarında düşük ve 20 üzeri yıllarında yeniden yüksek olduğu saptanmıştır (Mirecki vd., 2013). Mevcut araştırmada evlilikte 0-5 yıl geçiren bireylerin negatif çatışma yönelimi alt boyut puanlarının, evlilikte 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireylerin negatif çatışma yönelimi alt boyut puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gottman ve Levenson (2002) tarafından da duygusal olarak iniş-çıkışlı, çatışmaların sık yaşandığı, öfke, eleştiri, savunmacılık ve küçümsemeyi çokça içeren ilişkilerde çiftlerin uzun süre bir arada kalamadığı, çoğunlukla ilk 7 yıl içinde boşanmaların gerçekleştiği öne sürülmüştür. TÜİK (2024) tarafından 2024 yılında gerçekleşen boşanmaların %33,7’sinin evliliğin ilk 5 yılı, %21,3’ünün evliliğin 6-10 yılı içinde, % 15,7’sinin 11-15 yıl içerisinde, %12,7’sinin 16-20 yıl içerisinde, %7,7’sinin 21-25 yıl içerisinde ve %8,8’inin ise 26 yıl ve üzeri evliliklerde gerçekleştiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, evlilikte 0-5 yıl geçiren bireylerin “negatif çatışma yönelimleri” alt boyut puanlarının, evlilikte 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireylerin “negatif çatışma yönelimi” alt boyut puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak, evlilikte 6-10 yıl geçiren bireylerin “negatif çatışma yönelimi” alt boyut puanları da evlilikte 11-15 yıl ve 21 yıl ve üzerinde süre geçiren bireylerin “negatif

çatışma yönelimi” alt boyut puanlarından daha yüksektir. Bu bulgular, evliliğin erken dönemlerinde yaşanması olası durumlarla açıklanabilir. Örneğin yeni evli çiftlerin beraber bir ev ve yaşam kurmak için çokça ekonomik stres altına girmeleri, birbirlerine ve beraber yaşamaya uyum sağlamaya dair sorunların ortaya çıkması, evliliğe ilişkin beklentilerinin karşılanmaması ve bu durumun hayal kırıklığı oluşturması, kök ailelerin evliliğe müdahaleleri gibi süreçler çiftlerin negatif çatışma yönelimi daha çok sergilemelerine yol açabilir. Ayrıca bu durum, uzun süreli evliliklerde çatışma çözme yerine tartışmalardan kaçınma ve duygusal geri çekilmenin daha sık tercih edilmesiyle, çiftlerin yıllar içinde sorunları çözmek yerine görmezden gelmeyi bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmalarıyla ilişkili olabilir. Boşanma göstergeleri toplam puanlarının evlilikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulgusu ile benzer biçimde ise, evlilik süresinin evlilik doyumunu yordamadığı (Çağ ve Yıldırım, 2013; DiMaggio, 2020; Girma, 2020; Haris ve Kumar, 2018; Muşdal-Çelebi ve Polat, 2019; Walker vd., 2013) görülmektedir. Bu bulgu, boşanma göstergelerinin yapısı ile açıklanabilir. Boşanma göstergelerinin evliliğin farklı dönemlerinde ortaya çıkan farklı riskleri kapsadığı düşünülebilir. Örneğin, evliliğin erken dönemlerinde daha çok negatif çatışma yaşanırken, uzun vadede daha çok içe kapanma veya duygusal uzaklaşma görülüyor olabilir. Bu farklı olguların zaman içinde birbirini dengelediği ve evlilik süresine göre anlamlı fark görülmediği söylenebilir.

Son olarak ise, çocuk sahibi olma durumu değişkeni incelendiğinde, boşanma göstergeleri toplam puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Boşanma göstergeleri ile yapılan çalışmalarda araştırma bulgusundan farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Çocuk sahibi olanların olmayanlara göre boşanma göstergelerinin yüksek olduğu (Yöntem, 2017) ve çocuk sayısı arttıkça boşanma göstergelerinin de arttığı (Tüysüz-Doğan, 2021) saptanmıştır. England vd. (2016) tarafından ise 0-1 yaş grubu çocuğu olan çiftlerin boşanma olasılıklarının diğer yaşlarda çocuğu olan çiftlere göre düşük olduğu (England vd., 2016) belirlenmiştir. Evlilik doyumu ile çocuk sayısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar göz önüne alındığında; çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik kalitesinin ve tatmininin çocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksek olduğu (Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014; Jose ve Alfons, 2007; Karayağız vd., 2019), çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumu azaldığı (Vural-Batık, 2019) görülmektedir. Kowal vd. (2021) tarafından da çocuk sayısının evlilik memnuniyetinin negatif bir yordayıcısı olduğu; kadınların, eğitim seviyesi yüksek kişilerin ve düşük dindarlık düzeyine sahip

bireylerin çocuk sayısı arttıkça evlilik memnuniyetlerinin daha çok düştüğü saptanmıştır. Bazı çalışmalarda ise araştırma bulgusu ile benzer şekilde çocuk sayısının evlilik doyumunu etkilemediği görülmektedir (Archuleta vd., 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013; Muşdal- Çelebi ve Polat, 2019). Boşanma göstergelerinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığı bulgusu Türkiye'nin toplumsal yapısı ile açıklanabilir. Örneğin bir çalışmada, çocuk sayısının evlilik tatminin üzerindeki olumsuz etkisi Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallık'ta belirgin biçimde gözlemlenmiş, Türkiye'de ise diğerlerine göre daha az belirgin olduğu saptanarak bu durum çocuk bakımında geniş aileden alınan desteğin ve kadınların annelik rolünü kolaylıkla benimsemelerinin çocuk sahibi olmanın zorluklarını dengeleyici etkisi ile açıklanmıştır (Wendorf vd., 2010). Dolayısıyla, çocuk sahibi olmanın evlilik ilişkisine getirdiği zorlukların boşanma göstergelerine doğrudan yansımadağı söylenebilir. Ebeveynlik sürecinde yaşanan güçlüklerin aile ve toplumsal destek mekanizmaları aracılığıyla dengelenerek çiftlerin iletişim örüntülerini etkilemediği düşünülebilir. Ayrıca, çocuğu olmayan bireylerin “negatif çatışma yönelimi” alt boyutu puanları, çocuğu olan bireylerin “negatif çatışma yönelimi” alt boyutu puanlarından daha yüksek; çocuğu olan bireylerin ise “duvar örme” alt boyutu puanlarının, çocuğu olmayan bireylerin “duvar örme” alt boyutu puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, çocuk sahibi olmanın çiftlerin çatışma yönetim biçimlerini dönüştürdüğü şeklinde yorumlanabilir. Çocuk sahibi olmayan çiftlerin çatışmalar esnasında daha çok eş ilişkisine odaklanarak olumsuz iletişim biçimlerinin daha sık kullanılması olası olabilir. Diğer taraftan çocuk sahibi olan çiftler, çatışmanın çocuklara yansımaması adına duvar örme davranışını daha fazla tercih ediyor olabilir. Böylece bu farklı durumların toplam puanda birbirini dengelediği ve ebeveynliğin boşanma göstergelerini toplam olarak etkilemek yerine, hangi göstergelerin öne çıkacağını şekillendirdiği söylenebilir.

5.2. Öneriler

Aşağıda araştırma bulgularından hareketle araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Bu çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin bazı alt boyutlarının boşanma göstergeleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, aile danışmanlığı/çift terapisi alanında çalışan uzmanların, psikolojik danışmanlık süreçleri içerisinde duygu düzenleme ve cinsel özgüven ile ilgili psikoeğitim çalışmalarına yer vermeleri boşanmaların önlenmesi açısından etkili olabilir.
- Benzer şekilde, evlilik hazırlığı eğitim programlarına da bu konuların dahil edilmesi önleyici müdahaleler açısından önemli bir adım olabilir. Gottman'ın uzun dönemli çalışmalarında gösterildiği gibi, evliliğin ilk yıllarında edinilen iletişim alışkanlıkları ilişkinin ilerleyen yıllardaki seyrini etkileyebilmektedir. Ayrıca, 35-44 yaşındaki ve 45-54 yaşındaki bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarının, 18-34 yaşındaki bireylerin Boşanma Göstergeleri Ölçeği toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulgusundan hareketle, evlilik hazırlığındaki bireylere duygu düzenleme becerileri, yapıcı çatışma yönetimi stratejileri ve ortak anlayış geliştirmeye yönelik eğitimler verilmesi, boşanma olasılığını azaltmada koruyucu bir işlev gösterebilir.
- Evlilik süresi değişkeni incelendiğinde toplam puanda manidar bir farklılık bulunmaması ile birlikte “negatif çatışma yönelimi” alt boyutunun evliliğin ilk on yılında sonraki yıllara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İstatistiksel veriler de boşanmaların yaklaşık üçte birinin evliliğin ilk beş yılında gerçekleştiğini göstermektedir. Bu nedenle evliliğin özellikle kritik ilk on yılı içerisinde çiftlere ilgili uzmanlarca iletişim becerilerini içeren eğitim ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilmesi boşanmaların önlenmesi açısından önemli görünmektedir.
- Duygu düzenleme, cinsel özgüven ve iletişim becerilerinin zaman içinde değişebileceği ve ilişki sorunlarının ani müdahalelerle kalıcı olarak çözülmesinin nispeten zor olabileceği göz önüne alındığında, çiftlere sunulacak uzun dönemli izleme ve destek hizmetlerinin, bu becerilerin geliştirilmesine, yeni durumlara uyum sağlanmasına ve boşanma riskinin azaltılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.
- Bu araştırmada çocuk sayısı ile boşanma göstergeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve toplam puanda istatistiksel düzeyde manidar bir farklılık bulunmaması ile birlikte

“negatif çatışma yönelimi” ve “duvar örme” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, çocuğu olmayan çiftlerde, olumsuz çatışma davranışlarını azaltmaya ve sağlıklı problem çözme becerilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalara; çocuk sahibi olan çiftlere yönelik müdahalelerde ise, iletişim becerileri ve özellikle kaçınma-duvar örme eğilimlerini azaltmaya yönelik çalışmalara ağırlık verilmesi faydalı olabilir.

- Mevcut çalışma, boşanma göstergelerinin belirlenmesinde kişilerarası duygu düzenleme, duygusal düzensizlik ve cinsel özgüvenin önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bu kapsamda, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin bilgilendirilmesi ve farkındalık kazanarak yaklaşım ve tekniklerini bu doğrultuda şekillendirebilmeleri için ilgili konularda eğitimler düzenlenmesi faydalı olabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Araştırma kapsamında Duygusal Düzensizlik Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması yetişkinler üzerinde yapılmış ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği görülmüştür. Ergenlik dönemi fiziksel ve psikososyal değişimlerin yoğun olduğu ve duygusal dalgalanmaların da sıklıkla yaşanabildiği bir dönemdir. Ayrıca bu dönemde kazanılan duygu düzenleme becerilerinin yetişkinlikteki psikolojik uyumu etkilediği de bilinmektedir. Buradan hareketle, Duygusal Düzensizlik Ölçeği’nin ergenler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir. Sonrasında hem riskleri erken dönemde belirlemek hem de önleyici müdahaleler geliştirmek amacıyla okullarda okul psikolojik danışmanları, bu ölçme aracını duygusal düzensizliğin tespitinde kullanarak azaltılmasına ve duygu düzenleme becerilerinin artırılmasına yönelik müdahale programları geliştirerek uygulayabilirler.
- Mevcut araştırmada veriler, ilgili ölçekler kullanılarak ilişkisel araştırma yöntemi ile elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenebilmesi için nitel veya deneysel yöntem gibi farklı araştırma yöntemleri kullanılabilir. Özellikle boşanma göstergelerinin temellendiği Gottman Çift Terapisi tekniklerinin uygulanacağı deneysel çalışmalar ile bu tekniklerin boşanma göstergeleri üzerindeki etkisi Türk kültürü özelinde sınanabilir.

- Araştırmanın verileri evli ya da boşanmış olan yalnızca bir partnere ait öz bildirimlerden elde edilerek analizler gerçekleştirilmiştir. İlerleyen araştırmalarda her iki partnerden de veri toplanarak APIM gibi dyadik (ikili) veri analizine dair modeller ile çalışılabilir ve böylece boşanma göstergelerinin çiftler arasındaki etkileşimine dair bilgilere ulaşılabilir.
- Boşanmanın birikimsel, gecikmeli bir sonuç olduğu göz önüne alındığında, çalışmada ele alınan psikososyal değişkenlerin kısa vadede yeterince etki göstermeyip zamanla evlilik doyumunu daha belirgin düzeyde etkileyebileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda gerek bu çalışmadaki gerekse ilgili olduğu varsayılan başka psikososyal değişkenlerin (iletişim becerileri, stres ve başa çıkma, öfke yönetimi, çatışma çözme becerileri, bağlanma stilleri vb.) boşanma göstergeleriyle ilişkisinin boylamsal çalışmalarla incelenmesi, söz konusu ilişkilerin daha görünür hale gelmesine katkı sağlayabilir.
- Bu araştırmada örneklem kolay ulaşılabilir örnekleme yolu ile belirlenmiştir. Gelecek araştırmalarda tabakalı örnekleme gibi yöntemler seçilerek Türkiye'nin her bölgesinden belli sayıda katılımcıya ulaşılması ve sonuçların genellenebilir olması hedeflenebilir. Benzer şekilde, evlilik ve boşanmanın sosyo-kültürel özellikleri dikkate alındığında, TÜİK vb. kurumların istatistiki bilgilerinden hareketle, amaçlı ya da bölgesel örnekleme yöntemleri ile sadece belirli bir bölgeye/bölgelere ait veriler incelenerek o bölgeye/bölgelere has çalışmalar yerel yönetimler planlanabilir.
- Bu çalışmada cinsel özgüvenin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş, kendini açığa vurma ve cinsel cesaretle boşanma göstergeleri arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buradan hareketle, cinsellikle ilgili farklı kavramların (örn; cinsel benlik, cinsel öz yeterlik, cinsel uyum, cinsel yaşam kalitesi, cinsel stres, cinsel işlev vb.) boşanma göstergeleri ile ilişkisinin incelenmesi faydalı olabilir.
- Araştırma kapsamında kişilerarası duygu düzenlemenin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş, sosyal model alma ile boşanma göstergeleri arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Literatürde sosyal model alma alt boyutunun bağlanma biçimleri ile ilişkisini gösteren çalışmaların bulunması göz önüne alındığında bağlanma biçimleri ile boşanma göstergeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilebilir.

- Mevcut çalışmada katılımcıların daha önce psikiyatrik tanı, psikiyatrik veya psikolojik destek alıp almadığı bilgisi alınmamıştır. Çalışma sonucunda duygusal düzensizliğin bazı alt boyutlarının boşanma göstergeleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görölmüştür. Duygusal düzensizliğin psikolojik semptomlarla yakın ilişkisini destekleyen çalışmaların varlığı düşünöldüğünde, boşanma göstergelerinin çeşitli psikolojik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi önerilebilir. Bu tür çalışmalar psikiyatrik/psikolojik müdahaleler sayesinde boşanmaların önlenmesine fayda sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2014). *Türkiye'de aile yapısı araştırması: Tespitler ve öneriler*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Erişim adresi: <https://www.aile.gov.tr/media/50219/taya2013trk.pdf>
- Abalı, S. (2006). Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 193543).
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I. ve Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601–1627. doi: 10.1177/00332941211000651
- Akbaş, D. ve Kâhya, Y. (2022). Pozitif ve negatif duyguları düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology*, 42(3), 699–736. doi: 10.26650/SP2021-955782
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71–88. doi:10.7816/nesne-05-09-04
- Akkuş, K. ve Peker, M. (2022). Exploring the relationship between interpersonal emotion regulation and social anxiety symptoms: The mediating role of negative mood regulation expectancies. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 287–301. doi:10.1007/s10608-021-10262-0
- Akoğlu, Ö. A., ve Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/38635/448693>
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *İmgelem*, 2(2), 29-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/503450>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Aluja, A., Blanch, À., Blanco, E., Martí-Guiu, M. ve Balada, F. (2014). The dimensional assessment of personality psychopathology basic questionnaire: Shortened versions

- item analysis. *Spanish Journal of Psychology*, 17, E102. doi:10.1017/sjp.2014.109
- Altun Turgut, C. (2025). *Evli bireylerde duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 920609).
- Amato, P. R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 58(3), 628–640. doi: 10.2307/353723
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x
- Amato, P. R. ve Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191-206. doi:10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x
- Amato, P. R. ve DeBoer, D. D. (2001). The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage? *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 1038–1051. doi:10.1111/j.1741-3737.2001.01038.x
- Amato, P. R. ve Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626. doi: 10.1177/0192513X03254507
- American Psychological Association (APA). (2018). *APA dictionary of psychology*. Erişim adresi: <https://dictionary.apa.org/>
- An, U., Park, H. G., Han, D. ve Kim, Y.-H. (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 973. doi: 10.3390/ijerph19020973
- Anwar, S., Riaz, M. N. ve Ahmed, F. (2022). Relationship between attitude towards infidelity, difficulty in emotion regulation and mental health issues among married individuals. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 6(2), 536–548. doi: 10.47205/plhr.2022(6-II)47
- Aras, E. N. (2020). *Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 627038).

- Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J. ve Grable, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108(2), 563–576. doi: 10.2466/07.21.pr0.108.2.563-576
- Aydın, O. ve Baran, G. (2010). Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 117-126. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/797242>
- Ata, G. (2021). *Evlilikte uyumun anahtarı duygular mı? Psikolojik belirtiler, aleksitimi ve çiftlerin uyumu ilişkisinde kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü.* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 660405).
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D. ve Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280. doi: 10.1111/1467-6427.12017
- Bal, F., Faraji, H. ve Erdinç, İ. (2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin evlilik ve cinsellik kavramı üzerinden değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science*, 5(30), 185–197. doi: 10.16990/SOBIDER.4564
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Barrus, R. J. (2008). *The impact of divorce on physical, social, psychological, and socioeconomic well-being* (Doctora tezi, Brigham Young Üniversitesi). Erişim adresi: ProQuest Dissertations and Theses database. (Publication No. 28110564).
- Barut, S., Sabancı Baransel, E. ve Uçar, T. (2024). The effect of Reiki on sexual function and sexual self-confidence in women with sexual distress. *Sexuality and Disability*, 42(1), 53–65. doi:10.1007/s11195-024-09833-2
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N. ve Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 1(1), 1–14. doi: 10.1017/bec.2018.19
- Başkaya, Z. ve Ünal, A. (2017). Türkiye’de evlenme ve boşanma oranlarının iller düzeyinde zamansal değişimi (2001-2015). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 338-358. doi: 10.17719/jisr.20175334124
- Batmaz, H. ve Çelik, E. (2022). Sexual dissatisfaction and sexual self-efficacy: An examination of the role of sexual self-confidence as a mediator. *Journal of Men's Health*, 18(1), 8. doi:10.31083/jomh.2021.067

- Bayraktar, A. (2022). *Boşanmış bireylerin boşanma sonrası deneyimleri ve boşanma sonrası damgalanmanın dramaturjik teori üzerinden incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 778411).
- Bellato, A., Sesso, G. Milone, A., Masi, G. ve Cortese, S. (2024). Systematic review and meta-analysis: Altered autonomic functioning in youths with emotional dysregulation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 63(2), 216–230. doi:10.1016/j.jaac.2023.01.017
- Ben-Naim, S., Marom, I., Krashin, M., Gifter, B. ve Arad, K. (2017). Life with a partner with ADHD: The moderating role of intimacy. *Journal of Child and Family Studies*, 26(5), 1365–1373. doi: 10.1007/s10826-016-0653-9
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014). The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model). In *Affect Regulation Training* (pp. 19–29). Springer. doi:10.1007/978-1-4939-1022-9_3
- Bilal, A. ve Rasool, S. (2020). Marital satisfaction and satisfaction with life: Mediating role of sexual satisfaction in married women. *Journal of Psychosexual Health*, 2(1), 77–86. doi: 10.1177/2631831820912873
- Bilgin, T. S. (2015). *Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu hastalarında emosyonel disregülasyon ve impulsivite ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 406785).
- Bintaş Zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: Bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2):195-206. doi: 10.18863/pgy.972675
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. doi: 10.1037/a0034272
- Bodalski, E. A., Knouse, L. E. ve Kovalev, D. (2018). Adult ADHD, emotion dysregulation, and functional outcomes: Examining the role of emotion regulation strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40(2), 283–295. doi: 10.1007/s10862-018-9695-1
- Bosse, T., Pontier, M. ve Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive systems research*, 11(3), 211-230. doi: 10.1016/j.cogsys.2009.10.001

- Bozdemir, N. ve Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(4), 37–46. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/719139>
- Brown, R. D. ve Weigel, D. J. (2017). Exploring a contextual model of sexual self-disclosure and sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 202–213. doi: 10.1080/00224499.2017.1295299
- Bulgan, G., Kemer, G. ve Çetinkaya Yıldız, E. (2018). Marital satisfaction of Turkish individuals: The role of marriage type, duration of marriage, and personality traits. *International Journal of Humanities and Social Science*, 8(1), 88–102. Erişim adresi: http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_8_No_1_January_2018/9.pdf
- Butler, E. A. ve Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–120. doi: 10.1177/1754073912451630
- Bülbül, K., Odacı, H. ve Türkkkan, T. (2024). Examination of the relationship between conflict resolution styles and marital satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Journal of Family Social Work*, 27(3–4), 60–74. doi: 10.1080/10522158.2024.2420928
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26–35. doi:10.1177/1754073910380975
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58). doi: 10.17755/esosder.258824
- Canel, A. N. (2011). *Aile yaşam becerileri*. Ankara: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Canu, W. H., Tabor, L. S., Michael, K. D., Bazzini, D. G. ve Elmore, A. L. (2014). Young adult romantic couples' conflict resolution and satisfaction varies with partner's ADHD type. *Journal of Attention Disorders*, 18(6), 503–513. doi: 10.1177/1087054712447852
- Cao, H., Zhou, N., Fine, M. A., Li, X. ve Fang, X. (2018). Sexual satisfaction and marital satisfaction during the early years of Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged, actor–partner interdependence model. *The Journal of Sex Research*, 56(3), 391–407. doi:10.1080/00224499.2018.1463503

- Carpenter, R. W. ve Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15, 335. doi: 10.1007/s11920-012-0335-2
- Chan, S. ve Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 640–654. doi:10.1007/s10608-020-10185-2
- Cheng, W. Y. Cheung, R. Y. M. ve Chung, K. K. H. (2024). The role of family conflict and cohesion in adolescents' social responsibility: Emotion regulation ability as a mediator. *PLOS ONE*, 19(1), e0311265. doi:10.1371/journal.pone.0311265
- Christopher, F. S. ve Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 999–1017. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x
- Cole, P. M. ve Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. T. P. Beauchaine ve S. P. Hinshaw (Ed.), *Child and adolescent psychopathology* (pp. 265–298). Wiley.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73. doi:10.2307/1166139
- Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Coşkun, F. ve Kaya, M. (2025). Turkish Adaptation of Emotional Dysregulation Questionnaire: Reliability and Validity Study, *International Journal of Educational Research Review*, 10(3), 163–178. doi:10.24331/ijere.1694101
- Coşgun, S. ve Çakiroğlu, S. (2020). Borderline Personality Features Scale-Children: adaptation to Turkish, validity and reliability study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(November), 45–53. doi:10.5455/apd.130373
- Crick, N. R., Murray-Close, D. ve Woods, K. (2005). Borderline personality features in childhood: A short-term longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 17(4), 1051–1070. doi:10.1017/S0954579405050492
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler.

- Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 13–23. Retrieved from Erişim adresi: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=55dba5f4-1af9-3ddc-9e5f-13407bd61ec4>.
- Çakmak Tolan, Ö. (2023). Boşanma ve etkileri: Çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (50):321-338. doi: 10.52642/susbed.1221560
- Çapar Taşkesen, T. (2023). *Obsesif kompulsif belirtiler veya sosyal kaygı belirtileri sergileyen üniversite öğrencilerinde kişilerarası duygu düzenlemenin incelenmesi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 808787).
- Çaplı, M. ve Çelikay Söyler, H. (2024). Boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının karşılaştırılması. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(1), 55–73. doi: 10.26677/TR1010.2024.1363
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıkların incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 377560).
- Çelik, E. (2013). Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 249-261. doi:10.7827/turkishstudies.5663
- Çelik, E. (2012a). Sexual Self-confidence: The Study of Scale Development, Reliability and Validity. *IV. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitapçığı*. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, E. ve Arıcı, N. (2014). Evli bireylerin cinsel utangaçlığını etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1689-1707. doi: 10.12738/estp.2014.5.2219
- Çetinkaya, S. K. ve Gençdoğan, B. (2014). The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among the married individuals. *Psychology, Society and Education*, 6(2), 94-112. Erişim adresi: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360223>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A. ve Panzeri, M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: Theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in psychology*, 7, 1987. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01987
- D'Agostino, A., Covanti, S., Monti, M. R., ve Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatry Quarterly*, 88, 807–825. doi:10.1007/s11126-017-9499-6
- Damota, M. D. (2019). The effect of divorce on families' life. *Journal of Culture, Society and Development*, 46, 6. doi: 10.7176/JCSD
- Daneshfar, F. ve Keramat, A. (2023). Sexual dysfunction and divorce in Iran: A systematic review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(3), 430–439. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_991_22
- Demirpence Seçinti, D. ve Şen, E. (2023). Duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin kısa versiyonunun Türk ergen örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği. *BMC Psychology*, 11(1), 1–7. doi:10.1186/s40359-023-01199-y
- Diekmann, A. ve Schmidheiny, K. (2013). The intergenerational transmission of divorce: A fifteen-country study with the Fertility and Family Survey. *Comparative Sociology*, 12(2), 211–235. doi: 10.1163/15691330-12341261
- DiMaggio, D. J. (2020). *What contributes to marital satisfaction? The relationship between attachment style, emotion regulation, mentalization, and marital satisfaction* (Doctoral dissertation, Alliant International University). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/ceb5886dced89a1cc6799cadb5bfbbc3/1?pq->
- Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., Greenfield, B. ve Looper, K. (2004). The marital and family functioning of adults with ADHD and their spouses. *Journal of Attention Disorders*, 8(1), 1–10. doi: 10.1177/108705470400800101
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. doi: 10.1080/02699939208411068
- England, P., Allison, P. D. ve Sayer, L. C. (2016). Is your spouse more likely to divorce you if you are the older partner? *Journal of Marriage and Family*, 78(5), 1184–1194. doi: 10.1111/jomf.12314
- Erdim, L. ve Ergün, A. (2016). Boşanmanın ebeveyn ve çocuk üzerindeki etkileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 78-84. doi :org/10.17681/hsp.13621

- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 531829).
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Erskin, R.G. (2024). *İyileştiren ilişkiler, terapidaki diyaloglar üzerine yorumlar*. (Çev. A. Babacan). İstanbul: Okuyan Yayınevi.
- Eurostat, (2024). Marriage and divorce statistics. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). SAGE Publications. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04270_1.x
- Flores, I. S. ve Păsărelu, C. R. (2019). Interpersonal emotion regulation and cognitive empathy as mediators between intrapersonal emotion regulation difficulties and couple satisfaction. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(2), 119-134. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net>
- French, J. E., Altgelt, E. E. ve Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological Science*, 30(10), 1460–1472. doi: 10.1177/0956797619868997
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., ve Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(11), 1597–1622. doi: 10.1177/0192513X20935504
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T. ve Coleman, M. (2021). Marital conflict and health: The moderating roles of emotion regulation and marriage order. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(6), 450–474. doi: 10.1080/10502556.2021.1925853
- Ford, B. Q., Gross, J. J. ve Gruber, J. (2019). Broadening our field of view: The role of emotion polyregulation. *Emotion Review*, 11(3), 197–208. doi: 10.1177/1754073919850314
- Foroutan, S. K. ve Jadid Milani, M. (2008). The prevalence of sexual dysfunction among divorce requested. *Daneshvar Medicine*, 15(5), 39-44. Erişim adresi: https://daneshvarmed.shahed.ac.ir/article_1374_en.html?lang=fa

- Fosco, G. ve Grych, J. (2013). Capturing the family context of emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 34(5), 557–578. doi:10.1177/0192513X12445889
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education (6th Ed.)*. New York: McGraw-Hill
- Gill, D. Warburton, W., Sweller, N., Beath, K., ve Humburg, P. (2021). The Emotional Dysregulation Questionnaire: Development and comparative analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 426-463. doi: 10.1111/papt.12283
- Girma, Z. (2020). The role of socio-demographic variables, sexual relationship, marital stability, marital communication and conflict resolution in marital satisfaction among married individuals in Addis Ababa, Ethiopia. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, 9(6), 87-98. doi: 10.11648/j.ijpbs.20200906.11
- Gottman, J. (2007). *Why marriages succeed or fail*. London: Bloomsbury Publishing.
- Gottman, J. ve Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory and Review*, 9(1), 7-26. doi: 10.1111/jftr.12182
- Gottman J. ve Gottman J. S. (2020). *Gottman Çift Terapisi 1. Düzey Eğitim Manuali*. İstanbul: Psikoloji İstanbul
- Gottman, J. M. (1998). *Psychology and the study of marital processes*. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 169–197. doi:10.1146/annurev.psych.49.1.169
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Process*, 41(1), 83–96. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 737–745. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927–947. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x
- Gottman J. ve Silver, N. (2017). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. (Çev. E. Deniz). İstanbul: Varlık Yayınları

- Gökbulut, N., Bal, Z. ve Uçar, T. (2023). The effect of foot massage applied to Turkish women living in rural areas on sexual distress and sexual self-confidence: A randomized controlled study. *Complementary Medicine Research*, 30(1), 11–18. doi:10.1159/000526347
- Gökçe, B. (2020). Boşanmış ebeveynlerin boşanma nedenleri ve boşanma kararlarına ilişkin nitel bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 646427).
- Gökdağ, C. ve Naldöken, B. (2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41-52. doi:10.5505/kpd.2020.79106
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66. doi: 0.5080/u23067
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and healing* (Vol. 129, pp. 13–35). American Psychological Association.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68–79. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115180>
- Güngör, A. (2023). Tek ebeveynli aileler, sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(58), 129-155. doi:10.21560/spcd.vi.1154433

- Haris, F. ve Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), 35-44. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/324680369_Marital_Satisfaction_and_Communication_Skills_among_Married_Couples
- Hasanoğlu, A. (2022). *Aşkın Halleri İkili İlişkilere Farklı bir Bakış*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Hendrick, S. (2004). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. (Çev. Dönmez A. ve Büyüksahin Sunal A.). Ankara: Nobel Yayın.
- Herd, T., King-Casas, B. ve Kim-Spoon, J. (2020). Developmental changes in emotion regulation during adolescence: Associations with socioeconomic risk and family emotional context. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(7), 1545–1557. doi:10.1007/s10964-020-01193-2
- Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C., Sorokowska, A., Ahmadi, K., Yoo, G. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within nations: A 35-nation study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1106. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01106
- Hofer, M. A. (2006). Psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 84–88. doi:10.1111/j.0963-7214.2006.00412.x
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483–492. doi:10.1007/s10608-014-9620-1
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. doi:10.1007/s10608-016-9756-2
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A. ve Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416. doi:10.1002/da.21888
- Hollis, J. (2020). *Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı*. (Çev. K. Dalyan). İstanbul: İletişim Yayınları.

- Horn, A. B. ve Maercker, A. (2016). Intra- and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*, 4, 51. doi: 10.1186/s40359-016-0159-7
- Huurre, T., Junkkari, H. ve Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(4), 256–263. doi:10.1007/s00406-006-0641-y
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M. ve Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707–720. doi: 10.1177/0146167212437249
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105–129. doi: 10.1111/jomf.12077
- Jose, O. Ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73–85. doi: 10.1080/009262306
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/21a.zekavet_kabasakal.pdf
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kahveci Öncü, B. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2022). DEHB tanısı alan bireyler ve eşlerinde evlilik uyumu ve evlilik çatışmaları. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 59(2), 127–132. <https://doi.org/10.29399/npa.27502>
- Kanbur, S. (2024). *Romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesinin bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 887983).
- Karagöz, M. (2012). *Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve cinsel özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 655485).
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 555569).
- Karayağız, Ş., Taş, E. ve Hamurcu, A. (2019). The effect of number of children on marital satisfaction and spouse support. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 43(1), 145-154. Erişim adresi: <http://cujos.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/743845>
- Karhina, K., Bøe, T., Hysing, M. ve Nilsen, S. A. (2023). Parental separation, negative life events, and mental health problems in adolescence. *BMC Public Health*, 23, 2364. doi:10.1186/s12889-023-17307-x
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. doi:10.1111/jomf.12635
- Kaufman, E., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R. ve Crowell, S. E. (2015). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(4), 675–685. doi: 10.1007/s10862-015-9529-3
- Kaya, K. ve Tan Eren, G. (2020). Boşanma ve erken boşanmaların artış nedenleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(9), 708-728. doi: 10.26677/TR1010.2020.538
- Kayım, F. (2021). *Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu zemininde gelişen ruhsal sorunlar ve yordayan faktörler: Bir karşılaştırma çalışması* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 717662).
- Kaytez, N. (2020). Divorce and the effects of divorce. N. L. Shapekova, B. Ak ve A. E. Esatoğlu (Ed.), *Innovations in Health Sciences* (pp. 20–28). Cambridge Scholars Publishing.
- Kılıçlı, A. ve Zeyneloğlu, S. (2024). The level of sexual embarrassment and the affecting factors in married women applying to the obstetrics and gynecology outpatient clinic, and the effect of sexual embarrassment on sexual self-confidence, sexual satisfaction, and dyadic adjustment. *Journal of Psychiatric Nursing*, 15(4), 438–449. doi:10.14744/phd.2024.59376

- Kınay-Demirezer, Ş. ve Tamam, L. (2025). Çocukluk çağı travmalarının, riskli alkol-madde kullanımı ve cinsel kompulsiyonlarla ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 26(2), 191–206. doi: 10.51982/bagimli.1591793
- Kısırk, S. (2024). *Yakın ilişkilerde yalnızlığın bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 918300).
- Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/adyusbd/issue/37218/429591#article_cite
- Kim, H. K., Pears, K. C., Capaldi, D. M. ve Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 585–595. doi:10.1037/a0015935
- Kim, Y. (2021). Gender differences in the link between marital quality and cognitive decline among older adults in Korea. *Psychiatry Investigation*, 18(11), 1091-1099. doi: 10.30773/pi.2021.0131
- Koole, S. L. (2008). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. doi:10.1080/02699930802619031
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. doi:10.1007/s10862-019-09732-3
- Korkmaz, Y. (2023). Rehber Öğretmenler Perspektifinden Boşanmanın Öğrenciler Üzerindeki Etkileri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(14), 12-22. doi: 10.57135/jier.1136998
- Kowal, M., Groyecka-Bernard, A., Kochan-Wójcik, M. ve Sorokowski, P. (2021). When and how does the number of children affect marital satisfaction? An international survey. *PLoS ONE*, 16(4), e0249516. doi: 10.1371/journal.pone.0249516
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68–84. doi: 10.1111/j.0022-2445.2005.00006.x

- Lavner, J. A. ve Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10. doi:10.1037/a0025966
- Lee, K. D., Rodriguez, L. M., Edwards, K. M. ve Neal, A. M. (2020). Emotional dysregulation and intimate partner violence: A dyadic perspective. *Psychology of Violence*, 10(2), 162–171. doi:10.1037/vio0000264
- Lemay, E. P., Jr., Teneva, N. ve Xiao, Z. (2025). Interpersonal emotion regulation as a source of positive relationship perceptions: The role of emotion regulation dependence. *Emotion*, 25(2), 355–371. doi: 10.1037/emo0001387
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(5), 409–424. doi: 10.1080/00926230591006719
- Liu, B. ve He, J. (2019). *The intergenerational transmission of divorce: Evidence from China*. SSRN. doi: 10.2139/ssrn.3509016
- Liu, D. Y., Strube, M. J. ve Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*. doi:10.1007/s42761-021-00044-y
- Low, R. S. T. ve Overall, N. C. (2025). Emotion regulation in couple relationships. N. C. Overall, J. A. Simpson ve J. A. Lavner (Ed.), *Research Handbook on Couple and Family Relationships* (pp. 168–185). Edward Elgar Publishing.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945–950. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x
- Ludwig, L., Werner, D. ve Lincoln, T. M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms – A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72(April), 101746. doi:10.1016/j.cpr.2019.101746
- Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F. ve Sünbül, Z. A. (2019). The relationship between interpersonal emotion regulation and interpersonal competence controlled for emotion dysregulation. *International Journal of Higher Education*, 8(1), 69–80. doi: 10.5430/ijhe.v8n1p69
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. doi: 10.1037/fam0000940

- Mayers, K. S., Heller, D. K. ve Heller, J. A. (2003). Damaged sexual self-esteem: A kind of disability. *Sexuality and Disability*, 21(4), 269–282. doi: 10.1023/b:sedi.0000010069.08844.04
- McDermott, R., Fowler, J. ve Christakis, N. (2013). Breaking up is hard to do, unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample. *Social Forces*, 92(2), 491–519. doi: 10.1093/sf/sot096
- McNulty, J. K., Wenner, C. A. ve Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. doi: 10.1007/s10508-014-0444-6
- Meltzer, A. L. ve McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156–164. doi: 10.1037/a0019063
- Mentser, S. ve Sagiv, L. (2025). Cultural and personal values interact to predict divorce. *Communications Psychology*, 3, Article 12. doi: 10.1038/s44271-025-00185-x
- Messina, I., Calvo, V. ve Grecucci, A. (2024). Attachment orientations and emotion regulation: New insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy*, 26(3), 703. doi:10.4081/ripppo.2023.703
- Morgan, P. C., Wittenborn, A. K., Morlan, G. L. ve Snyder, R. (2024). Emotion regulation difficulties as a mediator between relationship satisfaction predicting depressive symptom trajectories among couples in couple therapy. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1215. doi: 10.3390/bs14121215
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Mónaco, E., Tamarit, A. ve Montoya-Castilla, I. (2023). Development and validation of the Interpersonal Emotion Regulation for Couples Scale (SIERC) in the Spanish population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1). doi: 10.5964/ijpr.7757
- Muşdal Çelebi, B. ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29–34. doi: 10.30934/kusbed.417436

- National Center for Health Statistics (NCHS). (2022). National marriage and divorce rate trends for 2000-2022. <https://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/marriage-divorce/national-marriage-divorce-rates-00-22.pdf>
- Ng, K.-M., Loy, J.-T.-C., Gudmunson, C. G. ve Cheong, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles*, 60, 33–43. doi: 10.1007/s11199-008-9503-6
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 89-93. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.07.002
- Onur, B. (2004). *Gelişim psikolojisi, yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. (6.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). (2019). *Family dissolution and children (SF3.2)*. OECD Family Database. <http://www.oecd.org/els/family/database.htm>
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Marriage and divorce rates (SF3.1)*. OECD Family Database. Erişim adresi: <http://www.oecd.org/els/family/database.htm>
- Öğüt, A. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 769221).
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Çocuk ve Aile Psikiyatrisi Dergisi*, 5(2), 140-161. doi:10.5455/cap.20130510
- Öksüzler-Cabılar, B. Ö. ve Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: Tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11. doi: 10.18863/pgy.910766
- Parkinson, B. ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303. doi:10.1080/026999399379285
- Plopa, M., Plopa, W. ve Skuzińska, A. (2023). Grounds for divorce: The dynamics of marriage satisfaction as a predictor of divorce. *Advances in Cognitive Psychology*, 19(3). doi:10.5709/acp-0399-7

- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American scientist*, 89(4), 344-350. <https://www.jstor.org/stable/27857503>
- Potter, D. (2010). Psychosocial well-being and the relationship between divorce and children's academic achievement. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 933–946. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00740.x
- Rahm-Knigge, R. L., Gleason, N., Mark, K. ve Coleman, E. (2023). Identifying relationships between difficulties with emotion regulation and compulsive sexual behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 52, 3443–3455. doi: 10.1007/s10508-023-02690-8
- Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, M. ve Altan-Atalay, A. (2020). Interpersonal emotion regulation strategies: Can they function differently under certain conditions? *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-00771-8
- Rehman, U. S., Lizdek, I., Fallis, E. E., Sutherland, S. ve Goodnight, J. A. (2017). How is sexual communication different from nonsexual communication? A moment-by-moment analysis of discussions between romantic partners. *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2339–2352. doi: 10.1007/s10508-017-1006-5
- Retz, W., Stieglitz, R.-D., Corbisiero, S., Retz-Junginger, P. ve Rösler, M. (2012). Emotional dysregulation in adult ADHD: What is the empirical evidence? *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(10), 1241–1251. doi: 10.1586/ERN.12.109
- Roslan, S. B., Hoesni, S. M. and Khatib, A. M. (2023). Relationships between emotional regulation and marital satisfaction. *International Journal of Academic Research in Business ve Social Sciences*, 13(12), 1–15. doi:10.6007/IJARBSS/v13-i12/19780
- Ruan, Y., Le, J. D. V. and Reis, H. T. (2024). How can I help? Specific strategies used in interpersonal emotion regulation in a relationship context. *Emotion*, 24(2), 329–344. doi: 10.1037/emo0001272
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455. doi:10.1002/jclp.20665
- Rusu, P. P., Bodenmann, G. ve Kayser, K. (2018). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 545–566. doi: 10.1177/0265407517751664

- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M. ve Piguet, C. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 174(September 2023), 263–274. doi:10.1016/j.jpsychires.2024.04.025
- Salehi, H., Hosseinian, S. ve Yazdi, S. M. (2022). *The relationship between successful marriage and self-differentiation: The mediating role of cognitive emotion regulation*. The Quarterly Journal of Woman and Family Studies, 9(4), 63-78. doi: 10.22051/jwfs.2021.34813.2635
- Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Martino, G. ve Quattropani, M. C. (2022). Emotion regulation strategies and difficulties in older adults: A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 280–301. doi:10.1080/07317115.2022.2128706
- Sarısoy-Aksüt, G. ve Gençöz, T. (2020). Psychometric properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Turkish samples. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00578-2
- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101. doi:10.17240/aaibuefd.2019.19.49440-493921
- Sasaki, E., Overall, N. C., Chang, V. T. ve Low, R. S. T. (2022). A dyadic perspective of expressive suppression: Own or partner suppression weakens relationships. *Emotion*, 22(8), 1989–1994. doi: 10.1037/emo0000978
- Schmiedeberg, C., Huyer-May, B., Castiglioni, L. ve Johnson, M. D. (2017). The more or the better? How sex contributes to life satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 46, 465–473. doi: 10.1007/s10508-016-0843-y
- Serdar, S. (2021). *Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 705033).
- Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. *Handbook of emotion regulation*, 2, 126-139. Erişim adresi: <https://people.socsci.tau.ac.il/mu/galsheppes/files/2014/10/2014-4.pdf>
- Smith, C. A. ve Lazarus, R. (1990). Emotion and adaptation. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*. doi:10.2307/2075902

- Sontag, A., Ni, X., Althof, S. E. ve Rosen, R. C. (2014). Relationship between erectile function and sexual self-confidence: A path analytic model in men being treated with tadalafil. *International Journal of Impotence Research*, 26(1), 7–12. doi:10.1038/ijir.2013.31
- Solomon, B. C. ve Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 978–996. doi: 10.1037/a0036190
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. doi: 10.1080/00224490209552141
- Stanfors, M. ve Bergvall, M. (2024). Intergenerational transmission of divorce in Sweden, 1920–2015. *Demography*, 61(5), 1351–1375. doi: 10.1215/00703370-11550717
- Stephenson, K. R., Pickworth, C. ve Jones, P. S. (2021). Gender differences in the association between sexual satisfaction and quality of life. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(2), 301–322. doi: 10.1080/14681994.2021.2004309
- Swerdlow, B. A. ve Johnson, S. L. (2025). A multisample investigation of links between individual differences in emotion dysregulation and perceived helpfulness of interpersonal emotion regulation interactions. *Emotion*, 25(2), 340–354. doi: 10.1037/emo0001415
- Şahan, B. ve Kılıçarslan, S. (2024). Boşanmış bireylerin boşanma nedenleri ve boşanma sürecinde yaşadığı güçlükler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1439–1461. doi: 10.17679/inuefd.1494991
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 542301).
- Şimşek, N., Evli, M., Uzdil, N., Albayrak, E. ve Kartal, D. (2020). Body image and sexual self-confidence in patients with chronic urticaria. *Sexuality and Disability*, 38(1), 147–159. doi:10.1007/s11195-019-09610-6
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

- Tani, F., Pascuzzi, D. ve 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), 3–13.
- Tarımtay, F. (2017). *Bağlanma ve evlilik uyumu: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 473419).
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H. ve Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), e641-e641. <https://journals.salviapub.com/index.php/gmj/article/view/641>
- Taymur, I. ve Türkçapar, M. (2012). Personality: Description, Classification and Evaluation. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 4(2), 154. doi:10.5455/cap.20120410
- Tepeli-Temiz, Z. ve Bilican, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Journal of Clinical Psychology Research*, 6(2), 142–156. doi:10.5455/kpd.26024438m000062
- Tepeli-Temiz, Z. ve Elsharnouby, E. (2022). Relationship satisfaction and well-being during the COVID-19 pandemic: Examining the associations with interpersonal emotion regulation strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 46(5), 902–915. doi: 10.1007/s10608-022-10317-w
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Thuen, F. ve Rise, J. (2006). Psychological adaptation after marital disruption: The effects of optimism and perceived control. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(2), 121–128. doi: 10.1111/j.1467-9450.2006.00499.x
- Tran, A., Greenaway, K. H., Kostopoulos, J., O'Brien, S. T. ve Kalokerinos, E. K. (2023). Mapping interpersonal emotion regulation in everyday life. *Affective Science*, 4(3), 672–683. doi:10.1007/s42761-023-00223-z
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. doi: 10.1177/0956797613496434

- Trudel, G. ve Goldfarb, M. R. (2010). Marital and sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 19(3), 137–142. doi: 10.1016/j.sexol.2009.12.009
- Türk, (2023). *Yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 813842).
- Türk Dil Kurumu (TDK), (2024). Güncel Türkçe Sözlük içinde. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2025). Haber bülteni, evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024. 54194. Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). Haber bülteni, Türkiye aile yapısı araştırması, 2021. 45813. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2025). Haber bülteni, İstatistiklerle aile, 2024. 53898. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2024-53898>
- Tüysüz Doğan, H. (2021). Duygusal zekanın boşanma göstergeleri ve romantik ilişki doyumuyla ilişkisi. (Yüksel lisans). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 700706).
- Uluyol, F. M. (2019). Bağlanma, duygu düzenleme süreçleri ve cinsel işlev bozukluğu arasındaki ilişki: Bir model önerisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 11(Suppl 1), 220–233. doi: 10.18863/pgy.616134
- Uru, M. K. ve Dirimeşe, E. (2023). The stigmatization of the divorced individuals. *Universal Journal of History and Culture*, 5(1), 16-30. doi: 10.52613/ujhc.1172698
- Uyar, S. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma*. (Tıpta uzmanlık). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 86876).
- Uyar, N. ve Yıldırım, İ. (2023). Post-divorce emotion/social adjustment of women: Effectiveness of a psycho-education program based on cognitive behavioral theory. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(70), 330-344. doi:10.17066/tpdrd.1265738.5

- Ülken, E. (2024). *Kişilik ve evlilik doyumu ilişkisi: Duygu düzenleme güçlüğü ile kişiler arası ilişki tarzlarının aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 862633).
- Ültanır, E., Ültanır, G. (2005). Estonya, İngiltere ve Türkiye'de yetişkinler eğitiminde profesyonel standartlar. *Mersin Üniversitesi Dergisi*, 1(1). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161022>
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*. (Yüksek lisans). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 232064).
- Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C. ve Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 277–302. doi: 10.1177/0265407515574466
- Van Lankveld, J., Dewitte, M., Verboon, P. ve Van Hooren, S. (2021). Associations of intimacy, partner responsiveness, and attachment-related emotional needs with sexual desire. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.665967
- Vural Batık, M. (2019). Algılanan eş desteği ve evlilik süresinin evlilik doyumu ile ilişkisinde evlilikte sorun çözmenin aracı rolü. *Turkish Studies*, 14(2), 841-854. doi: 10.7827/TurkishStudies.15001
- Wagner, M. (2020). *On increasing divorce risks*. M. Wagner (Ed.), *Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups* (pp. 37–61). Springer.
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K. ve Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(2), 123–139. doi: 10.2190/ag.76.2.b
- Wang, H. ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655–668. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x
- Weckbacher, L. E. ve Baker, L. (2018). Partners' depressive symptoms moderate the effects of expressive suppression. *Journal of Family Psychology*, 32(8), 1120–1129. doi: 10.1037/fam0000483

- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C. ve Weisfeld, G. E. (2010). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340–354. doi: 10.1177/0022022110362637
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L. ve Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044. doi:10.1037/hea0000677
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A. ve Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830–838. doi: 10.1037/0022-006X.72.5.830
- Williamson, H. C. ve Lavner, J. A. (2019). Trajectories of marital satisfaction in diverse newlywed couples. *Social Psychological and Personality Science*, 10(7), 887-895. doi: 10.1177/1948550619865056
- Willcox, G. (1982). The feeling wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274-276. doi:10.1177/036215378201200411
- WHO. (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva*. World Health Organization.
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Witting, A. B., Bean, R. ve Miller, R. B. (2022). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family Process*. doi:10.1111/famp.1282
- Yağmur, M. B. (2020). Evli bireylerde irrasyonel inanışların boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı gücü (Yüksek lisans). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 636206).
- Yalom, I. D. ve Charlton, R. S. (2021). *Cinsel Terapi*. (Çev. G. Kotiloğlu). İstanbul: Pozitif Yayınları.
- Yedirir, S. ve Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549–1558. doi: 10.12738/estp.2015.6.2822

- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/234604>
- Yıldırım, İ. (2010). *Anne Baba Desteği ve Başarı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2022). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (Çev. S. Kohen ve D. Güler). İstanbul: Psikonet Yayıncılık ve Eğitim A.Ş.
- Yöntem, M. K. (2017). Kök ebeveynlik biçimlerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı rolü. (Doktora). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 481308).
- Yöntem, M. K., Âdem, K., İlhan, T. ve Kılıçarslan, S. (2019). Divorce prediction using correlation-based feature selection and artificial neural networks. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 9(1), 259-273. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/748448>
- Yöntem, M. K. ve İlhan, T. (2018). Boşanma Göstergeleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(41), 339-358. doi: 10.21560/spcd.vi.460646
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 41, 141-156. doi:10.15285/maruaebd.718932
- Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S. ve Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science*, 8(9), 46-56. doi: 10.5539/ass.v8n9p46
- Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 517-540. doi:10.1146/annurev-psych-010419-050830
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. doi: 10.1037/a0033839

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

() Kadın

() Erkek

2. Yaşınız

() 18-34

() 35-44

() 45-54

() 55 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz

() Evli

() Boşanmış

4. Evlilik Süreniz

() 0-5 Yıl

() 6-10 Yıl

() 11-15 Yıl

() 16-20 Yıl

() 21 yıl ve üzeri

5. Çocuğunuz

() Yok

() Var

Ek 2. Boşanma Göstergeleri Ölçeği

Aşağıda boşandığınız ya da halen birlikte olduğunuz eşinizle ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Her bir cümlede anlatılan durumu ne sıklıkla yaşadığınızı ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmaktır.

Eğer evli iseniz cümlelere evli olduğunuz eşinizi düşünerek yanıt veriniz.

Eğer boşanmış iseniz cümlelere boşandığınız eşinizi düşünerek yanıt veriniz.

		Hiçbir	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Tartışmalarımız kötü bir yöne gittiğinde birimiz özür dilerse konu uzamaz.	0	1	2	3	4
2	İşler bazen zorlaşsa bile, farklılıklarımızı göz ardı edebileceğimizi biliyorum.	0	1	2	3	4
3		0	1	2	3	4
4		0	1	2	3	4
5		0	1	2	3	4
6	Evde ortak olarak geçirdiğimiz zamanlar yok.	0	1	2	3	4
7	Evde aileden çok aynı ortamı paylaşan iki yabancı gibiyiz.	0	1	2	3	4
8		0	1	2	3	4
9		0	1	2	3	4
10		0	1	2	3	4
11	Gelecekte bir gün geriye dönüp baktığımda, eşimle yollarımızın uyumlu şekilde, iç içe geçtiğini göreceğimi düşünüyorum.	0	1	2	3	4
12	Kişisel özgürlük konusunda eşimle benzer değerlere sahibiz.	0	1	2	3	4
13		0	1	2	3	4
14		0	1	2	3	4

15	Eşimle yaşama dair hayallerimiz benzer ve uyumludur	0	1	2	3	4
16	Aşkın ne olması gerektiği konusunda eşimle uyumluyuz	0	1	2	3	4
17		0	1	2	3	4
18		0	1	2	3	4
19		0	1	2	3	4
20	Güven konusunda eşimle benzer değerlere sahibiz	0	1	2	3	4
21	Eşimin nelerden hoşlandığını çok iyi biliyorum.	0	1	2	3	4
22		0	1	2	3	4
23		0	1	2	3	4
24		0	1	2	3	4
25	Eşimin iç dünyası hakkında bilgiye sahibim.	0	1	2	3	4
26	Eşimin temel endişelerini biliyorum.	0	1	2	3	4
27		0	1	2	3	4
28		0	1	2	3	4
29		0	1	2	3	4
30	Eşimin arkadaşlarını ve sosyal ilişkilerini bilirim.	0	1	2	3	4
31	Eşimle tartıştığımızda saldırgan olduğumu hissedirim.	0	1	2	3	4
32		0	1	2	3	4
33		0	1	2	3	4
34	Tartışmalarımız sırasında kırıncı ifadeler kullanabiliyorum.	0	1	2	3	4
35	Tartışmalarımız sırasında hakaret edebiliyorum.	0	1	2	3	4
36		0	1	2	3	4
37		0	1	2	3	4
38	Eşimin konuyu açma tarzından nefret ediyorum.	0	1	2	3	4
39	Kavgalar genellikle birdenbire ortaya çıkar.	0	1	2	3	4
40		0	1	2	3	4
41		0	1	2	3	4
42	Eşimle tartıştığımızda sadece içime kapanır ve tek kelime etmem.	0	1	2	3	4

43	Ortamı biraz olsun sakinleştirebilmek için çoğunlukla susarım.	0	1	2	3	4
44		0	1	2	3	4
45		0	1	2	3	4
46		0	1	2	3	4
47	Eşimle tartıştığımızda öfkemi kontrol edememekten korktuğum için sessiz kalırım.	0	1	2	3	4
48	Tartışmalarımızda haklı olduğumu hissedirim.	0	1	2	3	4
49		0	1	2	3	4
50		0	1	2	3	4
51		0	1	2	3	4
52		0	1	2	3	4
53	Tartıştığımızda eşimin yetersiz olduğu konuları ona hatırlatırım.	0	1	2	3	4
54	Eşimin beceriksizliklerini ona söylemekten çekinmem.	0	1	2	3	4

Ek 3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için tümüyle doğru) kadar bir puan veriniz. Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

		Hiç doğru değil	Çok az doğru	Orta düzeyde	Oldukça doğru	Tümüyle doğru
1	Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Başka insanların, olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri üzüntümü hafifletir.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Bir sorun nedeniyle endişeye kapıldığımda, diğer insanların o sorunla nasıl başa çıktıklarını duymak bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	İyi hissettiğimde, başka insanlarla birlikte olmayı severim; çünkü birlikte olmak olumlu duyguları artırır.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12	Moralim bozulduğunda, rahatlamak için başka insanlara ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
13	Mutlu olduğumda başka insanların yanımda olmasını isterim, çünkü mutluluk bulaşıcıdır.	1	2	3	4	5

14	Sinirlendiğimde, başka insanlar “dert etme” diyerek beni sakinleştirebilir.	1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5
17	Kaygılandığımda, insanların, endişelenecek bir şey olmadığını söylemeleri beni rahatlatılabilir	1	2	3	4	5
18	Sevinçli olduğumda, başkalarıyla birlikte olarak, onları da mutlu etmek isterim.	1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5
20		1	2	3	4	5



Ek 4. Duygusal Düzensizlik Ölçeği

Aşağıda duygusal durumunuzla ilgili cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili kendi durumunuzu içtenlikle yansıtmanızdır.

		Neredeyse hiçbir	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
1	Üzülmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5
2	Duygularımın farkındayım.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Üzüldüğümde duygularımı bastırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Üzüldüğümde suçlayacak birini ararım.	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Duygularıma dikkatimi vermeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11	Duygularım üzerinde tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15	Ne kadar üzgün olduğumu başkalarına abartarak anlatırım.	1	2	3	4	5
16	Üzgün olmak beni değersiz hissettirir.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5
19	Üzüldüğümde duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
20	Üzüldüğümde hiçbir şeye odaklanamam.	1	2	3	4	5
21		1	2	3	4	5
22		1	2	3	4	5

23	Üzüldüğümde ne kadar üzgün olduğumu abartırım.	1	2	3	4	5
24	Üzüldüğümde işe yaramaz olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25		1	2	3	4	5
26		1	2	3	4	5
27		1	2	3	4	5
28		1	2	3	4	5
29	Üzüldüğümde davranışlarımı yönetmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
30	Başkalarının, benim ne hissettiğimi anlamamaları önemlidir.	1	2	3	4	5
31		1	2	3	4	5
32		1	2	3	4	5
33		1	2	3	4	5
34	Ne hissettiğimi fark ederim.	1	2	3	4	5
35	Üzüldüğümde daha iyi hissetmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
36		1	2	3	4	5
37		1	2	3	4	5
38		1	2	3	4	5
39	Üzüldüğümde durumu aşırı dramatik hale getirme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
40	Üzüldüğümde duygusal olduğum için utanırım.	1	2	3	4	5

Ek 5. Cinsel Özgüven Ölçeği

Aşağıdaki maddeler bireylerin cinsel özgüven düzeyleri hakkında bilgi toplamak için hazırlanmıştır. Her bir cümlede anlatılan durumu ne sıklıkla yaşadığınızı ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Dürüst ve içten cevaplar vermeniz, bilimsel açıdan uygun sonuçlar elde edebilmek için önemlidir.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her zaman
1	Cinsellik konusunda sevdiğim ve sevmediğim şeyleri eşimle paylaşabilirim.	1	2	3	4
2		1	2	3	4
3		1	2	3	4
4	Cinsel sorunlarımı eşimle konuşabilirim.	1	2	3	4
5		1	2	3	4
6		1	2	3	4
7	Eşimle cinsel duygularımı paylaşırken gözlerine bakabilirim.	1	2	3	4
8		1	2	3	4
9		1	2	3	4
10	Karşı cinsle yakın ilişkilerim bana eğlenceli gelir.	1	2	3	4
11		1	2	3	4
12		1	2	3	4
13	Cinsel sorunlar yaşadığımda olumlu şeyler düşünürüm.	1	2	3	4

Ek 6. Etik Kurul Belgesi (Duygusal Düzensizlik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması)

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.05.2022-130378



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-130378
Konu : 07/06 Feyza COŞKUN

12.05.2022

Sayın Feyza COŞKUN

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 11.05.2022 tarihli ve 07 sayılı toplantısında alınan "06" nolu karar ile Feyza COŞKUN'un başvurusu uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSUSM8ZD3B Pin Kodu :97262

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/eK=5783&eD=BSUSM8ZD3B&eS=130378>

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Söğütözü SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryuniversitesi@is01.kep.tr
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31
e-Posta:ozel@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



KARAR

6. Feyza COŞKUN'un “ Duygusal Düzensizlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler Feyza COŞKUN'un “ Duygusal Düzensizlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Ek 7. Etik Kurul Belgesi (Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygusal Düzensizlik ve Cinsel Özgüvenin Boşanma Göstergeleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü)



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-209969
Konu : 14/08 Feyza COŞKUN

13.01.2023

Sayın Feyza COŞKUN

İlgi : 23.12.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 11.01.2023 tarihli ve 14 sayılı toplantısında alınan "08" nolu karar ile Feyza COŞKUN'un başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu : BSK6889JVU Pm Kodu : 72292

Belge Takip Adresi : <http://turkiye.gov.tr/eid/tdK=5783&id=BSK6889JVU&id=209969>

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauiversitesi@be01.kep.tr
Telefon No 0264 295 50 00 Faks No 0264 295 50 31
e-Posta: ozcelikalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ: www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hamit Babacan
Uyaran: Birim Evrak Sorumlusu



KARAR

8. Feyza COŞKUN'un “ Evli Bireylerde Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygusal Düzensizlik ve Cinsel Özgüvenin Boşanma Göstergeleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Feyza COŞKUN'un “ Evli Bireylerde Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygusal Düzensizlik ve Cinsel Özgüvenin Boşanma Göstergeleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.