

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİLİK HOŞNUTSUZLUĞUNDA KISKANÇLIK VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sidal ÇETİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Sidal ÇETİN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Evlilik Hoşnutsuzluğunda Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Etkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 01/07/ 2021

Sayfa Sayısı : 110

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Danışmanları

Dizin Terimleri : Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü

Türkçe Özet : Bu araştırmada; evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 350 evli bireylerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, bireylerin kişisel bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu” dağıtılması ve Çelik (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği, Rugancı (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Kızıldağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25)’na girilerek ilişkili korelasyon analizleri

yapılarak, yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğu ile kıskançlık arasında pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sidal ÇETİN

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİLİK HOŞNUTSUZLUĞUNDA KISKANÇLIK VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sidal ÇETİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sidal ÇETİN

.././2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sidal ÇETİN'in Evlilik Hoşnutsuzluğunda Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Etkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.././ 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlığın etkisinin ne düzeyde olduğunu, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve kıskançlık düzeyi arttıkça evlilik hoşnutsuzluğunun nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) bağımlı değişkenler (evlilik hoşnutsuzluğu, duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlık) arasındaki ilişkiler incelenmiş; sosyo-demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar (kadın-erkek, eğitim düzeyi vb.) arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca evlilik hoşnutsuzluğunu, duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlığın yordayıp yordamadığı da incelenmiştir.

Araştırma anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu düzeylerini belirlemek amacıyla Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik çalışması, Çelik (2013) tarafından hazırlanmış olduğu ‘Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği’ kullanılırken katılımcıların kıskançlık düzeylerini belirlemek için de Kızıldağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen ‘Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği’ ve son olarak katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek için de Türkiye de geçerlik ve güvenirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış olan “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan toplamda 350 evli birey oluşturmaktadır. Toplanan veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Cronbach Alpha analizi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan temel bileşenler yöntemi ile çıkarımsal analizlerde bulunulmuştur.

Araştırma bulgularına göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğu ile kıskançlık arasında pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü

SUMMARY

The aim of this study is to examine the effect of difficulty in emotional regulation and jealousy on marital discontentment and how marital discontent affects the level of difficulty in emotion regulation and jealousy increases. For this purpose, the relationships between socio-demographic variables (gender, education level, etc.) and dependent variables (marital dissatisfaction, difficulty in emotion regulation and jealousy) were examined; It was investigated whether there is a difference between the groups formed on the basis of socio-demographic variables (male-female, educational level, etc.) in terms of dependent variable levels. In addition, it was also examined whether marital discontent, difficulty in emotion regulation and jealousy were predictors.

The research was carried out with the method of questionnaire. The validity and reliability study in Turkey was used to determine the marital discontentment levels of the participants, while the 'Marital Dissatisfaction Scale' prepared by Çelik (2013) was used, the 'Spouse Emotional Jealousy Scale' developed by Kızıldağ and Yıldırım (2017) to determine the participants' levels of jealousy, and finally "Emotion Regulation Difficulty Scale", which was conducted by Rugancı and Gençöz (2010), was used to measure the emotional regulation difficulties of the participants. The sample of the study consists of 350 married individuals living in İstanbul. Collected data were analyzed with SPSS 22 computer based statistics program. Crombach Alpha analysis was applied to determine whether the data are reliable or not. Inferential analyzes were made with the principal components method used in the study.

According to the findings of the study, a moderate positive correlation was found between marital discontent and jealousy in married individuals. A moderate positive correlation was found between marital discontentment and difficulty in emotion regulation. Finally, it was found that there is a low positive correlation between jealousy and difficulty in emotion regulation.

Keywords: Marital Dissatisfaction, Jealousy, Emotion Regulation Difficulty

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Evlilik.....	7
2.1.1. Evlilikte Eşlerin Birbirini Tanımasının Önemi	8
2.1.2. Eşlerin Sosyal ve Kültürel Açıdan Denkliği	9
2.1.3. Türk Toplumunda Aile ve Evlilik	11
2.1.4. Evlilik Türleri ve İstatistikleri.....	12
2.1.5. Evlilik Problemleri	13
2.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu.....	14
2.2.1. Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Psikopatoloji	16
2.2.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Sosyodemografik Özellikler	17
2.3. Evlilik Doyumu.....	17
2.3.1. Evlilik Doyumu Yüksek Evlilikler.....	19
2.3.2. Evlilik Doyumu Düşük Evlilikler	20
2.3.3. Evlilik Doyumuna Etki Eden Değişkenler	20
2.3.3.1. Öfke.....	20
2.3.3.2. Kişilik Özellikleri.....	21
2.4. Kıskançlık	22
2.4.1. Romantik İlişkilerde Kıskançlığın Tetikleyicileri.....	22
2.4.2. Romantik İlişkilerdeki Kıskançlığa Verilen Tepkiler	23

2.4.3. Kıskançlıkla Baş Etme	24
2.5. Duygu Düzenleme	26
2.5.1. Süreçsel Duygu Düzenleme Modeli.....	30
2.5.2. Öz ve Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	30
2.5.3. Bilinçli (Açık) ve Bilinçsiz (Örtük) Duygu Düzenleme	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	33
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Demografik Veri Formu.....	33
3.3.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği	33
3.3.3. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği	34
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	35
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem.....	35
3.5. Verilerin Analizi	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	36
4.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü	41
4.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri	42
4.4. Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları	43
4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	51

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	87

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Kıskançlıkla Baş Etme.....	25
Tablo 2: Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımları.....	36
Tablo 3: Örneklem Grubunun Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları.....	36
Tablo 4: Örneklem Grubunun Eş Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları.....	37
Tablo 5: Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımları.....	37
Tablo 6: Örneklem Grubunun Eş Çalışma Durumuna Göre Dağılımları.....	38
Tablo 7: Örneklem Grubunun Aylık Kazanç Durumuna Göre Dağılımları.....	38
Tablo 8: Örneklem Grubunun Eş Aylık Kazanç Durumuna Göre Dağılımları.....	38
Tablo 9: Örneklem Grubunun Evlilik Süresine Göre Dağılımları	39
Tablo 10: Örneklem Grubunun Evlenme Şekline Göre Dağılımları.....	39
Tablo 11: Örneklem Grubunun Eşinden Şiddet Görme Durumuna Göre Dağılımları.....	40
Tablo 12: Örneklem Grubunun Evde Yaşanılan Kişi Durumuna Göre Dağılımları	40
Tablo 13: Örneklem Grubunun Yaşanılan Yer Durumuna Göre Dağılımları.....	41
Tablo 14: Örneklem Grubunun Yaş ve Çocuk Durumlarına İlişkin Bilgiler	41
Tablo 15: Katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğunda Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü.....	42
Tablo 16: Araştırmanın Güvenirlik Katsayıları ve Değişken Sayıları	43
Tablo 17: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	43
Tablo 18: Katılımcıların Kıskançlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi	47
Tablo 19: Katılımcıların Kıskançlık ve Alt Boyutlarının Evlilik Hoşnutsuzluğu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	48
Tablo 20: Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Alt Boyutlarının Evlilik Hoşnutsuzluğu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi	49
Tablo 21: Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Alt Boyutlarının Kıskançlık Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	49
Tablo 22: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu Düzeyinin Kıskançlık Üzerindeki Basit Regresyon Analizi.....	50
Tablo 23: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu Düzeyinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Basit Regresyon Analizi.....	51
Tablo 24: Cinsiyete Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	51
Tablo 25: Öğrenim Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi.....	53
Tablo 26: Aylık Kazanç Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi.....	56
Tablo 27: Eş Aylık Kazanç Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi.....	59
Tablo 28: Evlilik Süresi Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi.....	61
Tablo 29: Eşinden Şiddet Görme Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	64

Tablo 30: Yaşanılan Yer Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi..... 65



ÖNSÖZ

Başta lise hayatımdan itibaren Psikoloji Bölümünü seçmemde, üniversite ve yüksek lisans hayatımda ve tez yazma sürecimde maddi ve manevi olarak her an yanımda ve arkamda olan, şu an olduğum kişi olmamda en çok emeği bulunan canım yol arkadaşım, sevgili annem Mimar Zübeyde ÇETİN'e,

Lisans ve yüksek lisans sürecimde derslerini aldığım, mesleki ve şahsi olarak İdolüm, her sürecimde yanımda olan çok saygı ve sevgi değer hocam Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a,

Lisans ve yüksek lisans hayatımda beraber yürüdüğümüz ve şu anda da meslektaş olmaktan gurur duyduğum çok sevgili arkadaşlarıma,

Hem çok başarılı ve çalışkan bir meslektaş hem de bir dost olarak hayatımda bulunmasından dolayı çok mutlu olduğum her zaman desteğiyle yanımda olan Klinik Psikolog Dr. Haydeh FARAJI'ye,

Yoğun iş hayatı içinde bana zaman ayırıp, sabrı ve zerafeti ile bana örnek olan saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT'a,

Anket çalışmamı katılmayı kabul eden ve zaman ayıran bütün evli bireylere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Sidal ÇETİN

GİRİŞ

Evlilik, ortak bir yaşam kurmak isteyen iki bireyin bağılı oldukları devletin temsilcileri önünde verdikleri birliktelik sözü ile gerçekleşen hukuki bir sözleşmedir. İki bireyin her koşulda birlikteliklerini koruyacaklarına dair verdikleri söz ile maddi ve manevi bir ortaklık sağlanmış olur. Evlilik yaşantısı içinde çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamak ve hayatı paylaşmak amacı güderler (Yiğit, 2018). Evlilik, kişinin yaşam tarzında önemli değişikliklere sebep olan bir dönüm noktasıdır. Bu noktadan sonra kişinin yaşam alanı artık başka bir kişiyle paylaşılmakta, hayata dair sorumluluklar paylaşılmaktadır. Bazı çiftler evlilik yaşamında olumlu duygular ve doyum hissederken bazı çiftler evliliklerinden hoşnut olmayabilirler.

Evlilik hoşnutsuzluğu kişinin evliliğine ve partnerine dair olumsuz duygu ve düşünceleri içeren bir durumdur. Evlilik yaşantısı içinde hoşnutsuzluğa neden olabilecek birçok değişken söz konusu olabilmektedir. Çiftler arasındaki iletişim problemleri, sorumlulukların ortak dağıtılmaması, eşlerin ailelerine yönelik problemler, maddi problemler, eşlerin sahip oldukları psikopatolojiler gibi birçok faktör evlilikten alınan doyum olumsuz yönde etkilemekte ve evlilik hoşnutsuzluğuna neden olabilmektedir (Kayser, 1996).

Evli bireylerle yürütülen çalışmalardan elde edilen bulgulara göre evliliğin ilk senelerinde romantizm gibi olumlu duygular ağır basarken zaman ilerledikçe bunlarda düşme olmaktadır. Bu durum evlilik içinde iletişim problemlerine neden olmakta ve evlilik hoşnutsuzluğuna sebep olmaktadır. Evlilik hoşnutsuzluğu yaşayan her çift evliliğini sonlandırmasa da evliliğini bitiren çiftlerin çoğunun hoşnutsuzluk hissettiği bildirilmektedir (Kersten, 1990).

Kıskançlık, kişinin ilişkisinin tehlikeye girdiğini ve bir rakiple karşı karşıya olduğunu düşündüğü an hissettiği durumdur (Houser, 2009). Romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlık kimi zaman hafif düzeylerde olsa da bazı durumlarda ilişkiye ciddi ölçüde zarar veren bir duyguya dönüşebilmektedir. Kıskançlık her insanın hissedebileceği olağan bir duygu olsa da kıskançlıkla baş etme yöntemleri ve bu durumun partnere nasıl yansıtıldığı kişiden kişiye göre değişmektedir. Kişinin üçüncü bir kişi ile imgesel bir rekabet içinde olduğu bu durum hem kıskançlık duyana hem de kıskanılan kişiye ağır yükler yükleyebilmektedir. Hissedilen bu

rekabetin ağır seviyelerde yaşanması tıpkı obsesif bir düşünce gibi uzun süre kıskançlıkla ilgili zihinsel meşguliyete neden olabilmektedir (Demiray, 2006).

Romantik ilişkilerde kıskançlık duygusunu tetikleyen bazı durumlar olabilmektedir. Kişinin partneri dışında başka bir kişiyle yakınlık kurması ve ona ilgi göstermesi; geçmiş ilişkilerinde yer alan kişilerle iletişim halinde olması ve aldatmaya dair şüphe uyandıracak davranışlar sergilemesi kıskançlığı tetikleyebilmektedir. Bu durumlar kıskanan kişi için ilişkinin tehlike altında olduğuna dair sinyaller olduğu anlamına gelmektedir. İlişkiyi kaybetmeye dair duyulan yoğun kaygı kıskançlığın seviyesini arttırabilmektedir (Tortamış, 2014).

Kıskançlık duygusunun ilişkiyi nasıl etkilediği kişinin kıskançlık duygusunu partnerine hangi yollarla ifade ettiği ve bu duyguyla nasıl başa çıktığı ile yakından ilişkilidir. Kıskançlığın olumsuz şekilde ifade edildiği durumlarda eşler birbirine karşı kaçınmacı veya saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Bu tarz ifade biçimleri ilişkiyel problemleri arttırarak ilişkiye zarar verebilmektedir. Bunların yanı sıra bazı bireyler kıskançlık duygusunu ifade ederken daha yapıcı bir tutum sergileyebilirler. Eşe karşı açık ve duygu odaklı bir iletişim biçimi kullanma, çözüm odaklı bir yaklaşım sergileme kıskançlığın ilişkiye vereceği zararı azaltabilmektedir (Orhan, 2010).

Kişinin kıskançlıkla nasıl baş ettiği duygu düzenleme becerileri ile yakından ilişkilidir. Duygu düzenleme erken dönemde kazanılan ve yaşam boyunca kişinin yaşadığı duyguları düzenleyebilmesini sağlayan bir beceridir. Duygu düzenleme becerisinin oluşmasındaki en kritik durumun ebeveyn çocuk ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde duygularını düzenleme yetisine sahip olmayan bebekler yaşadıkları duyguları düzenleyebilmek için ebeveynin ruhsallığına ihtiyaç duymaktadırlar. Çocuğun duygularını ifade etmesine izin veren, çocuğun olumsuz duyguları karşısında sakinliğini koruyabilen ve onu yatıştırabilen ebeveynler duygu düzenleme yetisinin kazanılmasını sağlarlar (Emde, 2000).

Yapılan bilimsel araştırmalar güvensiz bağlanma stilleri ve psikopatolojinin duygu düzenleme eksikliği ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ebeveyn bebek ilişkisinde güvenli bağlanma sağlayamamış bebekler yetişkin dönemlerinde ruhsal bozukluklar ve yetersiz duygu düzenleme becerisi açısından risk altındadırlar.

Güvenli bağlanmanın bebeğin esnek bir bilişsel yapıya sahip olabilmesi, yetişkinlik döneminde partnerine karşı güven duygusu hissedebilmesi olumsuz duygularla sağlıklı biçimde başa çıkabilmesi için gerekli olduğu bilinmektedir (Rugancı, 2008).

Kıskançlık gibi yoğun duyguların düzenlenebilmesi evlilik ilişkisinden hoşnut kalabilmek için gerekli yetilerden biridir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada yaşanan olumsuz olaylara takılıp kalma, kıskançlık duygusu için kendini suçlama veya yaşanan bu durumu felaketleştirme gibi durumların evlilik doyumu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu bildirilmiştir (Rıza, 2016). Benzer şekilde Alipour ve arkadaşlarının (2015) yürüttükleri bir çalışmada olumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanan bireylerin evlilikten aldıkları doyumun düşük olduğu bildirilmiştir. Bununla paralel şekilde evlilik içinde yaşanan olumsuz duygular karşısında olumlu yeniden değerlendirme yapabilen, iş birliği içinde duygularını düzenleyebilen çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Garnefski vd., 2002).

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümlesi "evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?" şeklindedir.

Alt Problemler

Yapılacak olan çalışmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir:

1. Katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu, kıskançlık ve duygu düzenleme düzeyleri ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcılarda kıskançlık ve duygu düzenleme evlilik hoşnutsuzluğunu yordamakta mıdır?
3. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Katılımcılarının bağımlı değişkenler alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenleme ve kıskançlığın etkisinin ne düzeyde olduğunu, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve kıskançlık düzeyi arttıkça evlilik hoşnutsuzluğunun nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) bağımlı değişkenler (duygu düzenleme ve kıskançlık) arasındaki ilişkileri incelemek; sosyo-demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar (kadın-erkek, eğitim düzeyi vb.) arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılacaktır. Ayrıca evlilik hoşnutsuzluğunu duygu düzenleme ve kıskançlığın yordayıp yordamadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda şu alt amaçlar incelenmiştir:

1. Evlilik hoşnutsuzluğu arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyi artacaktır.
2. Evlilik hoşnutsuzluğu arttıkça kıskançlık düzeyi artacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Evliliklerde evlilik doyumu ve uyumunun etkisi günden gün artmakta ve insan psikolojisindeki yeri gittikçe önem kazanmaktadır. Fakat evliliklerde ortaya çıkan hoşnutsuzluk durumları çiftlerin birbirlerine karşı farklı davranışlar sergilemelerine sebep olabilmektedir. Bu bağlamda evli çiftlerin kendilerine ilişkin evliliklerindeki hoşnutsuzluk sonucunda yaşamış oldukları duygu düzenleme ve kıskançlık düzeylerinin etkilerinin bilinmesi günümüz dünyasında çok önemlidir. Bu bağlanma evlilik hoşnutsuzluğu, kıskançlık ve duygu düzenleme kavramları birlikte incelenmiş, değişkenler arasında etkileşim rolü olup olmadığı araştırılmıştır. İlgili literatür araştırması başta olmak üzere konu ile ilgili yapılmış çalışmalarda evlilik hoşnutsuzluğu, kıskançlık ve duygu düzenleme değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaların sayısının yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Çalışma ilgili çalışmalara etki edebilmesi adına önem oluşturmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmaktadır.

- Araştırmanın verileri 2021 yılında İstanbul ilinde yaşayan 350 evli katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları veri toplama araçlarının ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sosyo-demografik değişkenleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sayısı, eş öğrenim durumu, çalışma durumu, eş çalışma durumu, aylık kazanç, eş aylık kazanç, evlilik süresi, evlilik şekli, evde şiddet durumu, evde birlikte yaşanan kişiler durumu ve yaşanan yer durumu değişkenleri ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan kişi çerçevesinin çoğunlukla öğrenim durumu ön lisans ve üzeri olmasıyla sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın sayıltıları aşağıda sıralanmaktadır.

1. Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları,

2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçların şu anda da geçerli olduğu varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Evlilik

Evlilik, Evrensel Evliliğin Tarihi (1922) isimli çalışmada Edvard Westermarck tarafından "erkeklerin dişi ile yavruların doğumundan sonra gerçekleşen tek bir hareketin ötesine geçen az ya da çok dayanıklı bir bağlantı" olarak tanımlanmıştır. Westermarck, bir sonraki çalışmasında bu tanımını ilerleterek "bir veya daha fazla erkeği, gelenek veya kanunla tanınan bir veya daha fazla kadınla ilişkisi" olarak tanımladı (Akt. Yıldız, 2018). Evlilik tanımı her seferinde farklı iki cinsten insanın birlikteliği noktasında ortak bir tanıma sahip oldu.

Evlilik bir devlet, bir örgüt, otorite veya topluluk tarafından tanındığında resmiyet kazanır. Bir üst mercinin evliliği tanınması, evliliğin aynı zamanda bir sözleşme niteliğinde olduğunu göstermektedir. Günümüzde hükümet gibi resmi bir kurumun dini içerikten bağımsız olarak tanıdığı evlilik türü medeni evlilikdir. Bunun yanı sıra sadece dini otorite tarafından tanınan bir evlilik, dini evlilik olarak adlandırılmaktadır. Dini evliliklerde de resmi olmayan ancak taraflara bazı yükümlülükler yükleyen kurallar söz konusudur. Katolik inancında bu durum kutsal evlilik, İslam inancında nikah, Yahudi inancında ise nissuin olarak adlandırılır. Dini nikahlar her ne kadar resmi bir sözleşme niteliği taşımasa da din görevlileri tarafından çiftlere evlilik kısıtlamaları hakkında bilgiler verilir ve evliliğin temelleri oluşmuş olur (Çağ ve Yıldırım, 2013).

İnsanların neden evlendiğine dair birçok değişken incelenmektedir. Evlilik amaçları yasal, sosyal, maddi, duygusal, libidinal ve dini amaçlar olmak üzere oldukça çeşitlidir. Bireyi evlilik kararı almada motive eden değişken kişiden kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Bireyler yasal, sosyal, libidinal, duygusal, finansal, manevi ve dini amaçlar da dahil olmak üzere çeşitli nedenlerle evlenebilirler. Evlilik her zaman yasal bir durum olmayabilir. Dünyanın birçok yerinde henüz gelişimini tamamlamamış çocukların evlendirilmesi, kültürel gereklerden dolayı evlenmek zorunda kalmak gibi durumlar yasadışı uygulamalardır. Dünyanın gelişmiş bölgelerinde, kadınlar için evlilik içinde eşit haklar sağlanması ve dinler arası, ırklar arası ve eşcinsel çiftlerin evliliklerinin hukuken tanınması yönünde genel bir eğilim

vardır. Bu eğilimler daha geniş insan hakları hareketiyle çakışmaktadır (Çimen, 2007).

Evlenmek, bireylerin yaşamlarında deneyimleyeceği en önemli dönem noktalarından biridir. Kişinin mevcut yaşam tarzını büyük ölçüde değiştirebilecek etkisi olan evlilik insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Evlilik ile iki kişinin birbiri arasında gerçekleşen sözleşme, bu kişilerin yaşam boyunca birbirine destek olmalarına dair söz vermelerini içerir. Başka bir ifadeyle evlilik sözleşmesinde iki kişinin birbirinin ihtiyaçlarını karşılaması, ebeveyn olabilmesi, her türlü olumsuz koşulda beraber hareket etme durumu yer almaktadır. Bu nedenle ülkemizde yapılan resmi nikahlarda "hastalık ve sağlıkta" diye başlayan cümle bu duruma vurgu yapmaktadır (Yiğit, 2018).

2.1.1. Evlilikte Eşlerin Birbirini Tanımasının Önemi

Her evliliğin başlangıcında mutluluk ve huzur hedeflenerek yola çıkılır. Evlilik uyumu, uzun bir hayat yolculuğuna çıkarken partnerini en iyi şekilde seçmekle başlar, bu sebeple evlilik öncesinde çiftlerin birbirlerini yeterli seviyede tanınması, kişisel özelliklerini bilmesi ve ortak bir noktada buluşabilir olmaları oldukça önemlidir.

Bir evliliğin uzun ve sağlıklı olması için aranılan şartlardan biri; tarafların birbirlerini tanımaları ve birbirlerine denk olmalarıdır. Toplumumuzda evlilikler aşk evliliği, ya da görücü usulü evlilik şeklinde yapılmaktadır. Önceki görücü usulü evliliklerde tarafların birbirlerini detaylı bir şekilde tanımaları pek mümkün değilken artık bu durumda bir miktar değişim sağlanarak evlenecek kişilerin birbirlerini daha fazla tanınmasına fırsat tanınmaktadır. Görücü usulü evliliklerde süreç şu şekilde ilerlemektedir; taraflar aracı kişiler tarafından birbirlerine tavsiye edilip durum aile büyüklerine aktarılır, aile büyükleri araştırma yapar ve evlenecek kişilere tanışma ve kaynaşma için belli bir süre tanınarak durumun ilerlemesi sağlanarak, evliliğe karar verilir ya da süreç sonlandırılır. Bu tür evliliklerde dezavantajların yanında bazı avantajları da vardır. Tarafların ilişkileri bir aşk ya da büyük bir sevgi sonucu başlamadığı için kişisel farklılıkları, belirgin kusurları daha net bir şekilde görüp süreci evliliğe gitmeden sonlandırabilmektedir (Aksan, 2016).

Ülkemizde hala birçok genç aile baskısı ya da ailesinin uygun görmesi nedeniyle istemediği evlilikler yapmaya zorlanıyor ve bu durum uzun vadede evliliklerde kronik sorunlar yaşanmasına yol açıyor.

Aşk evlilikleri ise; büyük çoğunlukla okul döneminde başlayan ve evlilikle sonuçlanan evlilik türleridir. Bu durumun okul dönemlerinde yaşanmasındaki ana etken yirmili yaşlarda kişilerin duygularını daha yoğun bir şekilde yaşıyor olmasıyla ilgilidir. Duyguların bu kadar ön planda oluşu tarafların kusurları ve eksiklikleri net olarak görememesine yol açabilmektedir (Akdemir, 2017).

2.1.2. Eşlerin Sosyal ve Kültürel Açından Denkliği

Evlenecek bir çiftin birbirine denk olması birçok kategoriye kapsamaktadır. Eşlerin eğitim, kültür, ekonomik durum ve zevkler noktasında birbirlerine denk özellikler taşıması evlilik uyumu açısından önem taşımaktadır. Evliliğin uzun yıllar devam edebilmesi ve sağlıklı çocuklar yetiştirilebilmesi için evlilik uyumu kavramı oldukça önemlidir. Evlilik uyumu ise eşlerin denk olmasından geçmektedir (Yiğit, 2018).

Evlilikte denklik konusunda göz önünde tutulan parametreler; yetiştirilme tarzları, kişiliklerin uyumları, yetiştikleri kültürlerin yapısı, eğitim düzeyleri, zenginlik, soy gibi özelliklerdir. Tüm bu unsurların tümü bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Farklı sosyo-kültürel katmanlardan gelen bireylerin sağlıklı bir evliliği sürdürmesi ve hedeflenen evlilik uyumunu yakalaması konusunda bazı riskler oluşacaktır. Bu noktada önemli olan kişinin kendisini tanıyor olması, kendini geliştirmiş olması ve kendini denetliyor olmasıdır.

Çiftler arasında %100 denkliği yakalamak mümkün olmakla beraber hedeflenen denklik yüzdesi %70-80 aralığındadır. Ülkemizde kadının erkekten yüksek bir statüye sahip olması erkekler açısından bir sorun olarak görülmekte ve bu durum zaman zaman ev içi huzursuzluğa yol açmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki ülkemizde ve dünyada erkekler maddi kazanç ve meslek sahibi olma açısından kadınlardan daha yüksek seviyededir. Bu durumun temel nedeni erkeğin evin geçimini sağlamak ve maddi olanakları karşılamakla yükümlü olarak görülmesinden kaynaklanmaktadır.

Evlilik yaşantısı bireylere, sosyal, ekonomik ve psikolojik anlamda fayda sağlamakta ve yaşam kalitesini yükseltmektedir. Bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesi evlilikten aldıkları doyuma ve hoşnut düzeylerine bağlı olarak değişebilmektedir. Yüksek düzeyde doyum alınan ve uyumun olduğu bir evlilik yaşantısının kişinin yaşam doyumunu da arttıracığı düşünülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Canel (2012)'e göre evlilik kişinin aşağıda yer alan ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir:

- Sevgi ihtiyacı
- Soyunu sürdürme ve çocuk sahibi olma ihtiyacı
- Toplumda bir statüye erişme ihtiyacı
- Güvenlik ihtiyacı
- Dayanışma ihtiyacı
- Cinsel ihtiyaçlar
- Bağ kurma ihtiyacı
- Ekonomik ihtiyaçlar

Yukarıda sıralanan ihtiyaçlar göz önüne alındığında evliliğin kişilerin hem biyolojik hem psikolojik hem de ekonomik ihtiyaçları karşılamaya yönelik olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada evliliği ihtiyaç karşılama olarak gören katılımcıların oldukça fazla sayıda olduğu görülmüştür. Bu veriler kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla evliliğe yöneldiklerini göstermektedir (SEKAM, 2016).

Sütüaç (2010)'a göre evliliğe güdülenmeyi sağlayan 3 durum söz konusudur:

- **Biyolojik güdü:** Kişiler evlilik kararını alırken neslini devam ettirme, kendini güvende hissetme güdülerine sahiptir.

- **Psikolojik güdü:** Kişiler, partneri tarafından sevilme, onaylanma ve beğenilme arzuları ile evliliğe karar verirler.
- **Sosyal güdü:** İçinde bulunulan toplumun normlarına uygun ve kabul edilebilir bir yaşam tarzı sürmek için evlilik kararı alınır.

Evliliğin işlevleri değerlendirildiğin dikkat çeken ilk işlev, evliliğin çiftleri sosyal anlamda geliştirdiği yönündedir. Uyumlu ve doyum alınan bir evlilik yaşantısı çiftlerin sosyal yaşamlarında da mutlu olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu durum mutlu bir yaşam için mutlu bir evlilik koşulunu ortaya koymaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

2.1.3. Türk Toplumunda Aile ve Evlilik

Ülkemiz değerleri içinde evlilik ve aile yaşantısı oldukça kutsal olarak algılanmaktadır. Aile olmanın temel şartı evlilik, evli olmak da toplumun temel taşı oluşturulan ailenin temsilidir. Bu nedenle evliliğin toplumsal bazda önemi oldukça büyüktür. Her devlet nüfus politikaları doğrultusunda evlilik ve çocuk sahibi olmaya yönelik farklı teşviklerde bulunmaktadır. Yaşlı nüfusa sahip ülkeler çocuk sahibi olmayı teşvik ederken, kalabalık nüfusa sahip ülkeler çocuk sahibi olmaya yönelik kısıtlamalar getirmektedir. Bununla beraber neredeyse her ülke aile kurumunu korumaya ve geliştirmeye yönelik bakanlıklar kurmakta ve yasalar düzenlemektedir. Birleşmiş Milletler 1994 yılını Uluslararası Aile Yılı olarak ilan etmiş ve farklı bölgelerde farkındalık çalışmaları düzenlemiştir. Bu nedenle evlilik yapısındaki değişimler ve problemler temelde bireyi etkilese de aslında toplumsal bazda bir etkiye sahiptir (Çimen, 2007).

Dünyada yaşanan gelişmeler her alanda değişimlere sebep olduğu gibi evlilik yaşantısını da etkilemiştir. Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre hiç evlenmemiş veya boşanmış kişilerin oranı günden güne artış göstermektedir. Evlilik yaşının yükselmiş olması da değişen koşullarla ilişkili bir diğer farklılıktır. Kadınların eğitim ve iş yaşamında daha aktif rol almaya başlamaları evlilik yaşını yükselten faktörler arasında görülmektedir.

2.1.4. Evlilik Türleri ve İstatistikleri

Ülkemizde yapılan evliliklerin çeşitlerine bakıldığında 2 farklı evlilik türü olduğu görülmektedir (Sezen, 2005):

- **Görücü usulü evlilik:** Özellikle Anadolu bölgesinde yaygın olan görücü usulü evliliklerde çiftler birbirini tanımadan yakın çevrenin tavsiyesi ile uygun bulunurlar. Burada karar vericilerin aile büyükleri olduğu görülür. Aile büyükleri eşlerin özelliklerini uygun bulursa evlilik için adım atılır. Bazı bölgelerde evlenen çiftler neredeyse düğün gününe kadar hiç iletişim kurmamış olabilir. Günümüzde ise eşlerin birbiri tanınması için daha fazla fırsat tanındığı bilinmektedir.
- **Tanışarak Evlenme:** Bu evlilik türünün genellikle gelişmiş şehirlerde, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik şartların daha iyi olduğu ortamlarda var olduğu görülmektedir. Eşler farklı koşullarla birbiri ile tanışarak flörtleşir ve evlilik kararı alırlar. Günümüzde gelişen şartlarla beraber bu evlilik türüne daha sık rastlanılmaktadır. Bu evlilik türünde eşlerin duygusal açıdan birbirine yakın hissetmesiyle yaşamlarını birleştirme kararı alınır. Bu evlilik türünü görücü usulü evlilikten ayıran temel fark evlilik kararını veren kişilerin eşler olmasıdır (Çimen, 2007).

Evlilik türü istatistiklerine yönelik yapılan bilimsel araştırmalar kısıtlıdır. Şendil ve Korkut (2008)'un gerçekleştirdiği araştırmadan elde edilen verilere göre tanışarak evlenenlerin oranı %75,4, görücü usulü evlenenlerin oranı ise %24,6'dır. Bu veriler geleneksel toplum anlayışımızı hala sürdürmemize rağmen anlaşarak evlenme türünün gittikçe yükseldiğini göstermektedir. Aynı araştırmadan elde edilen bir diğer veri ise tanışarak evlenen çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğudur.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2019 yılına ait evlilik ve boşanma istatistikleri şu şekildedir (TÜİK, 2020):

- Boşanan çiftlerin sayısı 2018 yılında 143 bin 573 iken 2019 yılında %8,0 artarak 155 bin 47 olmuştur. Kaba boşanma hızı binde 1,88 olarak tespit edilmiştir.

- Yıllara göre evlilik yaşı incelendiğinde her iki cinsiyet için de evlilik yaşının yükseldiği görülmüştür. Ortalama ilk evlenme yaşı 2019 yılında erkeklerde 27,9 iken kadınlarda 25,0 olmuştur.
- Kaba evlenme hızı 2019 yılında en yüksek Aksaray ilindedir ve binde 7,89 olarak tespit edilmektedir. Kaba evlenme hızının en düşük olduğu il binde 4,45 ile Gümüşhane olmuştur.
- Evlilikler içinde yabancı kişilerle evlenme oranının önceki yıllara göre artış gösterdiği bildirilmiştir. 2019 yılında yabancı gelin sayısı 23 bin 264; yabancı damat sayısı ise 4 bin 580'dir.
- Boşanmaların 2019 yılında %36,0'ı evliliğin ilk 5 yılı içinde, %20,6'sı ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmiştir.

2.1.5. Evlilik Problemleri

Evlilik ilişkisinde eşler arasında problem yaşanması kaçınılmaz bir durumdur. Bazı problemler eşler arasında kolaylıkla çözüme ulaştırılabilirken bazı problemler çözümsüz ve kronik hale gelebilmektedir. Problemlerin çözümsüz hale gelmesi evlilikten alınan doyumun zamanla azalmasına sebep olabilmektedir. Evlilikte yaşanan problemlerin çözüme kavuşturulabilmesi evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörler arasında görülmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003).

Canel (2007)'e göre evlilikte sorun yaşanmasına neden olan faktörler aşağıdaki şekildedir:

- Çiftlerin problem çözme becerilerinin yetersiz olması
- Eşlerin birbirlerinden gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentiler içinde olması
- Sorumluluk paylaşımında ortak bir paydada buluşamama
- Eşler arasında ilgi farklarının olması
- Ekonomik zorluklar
- Cinsel ilişkide zorluklar

- Akrafa ve ailelerle ilgili yaşanan sorunlar
- Çocuk eğitiminde farklı görüşlere sahip olmak
- Yaşam tarzı ve dini görüşlerin farklı olması
- Eşlerde psikopatoloji varlığı
- Güven eksikliği ve aldatma sorunları

2.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu

Evlilik hoşnutsuzluğu, en genel tanımı ile eşler arasındaki duygusal bağın ve ilginin azalması, duyarsızlığın artması olarak ifade edilmektedir. Evlilikte hoşnutsuzluğun ortaya çıkması için önceleri hoşnut olunan durumların var olması gerekir. Zamanla hoşnut olunan durumların azalması hoşnutsuzluğu beraberinde getirmektedir (Kayser, 1996).

Evli çiftlerin birçoğu evliliğin ilk yıllarında aşk, romantizm gibi olumlu duyguların var olduğunu ancak zamanla bunların azaldığını belirtmektedir. Evlilik hoşnutsuzluğu her zaman evliliğin sonlanmasına sebep olmamaktadır. Ancak boşanan çiftlerin birçoğunun evlilik hoşnutsuzluğu yaşadığı bildirilmektedir. Evlilik hoşnutsuzluğu ilişkisel bazı sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Evlilikten hoşnut olmak problemlerin çözümünü kolaylaştırırken, hoşnut olmamak var olan problemleri kronik hale getirebilmektedir (Kersten, 1990).

Evlilik hoşnutsuzluğu, evlilikte kurulan duygusal bağın bozulması, eşler arasındaki olumlu duyguların azalması olarak da ifade edilebilmektedir. Evlilik hoşnutsuzluğu ile evlilikten alınan doyum birbiri ile yakından ilişkilidir. Çünkü evlilik hoşnutsuzluğu bir diğer ifade ile evlilikten alınan doyumun azalmasıdır. Evliliklerde doyumun azalması ve hoşnutsuzluğun artması boşanmaların en önemli tetikleyicilerindendir (Kayser, 1996).

Yeni evli çiftler arasındaki yoğun sevginin evlilik hoşnutsuzluğu ile azaldığı belirtilmektedir. Çiftler arasındaki duygusal bağın zayıflaması yavaş yavaş gerçekleşen bir süreçtir. Yaşanan anlaşmazlıklar bir anda hoşnutsuzluğu ve boşanmayı beraberinde getirmese de her yeni durum hoşnutsuzluğa biraz daha katkı yapmaktadır (Goudarzi, 2014).

Hoşnutsuzluk, evlilik içinde yaşanan diğer durumlara göre farklıdır çünkü geçici bir durum olarak yaşanmaz. Bazen sadece eşlerden biri hoşnutsuzluğu yaşarken bazen her ikisi de aynı duyguyu yaşayabilir. Eşe karşı sevgi kaybı ile meydana gelen hoşnutsuzluğun, duyguların ifade edilmesi ve yüzleşme ile genellikle azaldığı belirtilmektedir. Bu nedenle evlilik problemlerinin uygun bir dille eşler tarafından dile getirilmesi, çözüm arayışı içinde olmak ve yüzleşmek evlilik hoşnutsuzluğunun önüne geçebilmek için gereklidir (Liceaga, 2013).

Kayser ve Rao (2006)'ya göre evlilik hoşnutsuzluğunun üç evresi söz konusudur. İlk aşamada eşler hayal kırıklığı ve suçluluk duyguları yaşamaktadır. İkinci aşamada çiftler yaşadıkları hoşnutsuzluğun farkındadır ve iletişim biçimleri değişmiştir. Üçüncü aşamada ise çiftler hem fiziksel hem de duygusal olarak birbirinden uzaklaşırlar, birbirlerine karşı daha kayıtsızdırlar ve ilgisiz davranışlarda bulunurlar.

Yapılan bazı araştırmalar evli çiftlerin problem çözümünü engelleyen en önemli faktörlerden birinin evlilik hoşnutsuzluğu olduğunu ileri sürmektedir. Buna göre her iki cinsiyet için de en çok sorun yaşanan alanlar, ekonomi, iletişim ve cinsellik olarak ifade edilmektedir (Storaasli ve Markman, 1990).

Evlilik ilişkisi içinde eşlerin olumlu mesajları daha çok kullanmaları, görüş birliği içinde olmaları, çatışmadan kaçınmaları, destekleyici ve ılımlı bir yaklaşım içinde olmaları, eleştiriden kaçınmaları gibi durumların evlilik hoşnutluğunu arttıran faktörler olduğu bildirilmektedir. Evli kişiler arasındaki olumlu etkileşim ilişkinin kalitesini yükseltmekte ve daha az hoşnutsuzluk yaşanmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra evlilik ilişkisinde sen dili yerine ben dili kullanılması problemlerin çözümünü kolaylaştırmakta ve hoşnutluğu arttırmaktadır (Seider vd. 2009).

Collard (2006)'a göre evlilik doyumu, çiftlerin etkileşimlerini, tecrübelerini ve evlilikten beklentilerini içeren duygusal bir yaşantıdır. Evlilik doyumuna dair tanımlamanın ilk parçası çiftler arasındaki ilişkiyi, ikinci parçası ise evlilikten beklentiyi vurgulamaktadır. Evlilik ilişkilerinden doyum sağlayan çiftlerin beraber vakit geçirebilen ve bu vakitten keyif alan, ortak fikirlere ve yaklaşımlara sahip olan çiftler olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra iletişim becerileri kuvvetli olan

çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Chapin, Chapin ve Sattler, 2001).

Bu bilgiler doğrultusunda evlilik hoşnutsuzluğu içinde olmayan çiftlerin daha yüksek doyum yaşadıkları düşünülebilir. Aynı zamanda bu çiftlerin stres düzeyleri daha düşüktür ve daha az evlilik problemi yaşarlar (Kersten, 1990).

2.2.1. Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Psikopatoloji

Duygusal bağlar, evlilik ilişkisini güçlü tutan en önemli değişkenlerden biridir. Eşlerin hoşnutluk düzeyinin belirlenmesinde duygusal bağların incelenmesi gerekmektedir. Evlilik terapilerinde eşlerin hoşnutluk düzeylerinin anlaşılmasının bu duygusal bağlar incelenir ve bu bağların güçlendirilmesine yönelik terapötik müdahalelerde bulunulur. Eşler arasındaki bağların yeniden güçlendirilmesi evlilik hoşnutluğunu arttırabilmekte ve problemlerin çözümünü kolaylaştırabilmektedir (Kumcağız ve Ertuğ, 2016).

Eşlerin içinde buldukları psikolojik durum evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkileri de psikolojik durumlarını etkilemektedir. Evlilik hoşnutsuzluğu içinde olan çiftlerin daha fazla öfke, ümitsizlik, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular yaşadığı bilinmektedir. Bu olumsuz duygular kimi zaman depresyonun tetikleyicisi olabilmektedir (Dokur ve Profeta, 2009).

Eşler arasındaki çözülmemiş problemler ve dile getirilmemiş duygular umutsuzluğa neden olabilmektedir. Evlilik yaşamından hoşnut olmayan ancak evliliğini sonlandıramayan, sürekli çatışma halinde olan çiftlerin psikolojik iyi oluşları ciddi ölçüde zarar görmektedir. Aile içinde büyük bir strese neden olan bu durum eşlerde veya çocuklarda depresyonun ve hatta intihar eylemlerinin görülmesine neden olabilmektedir. Özellikle şiddetin eşlik ettiği yoğun evlilik çatışmaları aile sistemini derinden etkileyecek sonuçlara neden olabilmektedir (Ebadatpour vd, 2014).

Evlilik hoşnutsuzluğu yaşayan eşlerin beklentileri ve yaşadıkları arasında büyük farklılıklar vardır. Beklentiler ve gerçekler arasındaki bu uçurum hayal kırıklığı ve ümitsizliği beraberinde getirmektedir. Bu duygusal durumun fiziksel anlamda da yorgunluğa, can sıkıntısına, kronik baş ağrılarına neden olduğu

bilinmektedir. Kişi içinde bulunduğu bu olumsuz durum karşısında yaşamsal ilgisini ve enerjisini kaybedebilir, duygusal olarak boşlukta hissedebilir. Bu fiziksel ve duygusal durumun kişiyi psikopatolojilere açık hale getirdiği düşünülmektedir. Yetersiz eş desteği ve kişinin evlilik hoşnutsuzluğu depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları gibi birçok durumun tetikleyicisi olabilmektedir (Adıbrad, 2007).

2.2.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Sosyodemografik Özellikler

Evlilik hoşnutsuzluğuna neden olan değişkenler oldukça çeşitlidir. Kişilerin sahip oldukları sosyodemografik özellikler bu değişkenler arasında önemli bir yere sahiptir. Çiftlerin sahip oldukları sosyodemografik özellikler ve evlilik hoşnutsuzluğuna dair yapılan araştırmalar farklı sonuçlar ileri sürmüştür (Sinanoğlu, 2019).

Evlilik hoşnutsuzluğu ve sosyodemografik değişkenlere yönelik yapılan bir çalışmada kadın katılımcıların daha fazla hoşnutsuzluk yaşadıkları görülmüştür. Katılımcılar arasında öğrenim durumu lisans ve yüksek lisans düzeyinde olanların evlilik hoşnutsuzlukları diğerlerine göre anlamlı seviyede daha düşüktür. Araştırmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu ise katılımcıların evlilik hoşnutsuzlukları ve depresyon puanları anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir (Sinanoğlu, 2019).

Evlilik hoşnutsuzluğu ve sosyodemografik özelliklere dair yapılan bir başka araştırmada ise farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre evlilik hoşnutsuzluğu, cinsiyete göre farklılaşmamakta ve katılımcıların öğrenim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumu düşmektedir. Eğitim düzeyi ve evlilik hoşnutsuzluğuna dair bulgular literatürde farklılıklar göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu çalışma durumu ile ilgilidir. Çalışmayan katılımcıların evlilik hoşnutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Kumcağız ve Ertuğ, 2016).

2.3. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; bu kavram ile ilgili birçok tanım olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu kişilerin evlilik kurumundan tatmin sağlayan bir süreç olup çiftlerin evliliklerinden ve eşleriyle olan ilişkilerinden mutlu olmalarıdır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Diğer bir tanıma göre ise

evlilik doyumunu kişilerin evlilik ilişkisinden ihtiyaçlarını ne kadar karşıladığına dair algısı olup; evlilikteki arkadaşça tutum ve cinsellikten alınan doyumunu ifade etmektedir.

Tezer (1996) evlilik doyumunu bireyin evlilik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin algısı olarak tanımlarken, Nicholas (2005) bireyin ilişkiyle ilgili olarak hissettiği memnuniyet ve mutluluk derecesi olarak tanımlamaktadır. Evlilik doyumunu, bireyin evliliklerinin ortak algısı dışında, evliliklerinin tüm yönleri hakkında hissettiği öznel mutluluk ve memnuniyet duygularının toplamıdır. Evlilikte mutluluk, bir kişinin evliliğinden duyduğu tatminin yarattığı duygudur. Eşlerin hem evlilikle ilgili duygularını hem de ilişkilerinin farklı yaşam deneyimlerini içerir (Akt. Akdemir, 2017).

Evlilik doyumunu belirleyen değişkenler üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları evlilik öncesi faktörlere (bireysel kaynaklar, ebeveyn modelleri, evlilik öncesi koşulların benzerliği gibi) odaklanırken, bazıları sosyal ve ekonomik faktörlere (eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi) odaklanmıştır. Bazı çalışmalarda evli kişilerin kişilik özellikleri (temel kişilik özelliklerinin evlilik doyumuna etkisi gibi), bazılarında çift arasındaki ilişkinin niteliği (olumlu kabul, cinsel çekicilik gibi) incelenmiştir (Güngör, 2019).

Evlilik doyumunu, çiftleri bireysel olarak yaşam olaylarında stresli ve riskli durumlara karşı koruduğundan pek çok değişkenle ilişkisi farklı araştırmalarla ele alınmıştır. Evlilikte doyum, ilişkide olmaktan duyulan mutluluğu, ilişkiye bağlılığı, eşe güven duymayı, çatışma oranının azalmasını, eşe yıkıcı davranışlarda bulunmamayı, onu korumayı, onun mutluluğu için çaba göstermeyi gerektirmektedir. Evlilik doyum düzeyi yüksek olan çiftler, eşlerini takdir etme, ödüllendirme, eşleri ile ortak yaşam alanları oluşturmaya çalışma, onlarla gündelik olayları, anıları paylaşma, eşlerini yaptıklarından ya da kim olduklarından dolayı takdir etme, eşlerine sözel ya da sözel olmayan yollarla varlıklarını, onların kendileri için değerli olduklarını hissettirme, iki tarafında hoşlandığı aktivitelerde bulunma gibi davranışları sıklıkla yapmaktadırlar.

2.3.1. Evlilik Doyumu Yüksek Evlilikler

Evlilik doyumu yüksek bir evliliğin ön koşullarından birisi sağlıklı bir iletişimdir. Eşlerin birbirlerine açılma, birlikte olma, düşünce alışverişi davranışı olan iletişim, evlilik yaşamının kalitesini belirler. Eşler arasındaki iletişim sorunlarını çözmeden uyumlu bir evlilik sürdürmek zordur. Uluslararası alanda yapılan birçok araştırmaya göre insanların sevgililerinde ya da eşlerinde olmasını istedikleri, düşledikleri özellikler şöyle özetlenebilir:

- Sosyal ortamlarda rahat, zeki ve entelektüel,
- Fiziksel olarak çekici ve fiziksel görünümüne önem veren,
- Sevgiyi hissedenden ve bunu eşine de gösteren,
- Giyim, temizlik, spor ve iyi yeme alışkanlıkları olan,
- Eşinin kişisel ilgi ve duygusal ihtiyaçlarını bilen ve karşılık veren/vermeye çabalayan,
- Eşinin farklı zamanlarda, farklı rollere sahip olmasına destek ve fırsat veren,
- Eşinin ilişkiye olan katkılarını takdir eden ve bunu açıkça gösteren,
- Sevgisini fiziksel olarak da ifade eden (dokunma, sarılma, öpme),
- İlişkiyi cinsel olarak, iki taraf için de doyum sağlayıcı bir hale getirmeye çalışan,
- Kendisini eşine ve ilişkisinin geleceğine adayan,
- Özgür ve bağımsız bir insan olarak eşin ihtiyaçlarına saygı duyan,
- Eşinin bireyselliğini geliştirmesini sağlayacak seçimlerde bulunmasına izin vermek,
- Alışveriş, yemek, temizlik gibi ev ile ilgili sorumluluklar için çaba sarf eden,
- Birlikte gerçekleştirilebilecek aktivitelerde bulunmayı öneren,
- Yaşadığı olayları eşiyile paylaşmaktan çekinmeyen,
- Eşinin sosyal ilişki ağıyla (aile arkadaş vb.) uyumlu olan,
- Her iki tarafı da etkileyecek kararların alınmasında ve bu kararların sorumluluğunun alınmasında ve bu kararların paylaşılmasında özen gösteren,
- Özel günlere dikkat eden ve birlikte yeni ilgi alanları keşfetmeyi isteyen bir eş (Yıldız, 2018).

Bu maddeler göz önüne alındığında, evlilik doyumu yüksek eşlerin, sevildiğini hissettiği, değer verildiğini bildiği, korunduğu; kısaca her şey ile kendi olabildiği, sağlıklı, mutlu ve doyumlu ilişkiler yaşamak istedikleri gözlenmektedir. İletişim kurulabilen, yıkıcı ve bir olumlu sonuca götürmeyecek çatışmalardan uzak duran, eşi ile uzlaşmaya çalışan, karşılıklı anlayışa ve iş birliğine yönelik bir yaşam eşlerin evliliklerinden doyum almalarını sağlamaktadır. Eşler yaşadıkları aşkı ve ilişkinin sonsuz olmasını beklemektedirler. Çiftler, mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşamı sürdürmeyi, bütün kaygılarla, korkularla, hayal kırıklıkları ya da yaşanan travmatik deneyimler ile kabul edilen; yargılanmadan, sorgulanmadan kişinin kendi olabileceği bir eşle birlikte olmayı istemektedirler. Sorunlara yapıcı çözümler üretebilen, mizah duygusu gelişmiş, eşi ile birlikte olduğunda hayattan zevk aldığını hissedebildiği bir eş olduğunda evlilik doyumu artmaktadır (Yıldız, 2018).

2.3.2. Evlilik Doyumu Düşük Evlilikler

Evliliğin ilk yıllarında daha yoğun olarak yaşana paylaşım duygusunun ilerleyen yıllarda azalması evlilik uyumunda bozulmalara yol açmaktadır. Bu durum eşler arasında duygusal bir kopuş ve değersizlik hissi yaratırken çeşitli kronik sorunları da beraberinde getirmektedir.

İş hayatında ki yoğunluk, son yıllarda kadının iş hayatında daha aktif rol alması, aileye katılan çocuk sayılarında artışın olması eşlerin birbirine ayırdığı zamanda bir kısıtlama yaşanmasına neden olurken yapılan paylaşımın azalmasına ve evlilik uyumunun sarsılmasına temel oluşturabilmektedir.

Evlilikten alınan doyumun düşmesi ile çiftlerin cinsellikten aldıkları keyfin azaldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte eşlerin gündelik paylaşımları azalmakta ve yetersiz iletişim kurmaktadırlar. Evlilikten yeterli doyum alamayan çiftlerin evliliği eskisi kadar ciddiye almadıkları, yaşadıkları problemlerin zamanla kronik hale geldiği görülmektedir.

2.3.3. Evlilik Doyumuna Etki Eden Değişkenler

2.3.3.1. Öfke

Öfkeyi kontrol edememe durumu günlük yaşantıda bile çok büyük sorunlar yaratırken evlilik hayatında yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Tarafların kontrolsüz öfkeleri yaşana duygusal süreçleri duraksatır ya da tümenden yok eder. Öfke duygusunun

evlilik içinde nasıl dışa vurulduğu eşlerin ilişkisini etkilemektedir. Eşlerin öfkelerini yıkıcı ve saldırgan bir tutumla dışa vurmaları evlilik birliğini zedeleyebilmektedir.

Kişinin öfkesiyle nasıl baş ettiği ve öfke duygusunu nasıl dışa vurduğu genellikle mizaçsal bir özelliktir. Eşlerin öfke durumları genellikle evlilik öncesinde kendini belli edebilmektedir. Evlilik öncesinde öfke problemleri yaşayan çiftlerin henüz evlenmeden profesyonel desteğe başvurmaları sağlıklı bir ilişki için gerekli olabilmektedir. Profesyonel destekle flört döneminde çözülemeyen problemler bazen ilişkinin sonlanması kararı ile noktalanabilmektedir (Yiğit, 2018).

İlişkinin sonlanması taraflara üzüntü hissi yaratsa da uzun vadede alınacak hasarlardan korucu bir önlem olarak görülmektedir. Dönem dönem yaşanan öfke patlamaları eşler arasında iletişim engeli yaratabilmekte ve iletişimsizlik bir süre sonra evlilik uyumunu bozabilmektedir. Öfkenin ciddi anlamda kontrolden çıktığı zamanlarda şiddet eylemleri görülebilir ve bu durum evliliğin bitimine kadar gidebilir (Şendil ve Korkut, 2008).

2.3.3.2. Kişilik Özellikleri

Kalıtsal özellikler, kişiliğin temelini oluşturan ana faktörlerden biridir. Kalıtsal faktörler, doğumdan ölüme kadar olan süreçte bireylere empoze edilen ve genetik faktörlerin transferi ile bireylere yerleşen ve tüm yaşamlarını etkileyerek onları yönlendiren faktörlerdir. Kişiliğin bazı zihinsel ve sosyolojik yönleri genetik özelliklere sahip kişilere aktarılır. Kişilik tek başına kalıtsal faktörleri oluşturmasa da kişiliği etkileyen faktörlerden biridir (Aksan, 2016).

Kişilik psikolojisi, kişiliği ve bireyler arasındaki varyasyonunu inceleyen bir psikoloji dalıdır. Kişilik, aynı zamanda kişinin beklentilerini, benlik algılarını, değerlerini ve tutumlarını güçlü bir şekilde etkileyen tutarlı bir şekilde zaman içinde sergilenen düşünce, duygu, sosyal uyum ve davranış kalıplarını ifade eder. Ayrıca insanların diğer insanlara olan tepkilerini, sorunlarını ve stresini öngörür. Eşlerin kişilik özelliklerinin birbiri ile uyumlu olması evlilik uyumuna olumlu yönde etki eden faktörler arasındadır (Aksan, 2016).

2.4. Kıskançlık

Kıskançlık, sevgi duygusundan sonra çiftler arasındaki iletişimi en çok etkileyen duygulardan biridir. Kıskançlık duygusunun düzenlenmesi sağlıklı bir romantik ilişki için gereklidir. Çiftler yaşamları boyunca çeşitli şekillerde kıskançlık duygusu yaşayabilmekte ve bazı durumlarda bu duygu ciddi problemlere neden olabilmektedir (Houser, 2009).

Türk Dil Kurumu'na göre kıskançlık, sevilen bir kişinin başkası ile ilgilendiği fark edildiğinde yaşanan olumsuz duygu ve hasetlik olarak tanımlanmaktadır. Pines ve Aronson kıskançlık ve hasedin birbirinden farklı kavramlar olduğunu ifade etmektedir. Haset duygusu bir kişinin iyi bir duruma sahip olmasını istemezken, kıskançlık sevilen bir kişinin ilgisini paylaşamama durumudur. Çiftler arasında hissedilen kıskançlık duygusu aynı zamanda ilişkinin tehlikeye girdiğine dair kaygıları da beraberinde getirir. Kişini eşini kaybetmekten duyduğu endişeyle kıskançlık duygusu yaşayabilmektedir (Demirtaş, 2004).

Yakın ilişkilerde kıskançlık hissedilmesi için ilişkinin zarar gördüğüne yönelik bir tehdit algılanması gerekir. Bu tehdit somut bir gerçeklikten hayali bir duruma kadar gidebilir. Kişinin, partnerini farklı bir kişiyi çekici bulduğunu hissetmesiyle rekabet duygusu gelişebilir. Kıskançlığın temelinde kişinin üçüncü bir kişiyle rekabet etmesi yer alır. Bu rekabet durumu hafif düzeyden bireyi derinden sarsan ve zihnini sürekli meşgul eden bir olaya dönüşebilmektedir (Demiray, 2006).

Pines (2003)'nin farklı kültürlerde evlilik üzerine yaptığı çalışmalar, evliliği tehlikeye sokan durumların kültüre göre değişebildiğini göstermektedir. Bir toplumda evlilik için normal sayılan davranışlar başka bir toplumda evlilik birliğini sarsan durumlara neden olabilmektedir. Kıskançlık duygusu da kültürlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bazı kültürler kıskançlığı dışa vurmanın yanlış bir davranış olduğuna dair algıya sahip olabilmektedir. Her ne kadar kültürlerin bakış açıları farklı olsa da kişinin sevdiği birini başka biriyle paylaşma tehdidi karşısında kıskançlık duyması evrensel bir durumdur (Pines, 2003).

2.4.1. Romantik İlişkilerde Kıskançlığın Tetikleyicileri

Romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlığın yoğunluğu her ilişkide farklıdır. Bununla beraber kıskançlığı ortaya çıkaran tetikleyicilerde kişiden kişiye göre

değişiklik göstermektedir. Kıskançlık duygusunu sıklıkla yaşayan kişiler için partnerine yöneltilen bir bakış dahi tetikleyici nitelikte olabilir. Bazı ilişkilerde ise çiftlerden birinin aldatma yoluna gitmesi kıskançlığı tetikleyebilir (Pines, 1992).

Yakın ilişkilerde kıskançlığı ortaya çıkaran tetikleyiciler üç grupta incelenmektedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Partnerin başka bir kişiye ilgi göstermesi
- Partnerin geçmiş ilişkilerinden biri ile iletişim kurması
- Partnerin belirsiz ve şüphe uyandıran davranışlarda bulunması

Yukarıda sıralanan durumlar kişide ilişkisinin tehlike altına olduğuna dair kaygı uyanmasına neden olmaktadır. İlişkinin tehlikeye girmesine yönelik endişenin yoğunluğu kıskançlığı yoğunluğu üzerinde de etkili olabilmektedir (Tortamış, 2014).

2.4.2. Romantik İlişkilerdeki Kıskançlığa Verilen Tepkiler

Kıskançlık duygusu çiftleri ayrılmaya sürükleyen önemli problemlerden birine dönüşebilmektedir. Bu nedenle evlilik ilişkisinde kıskançlığın ne yoğunlukta yaşandığı ve kıskançlığa karşı nasıl tepkiler verildiği incelenmelidir. Verilen tepkilerin olumsuz ve şiddetli olması evlilik birliğini derinden sarsabilmektedir. Bu sebeple kıskançlığa verilen tepkiler doğru yönetilmesi sağlıklı bir evlilik ilişkisi için elzemdir.

Guerro ve Eloy (1992) romantik ilişkilerde kıskançlığın nasıl ifade edildiğine dair araştırmasında 11 iletişimsel tepki ortaya konulmuştur.

- **Olumsuz Duygunun Dile Getirilmesi:** kişinin engellenme, öfke gibi duygularını sözel veya sözel olmayan yolla ifade etmesi.
- **Tamamlayıcı İletişim:** Kaygıların problem çözümü için ifade edilmesi.
- **Dağıtıcı İletişim:** Bu iletişim türünde yapıcı değil yıkıcı bir etkileşim söz konusudur. Eşlerin birbirine yönelik kırıcı bağırmaları bu kapsamda ele alınmaktadır.
- **Kaçınmacı İletişim:** Yaşanan problemi dile getirmemek ve kaçınmayı tercih etmek.

- **Aktif Uzaklaşma:** Dolaylı bir saldırganlık söz konusudur. Eşler birbirine yönelik direkt saldırıya geçmese de tutum ve davranışlarla uzaklaştıklarını hissettirirler.
- **Saldırgan İletişim:** Eşlerin birbirini tehdit etmesi veya şiddet uygulaması.
- **Gizlice İzleme:** Eşlerin birbirini gizlice takip ederek ipucu toplaması.
- **Onarım Yöntemi:** İlişkiyi iyileştirmek adına hediyeler alınması.
- **Değişim Girişimleri:** İlişkiyi onarmak adına eşlerin kendi davranışlarında ve tutumlarında değişiklik yapması.
- **Rakiple İletişim:** Kıskançlık hissedilen üçüncü kişiyle iletişime geçerek partnerinden uzaklaştırmaya yönelik adım atılması.
- **Saldırgan Davranışlar:** Eşyalara zarar vermek gibi agresif davranışlar.

Yukarıda sıralanan iletişimsel davranışlar göz önüne alındığında kıskançlık durumunda eşlerin verdiği tepkilerin ne denli farklı olabildiği görülmektedir. Bazı tepkiler ilişkiyi onarmak ve çözüm bulmak odaklı olurken bazı davranışlar saldırganlık ve yıkıcılık içermektedir. Kıskançlığa verilen tepkilerin hangi düzlemde yaşandığı evliliğin ne yönde evrileceğine dair ipuçları sağlamaktadır. Özellikle saldırgan tutumla verilen kıskançlık tepkileri evliliği onarılması zor ilişkiyel problemlere sürükleyebilmektedir (Orhan, 2010).

Normal bir duygu olan kıskançlığın ne yoğunlukta yaşandığı ve nasıl bir tepkiyle dışa vurulduğu evlilik ilişkisini etkilemektedir. Eşe karşı saldırganlığı içeren kıskançlık tepkileri davranış bozukluğu olarak nitelendirilebilecek duruma gelebilmektedir. Öyle ki bazı kişiler yaşadıkları kıskançlığı ızdırıp çekmek gibi bir ifadeyle tanımlayabilirler. Bu yoğunluğa gelmiş kıskançlık duygusu hem bireye hem de partnerine zarar vermektedir. Çiftlerin kıskançlık durumlarında birbirlerini takip etmeleri, mesaj ve maillerini sürekli kontrol etmeleri, harcamalarını incelemeleri gibi takip davranışlarında bulunması ilişkinin güven odağını sarsmaktadır (Orhan, 2010).

2.4.3. Kıskançlıkla Baş Etme

Evlilik ilişkisinde kıskançlığın ne şekilde yaşandığı ve nasıl tepki verildiği, kişinin kıskançlıkla nasıl baş ettiği ile yakından ilişkilidir. Kıskançlık duygusu ile olgun şekilde baş edilmesi evlilik ilişkisini onarabilecek değişkenler arasındadır. Yıkıcı yöntemlerin kullanıldığı ilişkilerde ise evliliğin zarar görmesi kaçınılmazdır.

Bu nedenle kıskançlıkla baş etme yöntemleri evlilik ilişkisi için oldukça önemlidir (Sümer, 2017).

İlişki doyumunun yüksek olduğu ilişkilerde kıskançlıkla baş etmede olgun yöntemlerin uygulanması beklenir ancak Buunk ve Bringle (1987)'a göre kıskançlığı tetikleyen durumlarda ilişki doyumu yüksek olsa bile öfke ve saldırganlık gibi baş etme yöntemleri kullanılabilir. Bryson (1991)'a göre ise ilişkiden doyum arttıkça akılcı baş etme yöntemlerinin daha fazla kullanıldığına dair bulgular elde etmiştir.

Kıskançlıkla baş etme yöntemlerine dair Pines ve Aronson (1983)'ün elde ettiği sonuçlara göre her iki cinsten de akılcı tartışma daha çok kullanılmaktadır. Kadınlar daha çok gizlice acı çekme, ağlama, bağırma ve şiddet uygulamaya yönelik baş etme yöntemlerini kullandığı ifade edilmiştir

Tablo 1: Kıskançlıkla Baş Etme

İlişiyi Koruma			
		Evet	Hayır
Kendine Saygıyı Koruma	Evet	İletişim Kurma İlişiyi İyileştirme	Sözel/Fiziksel Saldırganlık Gösterme
	Hayır	İlişkiye Daha Çok Bağlanma İzlenim Yönetimi	Duygusal Yıkım Kendini Suçlama

Kaynak: Bryson, 1991.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi kıskançlık duygusu yaşayan kişiler çeşitli şekillerde bu duyguyla baş etmeye çalışırlar. Kıskançlık duygusu hisseden bireyin ilişkiyi korumaya ve/veya kendine saygıyı koruma doğrultusunda olumlu yapıcı veya olumsuz yıkıcı davranışlara yönelmesi söz konusu olabilmektedir (Guerrero ve Eloy, 1992).

Bryson (1991), kıskançlıkla baş etme doğrultusunda geliştirdiği bu modelinde cinsiyetler arası farklar olduğunu öne sürmektedir. Genellikle kadınlar, toplumsal

beklentiler doğrultusunda ilişkiyi koruma rolünü üstlenmektedir. Erkekler ise yine toplumsal beklentiler doğrultusunda kendini saygıyı ön planda tutmaktadırlar.

2.5. Duygu Düzenleme

Duygular, bireyin bilişsel yapılarını şekillendiren faktördür. Bilişsel yapılar ve duygular kişinin sergilediği davranışları meydana getirmektedir. Duygular, karşılaşılan problemler veya ulaşmak istenen hedeflerde hangi başa çıkma stratejilerinin belirleneceği konusunda da rehberdir. Bu nedenle duygular bazen olayların basit şekilde çözümlenmesini sağlarken bazen de problemleri kronik ve çözümsüz hale getirebilmektedir. Burada esas olan nokta duyguların nasıl düzenlendiğidir (McClure vd., 2005).

Çocuklar sosyal olayları anlar, sosyal olayların yapısına ve gerekliliklerine göre uygun tepkiler verir, kendi amaçlarını belirleyebilir ve amaçlara ulaşmak için davranışlarını erteleyebilir. Çocukların gelişimi açısından bunları yapabilmesi çok önemlidir. Çocukların duygusal düzenleme becerilerini kazanabilmesinde yetiştiği çevre ona sağladığı duygusal deneyim yoğunluğu ve zenginliği açısından çok önemlidir (Thompson, 1991).

Duygu regülasyonu süreçleri, çevreden gelen uyaranlar karşısında bireyin harekete geçmesi için gerekli motivasyonu sağlama, kompleks davranışları düzenleme, hızlı ve kolay şekilde tepki verme açısından önemlidir. Çocukluk dönemindeki duygusal gelişimin en önemli parçalarından biri duygu düzenleme becerilerinin gelişimidir. Çevreden gelen uyaranların duygusal olarak anlamlandırılması kişinin öz düzenleme becerilerinin bileşenlerinden biridir (Rugancı, 2008).

Duygu düzenleme, duygusal tepkilerden sorumlu iç ve dış süreçleri kendinde barındıran bir yapıdır. Duygu düzenlemede dışarıda yaşanan olayları inceleme, bu inceleme neticesinde yapılan değerlendirme ve değerlendirme sonucunda verilen tepkiler yer alır. Duygu düzenleme kişinin yaşam boyunca kullandığı bir beceridir. Erken dönemde ebeveynlerin olaylara karşı verdiği tepkiler, odaklandıkları noktalar, kendi duygu durumları gibi birçok değişken çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir. Duyguları üzerinde kontrol sağlayabilen çocuklar yetişkinlikte de

olaylar karşısında duygularını düzenleyebilir ve uygun tepkiyi seçebilirler (Thompson, 1991).

Duygu düzenleme becerilerinin içinde düzenleme kavramının ne olduğunu açıklamak gerekmektedir. Kişinin aslında düzenlediği şey, olaylar karşısında hissettiği psikolojik uyarılma ve bu uyarılmanın beyinde gerçekleştirdiği nörolojik aktivasyondur. Bir olay karşısında beyinde meydana gelen aktivasyonla olası risk faktörleri kestirilir ve bir değerlendirme yapılır. Bu değerlendirme duygular aracılığıyla meydana gelir. Kişi kendinde meydana gelen bu uyarılmayı ve aktivasyonu baş etme yöntemleri ile kontrol edebilirse duygu düzenleme becerisi kazanmış olur. Örneğin evlilik içinde eşiyle çatışma yaşayan ve bunun neticesinde değersizlik duyguları hisseden bir kişi, eşiyle bu konuşarak duygusunu farklı bir noktaya taşıyabilir. Bunu yapabilmesinde duygu düzenleme becerisi etkin rol oynamaktadır (Altan, 2006).

Başka bir şekilde duygular çok boyutlu ve karmaşıktır. İnsanlar sadece duyguları deneyimleyen varlıklar değil, aynı zamanda bu duyguları idare edebilen varlıklardır. Diğer bir deyişle, insanlar bir uyarana tepki olarak sadece öfke, korku veya üzüntü gibi bir duygu hissetmekle kalmaz, aynı zamanda kendi duygularını değerlendirir ve kendi duyguları ile ilgili duygular hissederler (Couyoumdjian vd., 2016). Bireylerin "duygusal benliklerine" yönelik duygusal tepkilerini ifade eden meta duygu kavramı, özünde duygularımızla ilgili duygularımızı ifade eden bir kavramdır. Bazıları duygularını daha çok kabul ederken, diğerleri duygularını daha çok reddediyor. Olumsuz yüksek duygular, duyguları kabul etmemeyi ve kaçınmayı temsil ederken; Olumlu meta-duygular, duyguların varlığının birey için önemli ve gerekli olduğu algısını içeren daha kabul edici bir tutumu ifade eder (Mitmansgruber vd., 2008).

İnsanların aynı duyguları farklı şekillerde deneyimlemeleri ve ifade etmeleri, üzüntülerinin aynı üzüntü olmadığını ve öfkelerinin aynı öfke olmadığını göstermektedir. Bu, duyguların, duygusal deneyimi renklendiren, tonunu ve anlamını değiştiren bir üst düzey sürecin eşlik ettiğinin bir göstergesidir. Üzgün olduğu için kızan kişinin üzüntüsüyle; Üzgün olmaktan utanan kişinin yaşadığı üzüntü aynı üzüntü değildir. Özetle, yüksek duygular, birincil duygunun algılanma ve deneyimlenme şeklini değiştiren duygulardır (Medonça, 2013).

İnsan hayatını daha karmaşık hale getiren yüksek duygular, bireylerin birincil duygularının yoğunluğunu, niteliğini ve anlamını değiştirerek duygu düzenleme sürecini zorlaştırdığı kadar kolaylaştırabilir. Özellikle birincil duygu ve yüksek duygu farklı duygular olduğunda, bireyin uygun duygu düzenleme müdahalesini yapması çok daha zor olabilir. Ayrıca bir duyguyu normal, anlaşılır veya kabul edilebilir olarak algılamak yerine; Bunları sorunlu veya kabul edilemez olarak algılamak, bir kişinin duygusal deneyimlerini düzenleme şeklini etkileyebilir (Hofmann, 2013).

Duygusal gelişim ve duygu düzenleme çalışmalarında vurgulanan önemli bir konu ailedir. Aile, kişinin kendi duygusal dünyasını ve başkalarının duygularını keşfettiği ilk sığınaktır. Duygusal olarak erişilebilir ebeveynler, bireyin duygusal dünyasını şekillendirmede önemli bir rol oynayacaktır. Duygusal erişilebilirlik, diğer kişi tarafından verilen duygusal ipuçlarını okumayı ve bunlara yanıt vermeyi içeren duygusal bir diyaloga açık olma durumunu ifade eder (Easterbrooks ve diğerleri, 2000). Yani bireylerin karşılıklı olarak duygularını ifade ettikleri ve bu ifade edilen duygular için birbirlerine cevap verdikleri durumdur.

Bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde duygusal erişilebilirlik, ebeveynin çocuğun duygusal sinyallerine karşı "alıcı varlığı" anlamına gelir. Duygusal erişilebilirlik, ebeveynlerin çocukların duygusal dünyasında fiziksel varlıklarının ötesinde var olma yetenekleridir. Duygusal olarak erişilebilir bir ebeveyn, çocuğunun hem olumlu hem de olumsuz duygularını kabul eder ve onları uygun yollarla ve uygun yollarla ifade etmelerine yardımcı olur ve destekler. Özetle duygusal olarak erişilebilir bir bakıcıya sahip olmak, duygu düzenlemede bebeklere yardımcı olan ana bileşenlerden biridir (Emde, 2000).

Duygu düzenleme stratejilerine dair rastlanan ilk çalışmalar stresle başa çıkma tekniklerini konu edinmiştir. Coelho ve arkadaşları (1963) lise öğrencileriyle yaptıkları nitel çalışmada bir dizi zihinsel ve sosyal stratejiden bahsederek, duygu düzenlemenin sosyal yönüne vurgu yapmıştır. Yaptıkları görüşmelerin sonunda farklı sorun alanlarına yönelik farklı başa çıkma stratejilerinin olduğunu ve tek bir üniter veya modal strateji modeli olmadığı sonucuna vardıklarını vurgulamışlardır. Ortaya koydukları stratejilerden bazıları şunlardır;

- Etkili bir fail olarak net bir öz imaj yaratma: Çok çalışarak somut sonuçlar elde edebilme kabiliyetinde olduğuna inanmayı ifade eder.
- Zamanı organize etmek: Kişilerin kendilerinden beklenenleri belirleyip öncelik sırasında göre parçalı hedeflere bölerek zamanı buna göre organize etmelerini ifade eder.
- Farklı alanlardaki riskleri dengelemek: Ders, spor, sosyal aktiviteler vb. çeşitli alanlardaki kazanım seviyelerini dengelemeyi ifade eder. Örneğin kurslarda yeterli başarıyı gösteremeyen bir kişinin yüksek sportif performansla bunu ödünlemeye çalışması.
- Kaynak ve Kıdemli Kişilerden Yararlanmak: Duygusal destek, akademik veya çalışma alanlarında rehberlik, değerlerin aktarılması ve oryantasyon gibi konularda taktikler almak için kıdemli ya da bilgili kişilerin bulunmasıdır.
- Çabaları uzun vadeli bir amaca endekslemek: Amacın olmadığı bir alanda çalışmanın başarı getirmeyeceğinden yola çıkarak somut/gerçek hayattan, uzun vadeli ve anlamlı bir amaç edinmenin başarıyı yükselten bir strateji olacağını ifade eder.
- Olumlu akran grupları: Hedef becerinin zorluklarına ve stresine rağmen, ortak değer ve beklentilerin paylaşıldığı bir akran grubu ile çalışmak hedefi benimsemeye olumlu etki yaratabilir.
- Yeni kendilik tanımlamaları ve kariyer seçenekleri belirlemek: Yeni denemeler yapmak, tartışma gruplarında yeni fırsatları değerlendirmek, yeni kurslar almak gibi seçenekler ile başarısızlığı telafi etme girişimlerini içerir.

Parkinson ve Totterdell (1999), 162 heyecan düzenleme stratejisini 12 kategoride sınıflandırmış ve stratejileri davranışsal ve bilişsel stratejiler olarak ayırmışlardır. Bu stratejileri de ayrıca, katılma (yaklaşma) ve kaçınma stratejileri olarak ayırarak özel bir taksonomi geliştirmişlerdir. Böylece bilişsel katılma, bilişsel kaçınma, davranışsal katılma ve davranışsal kaçınma olmak üzere dört tür strateji tanımlamışlardır. Bu çalışmada 5 davranışsal 7 bilişsel strateji bulunmaktadır. Bunlar;

- Davranışsal Stratejiler: Mutlu Gibi Yapmak, Rahatlatıcı / Keyif Verici Aktiviteler Yapma, Aktif Yapıcı Oyalanma (Üretici ya da yardım ile ilgili aktiviteler ile uğraşma) Yazma (günlük vb.) ve Sosyal Destek Arayışı (yakınların ve arkadaşları arama, davet etme ya da onlarla görüşme gibi)'dir.

- Bilişsel Stratejiler: Katarsis, Kaçma (davranışsal olarak gitme ya da bilişsel olarak orada olmadığını hayal etme), bilişsel gevşeme (sakinleşme, yalnız vakit geçirme vb.), konu üzerinde düşünüp durma (ruminasyon), Rasyonelleştirme, pozitif yeniden değerlendirme ve bilişsel dağılımadır.

Aşağıda duygu düzenleme stratejilerine yönelik bilgiler sunulacaktır.

2.5.1. Süreçsel Duygu Düzenleme Modeli

James J. Gross duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalardan en önemlisi (Koole, 2009) temelleri ortaya koymuş, duygu düzenleme sürecinin aşamalarını tanımlamış ayrıca duygu düzenlemeyi, öz/kişilerarası duygu düzenlemesi ve açık/bilinçdışı duygu düzenleme olarak ayırmıştır. Bu çalışmada da Gross'un Süreçsel/Modal Duygu Düzenleme Modeli temel alınmıştır.

Gross'un Süreçsel Duygu Düzenleme Modeline göre duygu düzenleme stratejileri, uyarana verilen tepkinin öncesi ve sonrasında kullanılan düzenleme mekanizmaları bakımından ikiye ayrılır. Tepki öncesi duygu düzenleme stratejileri, durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme ve bilişsel değişim (bilişsel yeniden değerlendirme) iken tepki sonrası duygu düzenleme stratejileri, tepki modülasyonu (teпки baskılama)'dur. Diğer duygu düzenleme stratejileri bu beş ana modüler yapının altında toplanır. Örneğin, Dikkat dağıtma ve ruminasyon – tetikleyici duruma ilişkin düşüncelerin zihni tekrar tekrar meşgul etmesi- stratejileri “Dikkati Yönlendirme” modülü altında yer alır. Ya da kişi “bilişsel dikkat dağıtmayı” bir strateji olarak seçtiğinde, olumlu olayları hayal edebilir, geleceği planlayabilir veya olumsuz durumunu dışında bir şeyler düşünebilir. Sokratik sorgulama ya da mizah kullanma gibi bilişsel teknikler ise “Bilişsel Değişim” modülü ile ilişkilidir. “Olumlu yeniden değerlendirme” stratejilerinin örnekleri, duruma olumlu bakmak ve durumun geçeceğini kabul etmektir.

2.5.2. Öz ve Kişilerarası Duygu Düzenleme

Duygusal öz düzenleme terimi, kişinin kendi duygularını başlatmak, sürdürmek, değiştirmek ya da göstermek için istemsiz veya kasıtlı stratejilerin kullanılmasına atıfta bulunmak için kullanılır. Bu çalışmada da öz duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Kişilerarası duygu düzenleme ise kişinin diğerlerinin duygularını yönetmek için yaptığı manipülatif davranışları kapsar. Sosyal psikoloji araştırmacıları duygu düzenleme süreçlerinin kişilerarası ve sosyal bir süreç olduğunu iddia etmektedir ve duygusal tepkilerin aslında duygu ifadelerinden çok sosyal mesajlar olduklarına dikkat çekmektedir (Parkinson, 1999).

Campo ve arkadaşlarının (2012) takım temas sporları literatürünü derledikleri çalışmalarında, takım düzeyinde paylaşılan duygusal deneyimden, oyuncuların takım içinde kendilerini tanımlamalarının duygularını nasıl etkilediğinden ve takım düzeyindeki duygusal düzenlemeden bahsetmiş ve gelecek araştırmaların bu konuya yönelmesinin önemini vurgulamıştır.

2.5.3. Bilinçli (Açık) ve Bilinçsiz (Örtük) Duygu Düzenleme

Bilinçli Duygu düzenleme, bilerek, çaba sarf edilen ve kaynak gerektiren stratejilerdir. Fakat bunun bilişsel ve fizyolojik bir bedeli vardır. Örtük duygu düzenleme ise bilinçli denetim ve açık niyetlere ihtiyaç duymadan duygusal yanıtların kalitesini, yoğunluğunu veya süresini değiştirme süreci olarak tanımlanır (Koole, 2009).

Burada dikkat otomatik olarak negatiften pozitive kayar. Dolayısıyla bilinçli çabalara kıyasla daha efektiftir denebilir. Bunu savunan Christou- Champi (2015), yapılandırılmış bir eğitimle duygusal düzenlemenin otomatik hale getirilebileceğini bulmuştur. 150 oturumluk bir eğitim boyunca katılımcılara, yaralanmış insan gördükleri zaman duygularını söndürmeye çalışmaları yönünde talimat verilmiştir. Sonunda bu eğitimin verildiği grubun verilmeyenlere göre anlamlı şekilde daha hızlı duygularını söndürdükleri ve iki hafta bu etkiyi korudukları sonucuna varılmıştır.

Duygusal düzenleme ile ilgili yapılan bir araştırmada, bağlanma stilleri ve mental bozukluklar incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre duygu düzenleme becerileri zayıf olan kişilerde daha fazla mental bozukluk belirtilerine rastlanmıştır. Burada aracı rolü olan değişke ise güvensiz bağlanma stilleri olmuştur. Aynı çalışmadan elde edilen verilere göre güvenli bağlanan katılımcıların daha esnek bilişsel yapıları olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcıların ise duygu düzenleme becerileri daha zayıf ve bilişsel yapıları daha katıdır (Rugancı, 2008).

Anne sosyalizasyonu ile çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygusal düzenleme becerisine olan etkisinin incelendiği çalışmada annelerin olumlu ebeveyn davranışları, tepkisel mizaç ve olumlu ebeveyn davranışları ile sıcakkanlı mizaç arasındaki etkileşimin, duygusal düzenleme becerisini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Annenin olumlu ebeveyn davranışlarının çocuğun duygusal düzenleme becerisine önemli bir etkisi olduğu ve çocuklarda duygusal düzenleme becerisinin en yüksek seviyeye, ebeveynlerin olumlu davranışının orta düzeyde ve sıcakkanlılığın en yüksek düzeyde olduğu zamanlar ortaya çıktığı görülmüştür. Araştırmanın dikkat çekici başka bir sonucu da duygusal düzenleme becerisi ile zevki erteleme becerisi arasındaki ilişkinin varlığıdır (Altan, 2006).

595 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada katılımcı ergenlerin anneleri ile benzer duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu görülmüştür. Anneleri duygu düzenleme konusunda sorun yaşayan ergenlerin duygu düzenlemede zorluk yaşadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkili olan bir diğer faktör ebeveynlerin kullandığı disiplin yöntemleridir. Baskın ve otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının daha fazla duygu düzenleme zorluğu yaşadığı görülmüştür. Hoşgörülü ve demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocukların ise duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları sonucu elde edilmiştir (Saritaş ve Gençöz, 2011).

Çocuklukta ebeveynleriyle ilişkide yaşanan zorluklar iler ki yaşlarda çocukların bazı problemler ile karşılaşmasında neden olmaktadır. Ebeveynlerini duygusal olarak ulaşılamaz olarak gören çocukların yetişkinliklerinde duygusal düzenleme güçlüğü yaşadıkları, kişiler arası ilişkilerinde problem yaşadıkları, sosyal destek sağlamada kendilerini yetersiz gördükleri, daha fazla psikolojik belirti gösterdiklerini ve duygusal düzenleme stratejilerini etkili kullanamadıklarını ifade etmişlerdir (Gökçe, 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenleme ve kıskançlığın ne düzeyde etkilediğini incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama yöntemlerinde ele alınan değişkenler arasındaki değişim düzeylerinin ortaya konulması sağlanmaktadır (Karasar, 1999). Değişkenler arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesinde ve ortaya konulmasında ise ilişkisel model içerisinde yer alan korelasyonel ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2021 yılında İstanbul ilinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini sosyal ortamlarda doldurulmak üzere rastgele olarak seçilmiş 350 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama için kullanılan araçlar şu şekildedir: Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği, Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği' dir. Ayrıca katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin kaydedilmesi için Demografik Veri Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form katılımcıların demografik değişkenlerini öğrenmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, eş öğrenim düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu, eş çalışma durumu, aylık kazanç, eş aylık kazanç, kaç yıldır evlisiniz, eşinizle nasıl evlendiniz, eşinizden şiddet gördünüz mü, evde kimlerle beraber yaşıyorsunuz ve yaşanan yer durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği

Kayser (1996) tarafından evli bireylerdeki evlilik hoşnutsuzluk düzeylerinin ortaya konulması amacıyla geliştirilen ölçek 21 maddeden oluşmakta ve herhangi bir alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçek 4'lü likert tipinde kodlanmaktadır (doğru değil=

1, çok doğru= 4). Ölçek evlilik hoşnutsuzluğu konusunda bireyin kendisi hakkında fikir vermesi adına önem oluşturmaktadır. Ölçekte 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 21. maddeler ters kodlanmaktadır. 21 maddeden alınan toplam puanlar toplandıktan sonra bireylerin evlilik hoşnutsuzluğuna dair skor dağılımları görülmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 en yüksek puan ise 84'tür. Alınan puanlar arttıkça bireylerin evlilik hoşnutsuzluğu yaşadıklarını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çelik (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunun güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach-alfa katsayısının 0.97 olduğu bulunmuştur (Kayser, 1996) Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizi için hesaplanan Cronbach alfa katsayısının da 0.89 olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizi sonuçlarının orijinal formunun güvenilirlik analizi sonuçlarına yakın olduğu söylenebilir. Araştırmamızda da ölçeğin uluslararası standartlarda kabul edilen .70 değerinin üzerinde yer aldığı bulunmuştur (.78).

3.3.3. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği

Eş duygusal kıskançlık ölçeği Kızıldağ ve Yıldırım (2017) tarafından eşler arasındaki duygusal kıskançlık düzeylerinin tespiti amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 22 maddeden oluşmakta ve 3'lü likert tipi kullanılarak cevaplanan bir ölçektir. Güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach alfa güvenirlik katsayısı, madde toplam korelasyonları ve test-tekrar test güvenirligi yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .94; test-tekrar test korelasyon katsayısı .97 bulunmuştur. Ölçek madde toplam korelasyon değerlerinin .43 ile .79 arasında değiştiği gözlenmektedir. Geçerlik analizi kapsamında, yapı geçerliği ve yordama geçerliğine bakılmıştır. Bu değerler modelin veri uygunluğunun yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kendini değersiz hissetme (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ve 11. Maddeler), ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik (12,13,14,15,16,17,18 ve 19. Maddeler) ile birlikte vakit geçirme isteksizliği (20, 21 ve 22. Maddeler) boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri sırasıyla .89, .74 ve .92 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 22 ile 66 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar eşler arasında kıskançlık seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3.4. Duygu Düzenleme G cl g   l eği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olan Duygu Düzenleme G cl g   l eği'nin (Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)) Türkçe formu Rugancı ve Gen oz (2010) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek beşli likert tipinde 36 maddeden ve Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul Etmeme, Amaçlar ve Stratejiler olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, duygu düzenleme g cl g n n fazlalığını göstermektedir. Ölçeğin asıl formunun Cronbach Alpha katsayısı 0,93 iken alt boyutları için 0,80 ile 0,89 arasında elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,88'dir. Türkçe formunun Cronbach Alpha katsayısı 0,94; alt ölçeklerin 0,75 ile 0,90 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,83'tür (Rugancı ve Gen oz, 2010).

3.4. Verilerin Toplanması ve  şlem

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler ilgili bireylere internet ortamında ulaştırılmıştır. Bu bağlamda ilk etapta toplam 357 anket doldurulduğu tespit edilmiştir. Anketlerin internet ortamında cevaplanmasından sonra yönergeye uygun doldurulmayan 7 anket değerlendirmeye alınmamış olup 350 veri üzerinden ilgili bilgilerin istatistiksel ortamda yorumlanması sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen datalar SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile  z mlenmiştir. Toplanan verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Cronbach Alpha analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi ile araştırmada kullanılan ölçeklerin uluslararası standartlarda kabul edilen .70 oranının üzerinde yer aldığı bulunmuştur. Araştırmada kullanılan temel bileşenler yöntemi ile çıkarımsal analizlerde bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında toplanan veriler, yetişkin bireylerin demografik değişkenlerinin yüzdelik frekansı alınarak incelenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtların  z mlenmesinde betimleyici istatistik yöntemlerinden faydalanılmıştır. Aynı zamanda test edilmek istenilen değişkenlerin analizinde anova ve t testi kullanılmıştır. Seçilen analiz yönteminde değişken sayıları belirleyici olmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğüne yönelik online ortamlarda doldurulmuş anket sonuçlarına yönelik ilgili analizler ve değerlendirmeler yer almaktadır.

4.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 2: Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	196	56,0
Erkek	154	44,0
Toplam	350	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların %56'sı (196 Kişi) kadınlardan oluşurken %44'ü (154 Kişi) ise erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 3: Örneklem Grubunun Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları

Öğrenim Düzeyi	N	%
İlkokul Mezunu	5	1,4
Ortaokul Mezunu	6	1,7
Lise Mezunu	43	12,3
Ön Lisans Mezunu	42	12,0
Lisans Mezunu	177	50,6
Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu	77	22,0
Toplam	350	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin öğrenim durumlarına ilişkin vermiş oldukları yanıtlar görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlası (%50,6) lisans mezunuyken, %22'si yüksek lisans ve doktora, %12,3'ü lise,

%12'si ön lisans, %1,7'si ortaokul ve %1,4'ü ise ilkokul mezunu olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4: Örneklem Grubunun Eş Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları

Eş Öğrenim Düzeyi	N	%
İlkokul Mezunu	7	2,0
Ortaokul Mezunu	13	3,7
Lise Mezunu	69	19,7
Ön Lisans Mezunu	27	7,7
Lisans Mezunu	175	50,0
Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu	59	16,9
Toplam	350	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin eş öğrenim durumlarına ilişkin vermiş oldukları yanıtlar görülmektedir. Katılımcıların eşlerinin yarısının (%50) lisans mezunu olduğu görülürken, %19,7'si lise, %16,9'u yüksek lisans ve doktora, %7,7'si ön lisans, %3,7'si ortaokul ve %2'si ise eşlerinin ilkokul mezunu olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 5: Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımları

Çalışma Durumu	N	%
Öğrenci	4	1,1
Çalışıyor	284	81,1
Çalışmıyor	62	17,7
Toplam	350	100,0

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin çalışma durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %81,1'i aktif şekilde çalışırken, %17,7'sinin çalışmadığı ayrıca %1,1'inin de öğrenci oldukları bulgulanmıştır.

Tablo 6: Örneklem Grubunun Eş Çalışma Durumuna Göre Dağılımları

Eş Çalışma Durumu	N	%
Öğrenci	2	,6
Çalışıyor	264	75,4
Çalışmıyor	84	24,0
Toplam	350	100,0

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin eşlerinin çalışma durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %75,4'ünün eşlerinin aktif şekilde çalıştığı ifade etmişlerdir. Aynı zamanda %24'ünün eşlerinin çalışmadığı ve %0,6'sının da eşlerinin öğrenci oldukları bulgulanmıştır.

Tablo 7: Örneklem Grubunun Aylık Kazanç Durumuna Göre Dağılımları

Aylık Kazanç	N	%
2.500 TL ve Altı	51	14,6
2.500-5.000 TL	108	30,9
5.000-10.000 TL	137	39,1
10.000 TL ve Üzeri	54	15,4
Toplam	350	100,0

Araştırmaya katılan evli bireylerin aylık kazançlarına ilişkin dağılımları tablo 7 de gösterilmektedir. Katılımcıların %39,1'i 5000-10000 TL arası bir aylık gelire sahip oldukları görülürken, %30,9'unun 2500-5000 TL arası, %15,4'ünün 10000 TL ve üzeri ile %14,6'sının da 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip oldukları bulgulanmıştır.

Tablo 8: Örneklem Grubunun Eş Aylık Kazanç Durumuna Göre Dağılımları

Eş Aylık Kazanç	N	%
2.500 TL ve Altı	67	19,1

2.500-5.000 TL	118	33,7
5.000-10.000 TL	120	34,3
10.000 TL ve Üzeri	45	12,9
Toplam	350	100,0

Araştırmaya katılan evli bireylerin eş aylık kazançlarına ilişkin dağılımları tablo 8 de gösterilmektedir. Katılımcıların %34,3'ü 5000-10000 TL arası bir aylık gelire sahip oldukları görülürken, %33,7'sinin 2500-5000 TL arası, %12,9'unun 10000 TL ve üzeri ile %19,1'inin de 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 9: Örneklem Grubunun Evlilik Süresine Göre Dağılımları

Evlilik Süresi	N	%
0-12 Ay	27	7,7
1-5 Yıl	75	21,4
5-10 Yıl	65	18,6
10-20 Yıl	84	24,0
20 Yıl ve Üzeri	99	28,3
Toplam	350	100,0

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik sürelerine ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %28,3'ünün 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olduğu görülürken, %24'ünün 10-20 yıl, %21,4'ünün 1-5 yıl, %18,6'sının 5-10 yıl ve %7,7'sinin de 0-12 ay arası evlilik süresine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Örneklem Grubunun Evlenme Şekline Göre Dağılımları

Evlenme Şekli	N	%
Anlaşarak ve Aile Onayı Alınarak	300	85,7
Anlaşarak ama Aile Onayı Alınmadan	17	4,9
Ailemiz Tanıştırdı ve Bizim Onayımız Alındı	29	8,3

Ailemiz Tanıştırdı ve Bizim Onayımız Alınmadı	2	,6
Kaçarak Evlendik	2	,6
Toplam	350	100,0

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin evlenme şekli durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %85,7'sinin anlaşarak ve ailelerinin onayları alınarak evlendiği görülürken, %4,9'unun anlaşarak ama ailelerinin onayları alınmadan evlendikleri ve %0,6'sının ise kaçarak evlendiği bulgulanmıştır.

Tablo 11: Örneklem Grubunun Eşinden Şiddet Görme Durumuna Göre Dağılımları

Şiddet Görme	N	%
Evet	49	14,0
Hayır	301	86,0
Toplam	350	100,0

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin eşlerinden şiddet görme durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %86'sının eşlerinden şiddet görmediği görülürken %14'ünün ise eşlerinden şiddet gördüğü bulunmuştur.

Tablo 12: Örneklem Grubunun Evde Yaşanılan Kişi Durumuna Göre Dağılımları

Evde Yaşanılan Kişi	N	%
Eşim ve Ben	100	28,6
Eşim, Ben ve Çocuklar	244	69,7
Eşimin Ailesi ile Beraber	1	,3
Benim Ailem İle Beraber	5	1,4
Toplam	350	100,0

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin evde yaşadıkları kişi durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %69,7'sinin eşi, kendisi ve çocuklarıyla birlikte yaşadığı görülürken, %28,6'sının eşi ve kendisi,

%1,4'ünün kendi ailesiyle birlikte ve %,3'ünün ise eşin ailesiyle birlikte yaşadıkları bulgulanmıştır.

Tablo 13: Örneklem Grubunun Yaşanılan Yer Durumuna Göre Dağılımları

Yaşanılan Yer	N	%
Ailemizden Uzakta	110	31,4
Benim Aileme Yakın	77	22,0
Eşimin Ailesine Yakın	60	17,1
Ailelerimize Yakın	103	29,4
Toplam	350	100,0

Tablo 13 incelendiğinde araştırmaya katılan evli bireylerin yaşadıkları yer durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %31,4'ünün ailelerinden uzakta yaşadıkları görülürken, %29,4'ünün ailelerine yakın, %22'sinin kendi ailesine yakın ve %17,1'inin de eşinin ailesine yakın yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 14: Örneklem Grubunun Yaş ve Çocuk Durumlarına İlişkin Bilgiler

	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Kaç Yaşındasınız	22,0	72,0	41,629	11,269
Kaç Çocuğunuz Var	0,0	4,0	1,346	,887

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların minimum yaşının 22 maksimum yaşının ise 72 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalamasının ise 41,629 standart sapması ise 11,269'dur. Katılımcıların minimum çocuk sayısının 0 maksimum çocuk sayısının ise 4 olduğu görülürken, çocuk ortalamalarının 1,346 ve standart sapmalarının ,887 olduğu bulunmuştur.

4.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü

Bu araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemede çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım özelliğine sahip olabilmeleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değer olması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 15: Katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğunda Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü

Değişkenler	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Hoşnutsuzluğu Genel	2,49	,231	-,319	,824
Kıskançlık Genel	2,39	,468	-1,053	,368
Kendini Değersiz Hissetme	2,18	,074	-,634	,187
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	2,07	,190	,584	-,347
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	2,63	,361	-,364	-,947
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	2,52	,354	,734	,519
Açıklık	2,71	,120	-,964	,247
Farkındalık	1,98	,317	-,174	,341
Dürtü	2,03	,278	,231	-,448
Kabul Etmeme	2,14	,097	-,147	-,203
Amaçlar	2,53	,174	-,131	,221
Stratejiler	2,44	,251	-,089	-,434

Tablo 15’te kullanılacak analiz tekniklerinin belirlenmesinde temel kriter olarak kullanılan normallik testi için değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış, değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görüldüğünden verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda ilgili analizler yapılırken parametrik test kriterlerinden faydalanılmıştır. Güven aralığı %95 aralığında .05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

4.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Araştırma kapsamında uygulanan anketlerin istenilen nitelikleri güvenilir ölçüp ölçmediğine yönelik Cronbach alpha- α güvenirlilik analiz yönteminden yararlanılmıştır.

Tablo 16: Araştırmanın Güvenirlilik Katsayıları ve Değişken Sayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Evlilik Hoşnutsuzluğu Genel	,784	21
Kıskançlık Genel	,945	22
Kendini Değersiz Hissetme	,909	11
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	,906	8
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	,735	3
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	,765	36
Açıklık	,834	5
Farkındalık	,720	6
Dürtü	,735	6
Kabul Etmeme	,823	6
Amaçlar	,781	5
Stratejiler	,701	8

Tablo 16 incelendiğinde araştırma kapsamında yer verilen ölçeklerin iç tutarlılık oranlarının uluslararası standartlarca kabul edilen .70 değerinin üzerinde olduğu ve ilgili ölçeklerin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

4.4. Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 17: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=350)	<u>1</u>	<u>2</u>	3	4	5	<u>6</u>	7	8	9	10	11	12
<u>1.Evlilik Hoşnutsuzluğu</u>	1											
<u>2.Kıskançlık Genel</u>	,412**	1										
3.Kendini Değersiz Hissetme	,321**	,212**	1									

4. İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	,142*	,210*	,247**	1								
5. Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	,345	,123**	,304*	,248*	1							
6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	,423**	,152*	,318*	,174*	,341*	1						
7. Açıklık	,124	,097	,194	,230	,741	,241**	1					
8. Farkındalık	-,342**	-,236*	-,135*	-,151*	,101	,421**	,345*	1				
9. Dürtü	,472**	,301**	,186	,321	,069	,269**	,410*	,125*	1			
10. Kabul Etmeme	,324**	,121*	,407*	,109*	,304	,104**	,374*	,362**	,167**	1		
11. Amaçlar	-,169	-,397*	-,124*	-,296*	-,194*	,122**	,116**	,480**	,241**	,125**	1	
12. Stratejiler	-,417**	-,207*	-,397	,280	,174	,201*	,764*	,378**	,211*	,311**	,272**	1

** p < 0.01 ve * p < 0.05

Tablo 17’de verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğu, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

- Evlilik hoşnutsuzluğu ile kıskançlık genel boyutu arasında ($r=,412$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde kıskançlığın da arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile kendini değersiz hissetme alt boyutu arasında ($r=,321$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde kendini değersiz hissetmenin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu arasında ($r=,142$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü genel boyutu arasında ($r=,423$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir.

Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı anlamına gelmektedir.

- Evlilik hoşnutsuzluğu ile farkındalık alt boyutu arasında ($r=-,342$; $p<0,01$) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde farkındalık düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile dürtü alt boyutu arasında ($r=,472$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde dürtünün de arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=,324$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde kabul etmemenin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile stratejiler alt boyutu arasında ($r=-,417$; $p<0,01$) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde strateji düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kıskançlık genel boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü boyutu arasında ($r=,152$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kıskançlık genel boyutu ile farkındalık alt boyutu arasında ($r=-,236$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde farkındalık düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kıskançlık genel boyutu ile dürtü alt boyutu arasında ($r=,301$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde dürtünün de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kıskançlık genel boyutu ile kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=,121$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde kabul etmemenin de arttığı anlamına gelmektedir.

- Kıskançlık genel boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında ($r=-,397$; $p<0,05$) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde amaçların azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kıskançlık genel boyutu ile stratejiler alt boyutu arasında ($r=-,207$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde stratejilerin de azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kendini değersiz hissetme alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü boyutu arasında ($r=,318$; $p<0,05$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kendini değersiz hissetme düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kendini değersiz hissetme alt boyutu ile farkındalık alt boyutu arasında ($r=-,135$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kendini değersiz hissetme düzeyi arttıkça evli bireylerde farkındalık düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kendini değersiz hissetme alt boyutu ile kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=,407$; $p<0,05$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kendini değersiz hissetme düzeyi arttıkça evli bireylerde kendini kabul etmemenin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kendini değersiz hissetme alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında ($r=-,124$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kendini değersiz hissetme düzeyi arttıkça evli bireylerde amaçların azaldığı anlamına gelmektedir.
- İlişki Tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü boyutu arasında ($r=,174$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü de arttığı anlamına gelmektedir.
- İlişki Tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ile farkındalık alt boyutu arasında ($r=-,151$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik düzeyi arttıkça evli bireylerde farkındalık düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- İlişki Tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ile kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=,109$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu

görülmektedir. Bulgu ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik düzeyi arttıkça evli bireylerde kendini kabul etmemenin de arttığı anlamına gelmektedir.

- İlişki Tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında ($r=-,296$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik düzeyi arttıkça evli bireylerde amaçların azaldığı anlamına gelmektedir.
- Birlikte vakit geçirme isteksizliği alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü boyutu arasında ($r=,341$; $p<0,05$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu birlikte vakit geçirme isteksizliği düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü de arttığı anlamına gelmektedir.
- Birlikte vakit geçirme isteksizliği alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında ($r=-,194$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu birlikte vakit geçirme isteksizliği düzeyi arttıkça evli bireylerde amaçların azaldığı anlamına gelmektedir.

Tablo 18: Katılımcıların Kıskançlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,175	,077		11,364	,000
Kendini Değersiz Hissetme	,142	,059	,231	1,488	,011
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	,098	,034	,104	,607	,034
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	,054	,041	,093	,274	,048

$R=,704$ $R^2=0,397$ Düzeltilmiş $R^2=0,388$;

$F=17,364$ $p<0,05$; Bağımlı Değişken = Duygu Düzenleme Güçlüğü

Tablo 18 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde evli bireylerde kıskançlık düzeyi ve alt boyutları duygu düzenleme güçlüğüne %38,8’ini bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulgulanmıştır.

Kıskançlık genel boyutunun ($p=0,000<0,05$), kıskançlık alt boyutlarından kendini değersiz hissetme ($p=0,011<0,05$), kıskançlık alt boyutlarından ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik ($p=0,034<0,05$) ve kıskançlık alt boyutlarından birlikte vakit geçirme isteksizliği ($p=0,048<0,05$) duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 19: Katılımcıların Kıskançlık ve Alt Boyutlarının Evlilik Hoşnutsuzluğu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,241	,137		8,047	,000
Kendini Değersiz Hissetme	,244	,098	,196	1,101	,009
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	,118	,067	,158	1,284	,007
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	,137	,081	,107	,974	,016

$R=,538$ $R^2=0,281$ Düzeltilmiş $R^2=0,276$;
 $F=6,784$ $p<0,05$; Bağımlı Değişken = Evlilik Hoşnutsuzluğu

Tablo 19 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde evli bireylerde kıskançlık düzeyi ve alt boyutları evlilik hoşnutsuzluğunun %27,6’sını bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulgulanmıştır. Kıskançlık genel boyutunun ($p=0,000<0,05$), kıskançlık alt boyutlarından kendini değersiz hissetme ($p=0,009<0,05$), kıskançlık alt boyutlarından ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik ($p=0,007<0,05$) ve kıskançlık alt boyutlarından birlikte vakit geçirme isteksizliği ($p=0,016<0,05$) evlilik hoşnutsuzluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 20: Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Alt Boyutlarının Evlilik Hoşnutsuzluğu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	,794	,196		2,347	,002
Açıklık	,067	,107	,006	,871	,057
Farkındalık	,085	,130	,087	,769	,069
Dürtü	,111	,167	,097	1,514	,036
Kabul Etmeme	,059	,188	,086	1,409	,042
Amaçlar	,094	,199	,051	1,511	,037
Stratejiler	,109	,144	,009	1,317	,045

R=,614 R² =0,427 Düzeltilmiş R²=0,414;

F=11,381 p<0,05; Bağımlı Değişken = Evlilik Hoşnutsuzluğu

Tablo 20 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve alt boyutları evlilik hoşnutsuzluğunun %41,4’ünü bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulgulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü genel boyutunun (p=0,002<0,05), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü (p=0,036<0,05), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme (p=0,042<0,05), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar (p=0,037<0,05) ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler (p=0,045<0,05) evlilik hoşnutsuzluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ve farkındalık evlilik hoşnutsuzluğu üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip değildir.

Tablo 21: Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Alt Boyutlarının Kıskançlık Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					

Sabit	1,421	,641		5,154	,000
Açıklık	,246	,420	,324	,614	,127
Farkındalık	,145	,330	,207	2,278	,032
Dürtü	,106	,347	,198	1,933	,048
Kabul Etmeme	,428	,337	,192	2,412	,026
Amaçlar	,109	,214	,088	,977	,093
Stratejiler	,091	,199	,034	1,471	,054

R=,449 R²=0,287 Düzeltmiş R²=0,275;

F=3,421 p<0,05; Bağımlı Değişken = Kıskançlık

Tablo 21 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve alt boyutları kıskançlık düzeyinin %27,5’ini bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulgulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü genel boyutunun (p=0,000<0,05), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık (p=0,032<0,05), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü (p=0,048<0,05) ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme (p=0,026<0,05) kıskançlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık, açıklık ve stratejiler kıskançlık üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip değildir.

Tablo 22: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu Düzeyinin Kıskançlık Üzerindeki Basit Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Evlilik Hoşnutsuzluğu	,674	,210	,097	2,674	,012

R=,607 R²=0,459 Düzeltmiş R²=0,448;

F=4,410 p<0,05; Bağımlı Değişken = Kıskançlık

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 22’ye göre kurulan regresyon modelinde evlilik hoşnutsuzluğu kıskançlık düzeyinin

%44,8'ini açıkladığı görülmüştür. Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunun kıskançlık üzerinde ($p=0,012<0,05$) anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 23: Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu Düzeyinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Basit Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Evlilik Hoşnutsuzluğu	1,114	,307	,044	3,997	,004

R=,704 R²=0,519 Düzeltilmiş R²=0,506;
F=9,628 p<0,05; Bağımlı Değişken = Duygu Düzenleme Güçlüğü

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 23’e göre kurulan regresyon modelinde evlilik hoşnutsuzluğu duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin %50,6’sını açıkladığı görülmüştür. Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde ($p=0,04<0,05$) anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Tablo 24: Cinsiyete Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	Kadın	196	2,52	,245	2,357	,019
	Erkek	154	2,46	,208		
Kıskançlık Genel	Kadın	196	2,44	,455	2,111	,035
	Erkek	154	2,33	,518		
Kendini Değersiz Hissetme	Kadın	196	2,42	,503	2,850	,005
	Erkek	154	2,26	,559		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	Kadın	196	2,57	,482	,695	,488
	Erkek	154	2,53	,553		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	Kadın	196	2,17	,594	1,658	,098
	Erkek	154	2,06	,633		

Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	Kadın	196	2,52	,336	,044	,966
	Erkek	154	2,51	,376		
Açıklık	Kadın	196	2,65	,333	,506	,613
	Erkek	154	2,63	,375		
Farkındalık	Kadın	196	3,56	,598	1,594	,112
	Erkek	154	3,45	,660		
Dürtü	Kadın	196	2,26	,522	,157	,875
	Erkek	154	2,25	,536		
Kabul Etmeme	Kadın	196	1,80	,665	-1,969	0,50
	Erkek	154	1,95	,716		
Amaçlar	Kadın	196	2,80	,657	,742	,458
	Erkek	154	2,75	,642		
Stratejiler	Kadın	196	2,20	,532	-,246	,806
	Erkek	154	2,21	,593		

Tablo 24 incelendiğinde cinsiyet durumu değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t Testi” sonuçlarına göre evlilik hoşnutsuzluğu genel boyutu ($t=2,357$; $p<0,05$), kıskançlık genel boyutu ($t=2,111$; $p<0,05$), kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu ($t=2,850$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu ($t=-1,969$; $p<0,05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 24 incelendiğinde, kadın katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu puan ortalamalarının (2,52) erkek katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu puan ortalamasından (2,46) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde kadın katılımcıların kıskançlık genel puan ortalamalarının (2,44) erkek katılımcıların kıskançlık genel puan ortalamalarından (2,33) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Aynı şekilde kadın katılımcıların kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu puan ortalamalarının (2,42) erkek katılımcıların kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu puan ortalamalarından (2,26) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutunda ise erkek katılımcıların puan ortalamalarının (1,95) kadın katılımcıların puan ortalamalarından (1,80) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 25: Öğrenim Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Öğrenim Durumu	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	İlkokul Mezunu	5	2,36	,313	2,370	,039
	Ortaokul Mezunu	6	2,70	,316		
	Lise Mezunu	43	2,55	,243		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,48	,235		
	Lisans Mezunu	177	2,47	,216		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,51	,232		
Kıskançlık Genel	İlkokul Mezunu	5	2,75	,270	2,827	,016
	Ortaokul Mezunu	6	2,63	,237		
	Lise Mezunu	43	2,52	,392		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,42	,492		
	Lisans Mezunu	177	2,31	,525		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,45	,425		
Kendini Değersiz Hissetme	İlkokul Mezunu	5	2,65	,451	1,886	,096
	Ortaokul Mezunu	6	2,56	,360		
	Lise Mezunu	43	2,47	,405		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,37	,509		
	Lisans Mezunu	177	2,27	,586		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,41	,479		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	İlkokul Mezunu	5	2,97	,055	3,897	,002
	Ortaokul Mezunu	6	2,85	,122		
	Lise Mezunu	43	2,71	,446		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,58	,508		
	Lisans Mezunu	177	2,45	,554		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,63	,432		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	İlkokul Mezunu	5	2,53	,557	1,195	,311
	Ortaokul Mezunu	6	2,33	,210		
	Lise Mezunu	43	2,17	,618		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,22	,701		
	Lisans Mezunu	177	2,06	,600		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,16	,608		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	İlkokul Mezunu	5	2,94	,303	3,367	,006
	Ortaokul Mezunu	6	2,56	,428		
	Lise Mezunu	43	2,63	,306		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,58	,376		
	Lisans Mezunu	177	2,48	,379		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,47	,266		
Açıklık	İlkokul Mezunu	5	3,32	,540	7,121	,000
	Ortaokul Mezunu	6	3,03	,480		
	Lise Mezunu	43	2,75	,361		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,60	,344		
	Lisans Mezunu	177	2,62	,344		
	Yüksek Lisans Doktora	77	2,59	,272		
Farkındalık	İlkokul Mezunu	5	3,23	,778	1,097	,362

	Ortaokul Mezunu	6	3,50	,614		
	Lise Mezunu	43	3,69	,569		
	Ön Lisans Mezunu	42	3,44	,659		
	Lisans Mezunu	177	3,48	,648		
	Yüksek Lisans Doktora	77	3,53	,581		
Dürtü	İlkokul Mezunu	5	2,96	,616	3,024	,011
	Ortaokul Mezunu	6	2,38	,554		
	Lise Mezunu	43	2,37	,555		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,35	,534		
	Lisans Mezunu	177	2,22	,553		
Yüksek Lisans Doktora	77	2,19	,389			
Kabul Etmeme	İlkokul Mezunu	5	2,63	,828	2,375	,039
	Ortaokul Mezunu	6	1,83	,527		
	Lise Mezunu	43	1,93	,731		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,00	,698		
	Lisans Mezunu	177	1,86	,703		
Yüksek Lisans Doktora	77	1,72	,601			
Amaçlar	İlkokul Mezunu	5	3,00	,632	2,228	,051
	Ortaokul Mezunu	6	2,43	,408		
	Lise Mezunu	43	2,97	,656		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,92	,654		
	Lisans Mezunu	177	2,70	,655		
Yüksek Lisans Doktora	77	2,81	,621			
Stratejiler	İlkokul Mezunu	5	2,67	,570	1,723	,129
	Ortaokul Mezunu	6	2,33	,664		
	Lise Mezunu	43	2,25	,526		
	Ön Lisans Mezunu	42	2,34	,636		
	Lisans Mezunu	177	2,15	,587		
Yüksek Lisans Doktora	77	2,19	,429			

Tablo 25 incelendiğinde öğrenim durumu değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre evlilik hoşnutsuzluğu boyutu ($f=2,370$; $p<0,05$), kıskançlık genel boyutu ($f=2,827$; $p<0,05$), kıskançlık ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ($f=3,897$; $p<0,05$), duygu düzenleme güçlüğü genel boyutu ($f=3,367$; $p<0,05$), duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu ($f=7,121$; $p<0,05$), duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu ($f=3,024$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu ($f=2,375$; $p<0,05$) öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 25 incelendiğinde öğrenim durumu değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda;

‘Evlilik Hoşnutsuzluğu’ boyutu için; ‘Ortaokul Mezunu’ ile ‘Lise Mezunu’ öğrenim seviyeleri arasında ($p=0,041^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğu lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Kıskançlık Genel’ boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Ortaokul Mezunu’ öğrenim seviyeleri arasında ($p=0,014^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde kıskançlık ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yine ‘Kıskançlık Genel’ boyutu için; ‘Lise Mezunu’ ile ‘Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu’ öğrenim seviyeleri arasında ($p=0,039^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde kıskançlık yüksek lisans ve doktora öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Kıskançlık-İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik’ alt boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Ortaokul Mezunu’ öğrenim seviyeleri arasında ($p=0,008^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde kıskançlık-ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel’ boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Lise Mezunu’ öğrenim seviyeleri arasında ($p=0,049^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Açıklık’ alt boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Ortaokul Mezunu’  ğrenim seviyeleri arasında ($p=0,000^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-açıklık alt boyutu ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yine ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Açıklık’ alt boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Lise Mezunu’  ğrenim seviyeleri arasında ($p=0,016^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-açıklık alt boyutu lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Dürtü’ alt boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘Ortaokul Mezunu’  ğrenim seviyeleri arasında ($p=0,033^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-dürtü alt boyutu ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kabul Etmeme’ alt boyutu için; ‘İlkokul Mezunu’ ile ‘ n Lisans Mezunu’  ğrenim seviyeleri arasında ($p=0,050^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-kabul etmeme alt boyutu ön lisans öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 26: Aylık Kazanç Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Aylık Kazanç	N	Ort.	Ss	F Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	2500 TL ve Altı	51	2,48	,265	,927	,428
	2500-5000 TL	108	2,52	,222		
	5000-10000 TL	137	2,48	,238		
	10000 TL ve �zeri	54	2,47	,192		
Kıskançlık Genel	2500 TL ve Altı	51	2,57	,404	4,350	,005
	2500-5000 TL	108	2,40	,459		
	5000-10000 TL	137	2,37	,487		
	10000 TL ve �zeri	54	2,24	,558		

Kendini Değersiz Hissetme	2500 TL ve Altı	51	2,56	,442	5,998	,001
	2500-5000 TL	108	2,37	,507		
	5000-10000 TL	137	2,33	,534		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,13	,589		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	2500 TL ve Altı	51	2,70	,429	2,002	,113
	2500-5000 TL	108	2,54	,480		
	5000-10000 TL	137	2,53	,520		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,47	,613		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	2500 TL ve Altı	51	2,26	,630	1,783	,150
	2500-5000 TL	108	2,14	,605		
	5000-10000 TL	137	2,12	,590		
	10000 TL ve Üzeri	54	1,98	,660		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	2500 TL ve Altı	51	2,59	,390	3,179	,024
	2500-5000 TL	108	2,56	,352		
	5000-10000 TL	137	2,50	,345		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,41	,322		
Açıklık	2500 TL ve Altı	51	2,75	,393	5,014	,002
	2500-5000 TL	108	2,70	,355		
	5000-10000 TL	137	2,61	,348		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,53	,263		
Farkındalık	2500 TL ve Altı	51	3,49	,618	1,266	,286
	2500-5000 TL	108	3,57	,535		
	5000-10000 TL	137	3,53	,704		
	10000 TL ve Üzeri	54	3,37	,594		
Dürtü	2500 TL ve Altı	51	2,33	,608	2,150	,094
	2500-5000 TL	108	2,29	,502		
	5000-10000 TL	137	2,27	,536		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,10	,453		
Kabul Etmeme	2500 TL ve Altı	51	1,92	,771	1,083	,356
	2500-5000 TL	108	1,94	,762		
	5000-10000 TL	137	1,79	,643		
	10000 TL ve Üzeri	54	1,84	,566		
Amaçlar	2500 TL ve Altı	51	2,91	,638	2,168	,091
	2500-5000 TL	108	2,77	,563		
	5000-10000 TL	137	2,81	,712		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,60	,637		
Stratejiler	2500 TL ve Altı	51	2,29	,657	1,404	,241
	2500-5000 TL	108	2,26	,549		
	5000-10000 TL	137	2,15	,508		
	10000 TL ve Üzeri	54	2,14	,593		

Tablo 26 incelendiğinde aylık kazanç değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre kıskançlık genel boyutu ($f=4,350$; $p<0,05$), kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu ($f=5,998$; $p<0,05$), duygu düzenleme güçlüğü genel boyutu ($f=3,179$; $p<0,05$) ve

duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu ($f=5,014$; $p<0,05$) aylık kazanç durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar aylık kazançta göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 26 incelendiğinde aylık kazanç değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda;

‘Kıskançlık Genel’ boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘2500-5000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,011^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip evli bireylerde kıskançlık 2500-5000 TL arası kazançta sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Kıskançlık-Kendini Değersiz Hissetme’ alt boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘2500-5000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,000^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip evli bireylerde kendini değersiz hissetme 2500-5000 TL arası kazançta sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel’ boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘2500-5000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,024^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü 2500-5000 TL arası kazançta sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Açıklık’ alt boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘2500-5000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,002^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-açıklık alt boyutu 2500-5000 TL arası kazançta sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yine ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Açıklık’ alt boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘5000-10000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,033^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı aylık kazançta sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-açıklık alt boyutu 5000-10000 TL

arası kazanca sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 27: Eş Aylık Kazanç Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Eş Aylık Kazanç	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	2500 TL ve Altı	67	2,43	,237	2,376	,070
	2500-5000 TL	118	2,50	,224		
	5000-10000 TL	120	2,52	,236		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,49	,214		
Kıskançlık Genel	2500 TL ve Altı	67	2,38	,539	,013	,998
	2500-5000 TL	118	2,39	,491		
	5000-10000 TL	120	2,39	,474		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,40	,434		
Kendini Değersiz Hissetme	2500 TL ve Altı	67	2,30	,579	,458	,712
	2500-5000 TL	118	2,33	,520		
	5000-10000 TL	120	2,39	,529		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,34	,523		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	2500 TL ve Altı	67	2,59	,564	,426	,735
	2500-5000 TL	118	2,56	,522		
	5000-10000 TL	120	2,51	,507		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,56	,435		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	2500 TL ve Altı	67	2,11	,683	1,119	,341
	2500-5000 TL	118	2,18	,626		
	5000-10000 TL	120	2,05	,589		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,19	,524		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	2500 TL ve Altı	67	2,56	,396	,532	,660
	2500-5000 TL	118	2,52	,376		
	5000-10000 TL	120	2,49	,327		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,49	,309		
Açıklık	2500 TL ve Altı	67	2,73	,457	2,997	,031
	2500-5000 TL	118	2,67	,365		
	5000-10000 TL	120	2,60	,282		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,56	,273		
Farkındalık	2500 TL ve Altı	67	3,69	,595	2,883	,036
	2500-5000 TL	118	3,42	,632		
	5000-10000 TL	120	3,52	,652		
	10000 TL ve Üzeri	45	3,45	,548		
Dürtü	2500 TL ve Altı	67	2,30	,533	,258	,855
	2500-5000 TL	118	2,26	,562		
	5000-10000 TL	120	2,26	,513		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,21	,474		
Kabul Etmeme	2500 TL ve Altı	67	1,85	,705	,354	,786
	2500-5000 TL	118	1,91	,720		

	5000-10000 TL	120	1,82	,642		
	10000 TL ve Üzeri	45	1,89	,731		
Amaçlar	2500 TL ve Altı	67	2,75	,647	,128	,944
	2500-5000 TL	118	2,80	,663		
	5000-10000 TL	120	2,79	,642		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,75	,660		
Stratejiler	2500 TL ve Altı	67	2,20	,560	,484	,693
	2500-5000 TL	118	2,24	,622		
	5000-10000 TL	120	2,16	,513		
	10000 TL ve Üzeri	45	2,22	,506		

Tablo 27 incelendiğinde eş aylık kazanç değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu ($f=2,997$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü farkındalık alt boyutu ($f=2,883$; $p<0,05$) eş aylık kazanç durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar eş aylık kazanca göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 27 incelendiğinde eş aylık kazanç değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda;

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Açıklık’ alt boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘2500-5000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,030^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı eş aylık kazancına sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-açıklık alt boyutu 2500-5000 TL arası eş aylık kazancına sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-Farkındalık’ alt boyutu için; ‘2500 TL ve Altı’ ile ‘5000-10000 TL Arası’ aylık kazanç seviyeleri arasında ($p=0,035^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 2500 TL ve altı eş aylık kazancına sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü-farkındalık alt boyutu 5000-10000 TL arası eş aylık kazancına sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 28: Evlilik Süresi Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Evlilik Süresi	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	0-12 Ay	27	2,52	,130	,653	,625
	1-5 Yıl	75	2,50	,231		
	5-10 Yıl	65	2,52	,212		
	10-20 Yıl	84	2,46	,267		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,49	,231		
Kıskançlık Genel	0-12 Ay	27	2,34	,511	3,777	,005
	1-5 Yıl	75	2,43	,471		
	5-10 Yıl	65	2,51	,404		
	10-20 Yıl	84	2,45	,420		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,25	,559		
Kendini Değersiz Hissetme	0-12 Ay	27	2,26	,559	3,175	,014
	1-5 Yıl	75	2,40	,515		
	5-10 Yıl	65	2,47	,461		
	10-20 Yıl	84	2,40	,462		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,21	,613		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	0-12 Ay	27	2,54	,479	3,552	,007
	1-5 Yıl	75	2,56	,479		
	5-10 Yıl	65	2,66	,457		
	10-20 Yıl	84	2,63	,441		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,40	,606		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	0-12 Ay	27	2,12	,673	2,666	,032
	1-5 Yıl	75	2,21	,626		
	5-10 Yıl	65	2,27	,526		
	10-20 Yıl	84	2,11	,628		
	20 Yıl ve Üzeri	99	1,98	,607		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	0-12 Ay	27	2,64	,444	2,580	,037
	1-5 Yıl	75	2,59	,399		
	5-10 Yıl	65	2,45	,318		
	10-20 Yıl	84	2,50	,336		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,47	,315		
Açıklık	0-12 Ay	27	2,74	,327	1,007	,404
	1-5 Yıl	75	2,65	,279		
	5-10 Yıl	65	2,66	,397		
	10-20 Yıl	84	2,59	,368		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,66	,361		
Farkındalık	0-12 Ay	27	3,72	,618	1,225	,300
	1-5 Yıl	75	3,48	,639		
	5-10 Yıl	65	3,41	,607		
	10-20 Yıl	84	3,53	,627		
	20 Yıl ve Üzeri	99	3,53	,632		
Dürtü	0-12 Ay	27	2,26	,588	1,013	,401

	1-5 Yıl	75	2,37	,638		
	5-10 Yıl	65	2,23	,492		
	10-20 Yıl	84	2,24	,443		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,22	,507		
Kabul Etmeme	0-12 Ay	27	2,06	,887	,962	,428
	1-5 Yıl	75	1,96	,745		
	5-10 Yıl	65	1,84	,665		
	10-20 Yıl	84	1,79	,648		
	20 Yıl ve Üzeri	99	1,83	,640		
Amaçlar	0-12 Ay	27	2,84	,730	1,640	,164
	1-5 Yıl	75	2,89	,713		
	5-10 Yıl	65	2,68	,563		
	10-20 Yıl	84	2,84	,695		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,69	,579		
Stratejiler	0-12 Ay	27	2,41	,801	3,387	,010
	1-5 Yıl	75	2,34	,573		
	5-10 Yıl	65	2,10	,448		
	10-20 Yıl	84	2,20	,586		
	20 Yıl ve Üzeri	99	2,11	,479		

Tablo 28 incelendiğinde evlilik süresi değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre kıskançlık genel boyutu ($f=3,777$; $p<0,05$), kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu ($f=3,175$; $p<0,05$), kıskançlık ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu ($f=3,552$; $p<0,05$), kıskançlık birlikte vakit geçirme isteksizliği alt boyutu ($f=2,666$; $p<0,05$), duygu düzenleme güçlüğü boyutu ($f=2,580$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu ($f=3,387$; $p<0,05$) evlilik süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 28 incelendiğinde evlilik süresi değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda;

‘Kıskançlık Genel’ boyutu için; ‘5-10 Yıl’ ile ‘10-20 Yıl’ evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,001^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde kıskançlık 10-20 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

'Kıskançlık Kendini Değersiz Hissetme' alt boyutu için; '5-10 Yıl' ile '10-20 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,007^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde kendini değersiz hissetme 10-20 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yine 'Kıskançlık Kendini Değersiz Hissetme' alt boyutu için; '5-10 Yıl' ile '1-5 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,041^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde kendini değersiz hissetme 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

'Kıskançlık İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik' alt boyutu için; '5-10 Yıl' ile '10-20 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,020^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik 10-20 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yine 'Kıskançlık İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik' alt boyutu için; '5-10 Yıl' ile '1-5 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,050^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

'Kıskançlık Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği' alt boyutu için; '5-10 Yıl' ile '1-5 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,038^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde birlikte vakit geçirme isteksizliği 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

'Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel' boyutu için; '0-12 Ay' ile '1-5 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,044^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 0-12 ay arası evlilik süresine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

'Duygu Düzenleme G cl g  Stratejiler' alt boyutu için; '0-12 Ay' ile '1-5 Yıl' evlilik süresi seviyeleri arasında ($p=0,017^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 0-12 ay arası evlilik süresine sahip evli bireylerde duygu düzenleme g cl g  stratejileri 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 29: EŞinden Şiddet Görme Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme G cl g  İle Alt Boyutlarında Bağımsız  rneklem T Testi Sonuçları

	Şiddet Görme	N	Ort.	ss	t Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	Evet	49	2,44	,270	-1,659	,098
	Hayır	301	2,50	,223		
Kıskançlık Genel	Evet	49	2,44	,469	,845	,399
	Hayır	301	2,38	,489		
Kendini Değersiz Hissetme	Evet	49	2,49	,474	2,021	,044
	Hayır	301	2,32	,540		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	Evet	49	2,50	,518	-,668	,504
	Hayır	301	2,56	,514		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	Evet	49	2,12	,676	-,015	,988
	Hayır	301	2,13	,604		
Duygu Düzenleme G�cl�g� Genel	Evet	49	2,57	,383	1,127	,261
	Hayır	301	2,51	,349		
Açıklık	Evet	49	2,68	,329	,859	,391
	Hayır	301	2,64	,355		
Farkındalık	Evet	49	3,53	,653	,231	,817
	Hayır	301	3,51	,624		
Dürtü	Evet	49	2,32	,650	,834	,405
	Hayır	301	2,25	,506		
Kabul Etmeme	Evet	49	1,82	,666	-,432	,666
	Hayır	301	1,87	,696		
Amaçlar	Evet	49	2,93	,602	1,679	,094
	Hayır	301	2,76	,656		
Stratejiler	Evet	49	2,30	,595	1,273	,204
	Hayır	301	2,19	,552		

Tablo 29 incelendiğinde eşinden Şiddet görme değişkenine göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme g cl g  ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan "t Testi" sonuçlarına göre kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu ($t=2,021$; $p<0,05$) eşinden Şiddet görme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar eşinden Şiddet görme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 29 incelendiğinde, eşinden şiddet gören katılımcıların kendini değersiz hissetme puan ortalamalarının (2,49) eşinden şiddet görmeyen katılımcıların kendini değersiz hissetme puan ortalamasından (2,46) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 30: Yaşanılan Yer Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Hoşnutsuzluğu, Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Yaşanılan Yer	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri
Evlilik Hoşnutsuzluğu	Ailemizden Uzakta	110	2,48	,230	,312	,817
	Benim Aileme Yakın	77	2,51	,232		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,50	,196		
	Ailelerimize Yakın	103	2,48	,250		
Kıskançlık Genel	Ailemizden Uzakta	110	2,47	,447	1,478	,220
	Benim Aileme Yakın	77	2,37	,462		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,33	,548		
	Ailelerimize Yakın	103	2,35	,502		
Kendini Değersiz Hissetme	Ailemizden Uzakta	110	2,45	,493	2,040	,108
	Benim Aileme Yakın	77	2,31	,492		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,31	,601		
	Ailelerimize Yakın	103	2,28	,556		
İlişki Tatminsizliği ve Sevgisizlik	Ailemizden Uzakta	110	2,61	,478	,989	,398
	Benim Aileme Yakın	77	2,55	,541		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,47	,539		
	Ailelerimize Yakın	103	2,53	,514		
Birlikte Vakit Geçirme İsteksizliği	Ailemizden Uzakta	110	2,16	,630	,606	,612
	Benim Aileme Yakın	77	2,12	,564		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,03	,652		
	Ailelerimize Yakın	103	2,14	,611		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Genel	Ailemizden Uzakta	110	2,50	,359	,277	,842
	Benim Aileme Yakın	77	2,52	,335		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,50	,377		
	Ailelerimize Yakın	103	2,54	,352		
Açıklık	Ailemizden Uzakta	110	2,65	,333	,062	,980
	Benim Aileme Yakın	77	2,65	,322		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,63	,334		
	Ailelerimize Yakın	103	2,64	,402		
Farkındalık	Ailemizden Uzakta	110	3,44	,607	,958	,413
	Benim Aileme Yakın	77	3,50	,648		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	3,50	,592		
	Ailelerimize Yakın	103	3,59	,653		
Dürtü	Ailemizden Uzakta	110	2,28	,547	,236	,872
	Benim Aileme Yakın	77	2,25	,567		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,29	,568		

	Ailelerimize Yakın	103	2,23	,454		
Kabul Etmeme	Ailemizden Uzakta	110	1,91	,710	,418	,740
	Benim Aileme Yakın	77	1,84	,711		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	1,79	,713		
	Ailelerimize Yakın	103	1,88	,647		
Amaçlar	Ailemizden Uzakta	110	2,67	,635	1,715	,164
	Benim Aileme Yakın	77	2,84	,686		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,86	,608		
	Ailelerimize Yakın	103	2,81	,656		
Stratejiler	Ailemizden Uzakta	110	2,19	,561	,477	,699
	Benim Aileme Yakın	77	2,21	,522		
	Eşimin Ailesine Yakın	60	2,14	,575		
	Ailelerimize Yakın	103	2,24	,578		

Tablo 30 sonuçları incelendiğinde yaşanan yer değişkenine göre oluşturulan grupların evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme gücü ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme gücü ile alt boyutları yaşanan yer değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p < .05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, psikoloji literatüründe evlilik hoşnutsuzluğu, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir. Alanyazın incelenmesinde üç değişkenin bir arada yer aldığı çalışmaların olmadığı görülmüştür. Bu sebeple araştırma değişkenleri, ilgili alanyazın temelinde tartışılırken tek ya da iki değişkenin birbirine etki düzeylerine bakılmıştır.

Bu araştırmanın amacı, evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlığın etkisinin ne düzeyde olduğunu, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve kıskançlık düzeyi arttıkça evlilik hoşnutsuzluğunun nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyodemografik değişkenlerle (cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) bağımlı değişkenler (evlilik hoşnutsuzluğu, duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlık) arasındaki ilişkiler incelenmiş; sosyodemografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar (kadın-erkek, eğitim düzeyi vb.) arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca evlilik hoşnutsuzluğunu, duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlığın yordayıp yordamadığı da incelenmiştir.

Çalışmada evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunun kıskançlığı etkilediği ve evlilik hoşnutsuzluğu ile kıskançlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde kıskançlık düzeyi de artmaktadır. Benzer sonuçlara evlilik hoşnutsuzluğu ile kıskançlık alt boyutları arasında da rastlanılmaktadır. Evlilik hoşnutsuzluğu ile kendini değersiz hissetme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta derecede, ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde kendini değersiz hissetme ile ilişki tatminsizliği ve sevgisizlik boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde evli bireylere ait evlilik hoşnutsuzluğu ve kıskançlık kavramlarının birlikte ele alındığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda evlilik uyumu ve kıskançlık

değişkenlerinin birlikte ele alındığı araştırmalardan yararlanılmıştır. Araştırmamızla benzer sonuçlara Pala Çulha (2018) tarafından yapılan evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada evli bireylerde evliliklerinden hoşnut olma düzeyleri arttıkça kıskançlık düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır. Yine Girgin (2018) tarafından yapılan Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki çalışmasında da evliliklerinden hoşnut olmayan bireylerde kıskançlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada bireylerin evlilik doyumları üzerinde anlamlı yordayıcıların başında ise evliliklerdeki hoşnutluk ve mutluluk düzeylerinin geldiği bulgulanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada da evli bireylerdeki evliliklerinden mutlu ve hoşnut olma düzeylerinin belirlenmesinde kıskançlık faktörünün önemli bir aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Üçgül, 2019). Faizal ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da evli bireylerdeki evliliklerinden hoşnut olma düzeyleri ile kıskançlık düzeyleri arasında doğrusal ilişki saptanmıştır. Aynı şekilde Kumcağız ve Ertuğ (2016) tarafından yapılan evlilik hoşnutsuzluğu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki çalışmasında da evli bireylerdeki mutluluk ve hoşnutluk düzeyleri üzerinde önemli bir engel olarak kıskançlık olduğu bulunmuştur. Shackelford ve Buss (2000), eşinin dengesiz ruh haline sahip olduğunu veya eşinin ruh sağlığı sorunları yaşadığını belirtenlerin evliliğinde hoşnutsuz olduğunu belirtmektedirler. Aynı araştırmada eşler arasındaki bu dengesiz durum kıskançlık ile karakterize olduğunda evlilik hoşnutsuzluğunun düzeyi daha da arttığı bulunmuştur. Evlilik hoşnutsuzluğunun kıskançlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunun duygu düzenleme güçlüğüne etkilediği ve evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi de artmaktadır. Benzer sonuçlara evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında da rastlanılmaktadır. Evlilik hoşnutsuzluğu ile dürtü ve kabul etmeme alt boyutları arasında pozitif yönlü orta derecede, farkındalık ve stratejiler alt boyutlarında ise negatif yönlü orta derecede

ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgu evlilik hoşnutsuzluğu düzeyi arttıkça evli bireylerde dürtü ile kabul etmeme boyutlarının da arttığı, farkındalık ve stratejiler boyutlarının ise azaldığı anlamına gelmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde evli bireylere ait evlilik hoşnutsuzluğu ve duygu düzenleme kavramlarının birlikte ele alındığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda evlilik hoşnutsuzluğu ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin tek tek ele alındığı araştırmalardan yararlanılmıştır. Araştırma bulgumuzla benzer sonuçlara Ata (2021) tarafından yapılan evlilikte uyumun anahtarı duygular mı psikolojik belirtiler aleksitimi ve çiftlerin uyumu ilişkisinde kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenleme önemli bir aracı rol üstlenmektedir. Köse (2019)'a göre de evli bireylerde evlilik doyumu üzerinde duygu düzenleme ve alt boyutlarının önemli rolü olduğu bulgulanmıştır. Araştırmada evli bireylerdeki evlilik hoşnutsuzluğu boşanma sürecindeki bireylerden daha yüksek çıkmış ve aynı zamanda evli bireylerdeki duygu düzenleme stratejilerinin boşanma sürecinde olan bireylere göre daha yüksek anlamlı etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Rıza, (2016) tarafından yapılan bir araştırmada evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile evliliklerinden hoşnut olma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ercan'ın (2015) strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisini inceleyen ve psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 254 evli birey ile gerçekleştirdiği çalışmada; evlilik doyumu ve hoşnutluğu üzerinde duygu düzenlemenin önemli bir rolü olduğu ve iki değişken arasında pozitif yönlü güçlü derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Bloch, Haase ve Levenson (2014) tarafından yapılan evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenlemenin evliliklerden tatmin olma üzerine ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarında da ulaşılmıştır. Aynı araştırmada evlilik hoşnutsuzluğu artarsa evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğünde arttığı bulgulanmıştır. Yine benzer şekilde Shahid ve Kazmi (2016) tarafından yapılan evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenlemenin aracı rolü araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada evlilik hoşnutsuzluğu üzerinde duygu düzenlemenin anlamlı etkisinin olduğu ve evlilik hoşnutsuzluğu arttığında duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı bulunmuştur. Evlilik hoşnutsuzluğunun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada evli bireylerde kıskançlığın duygu düzenleme güçlüğüne etkilediği ve kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi de artmaktadır. Benzer sonuçlara kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında da rastlanılmaktadır. Kıskançlık ile farkındalık, amaçlar ve stratejiler alt boyutları arasında negatif yönlü, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarında ise pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgu kıskançlık düzeyi arttıkça evli bireylerde farkındalık, amaçlar ve stratejiler boyutlarının azaldığı, dürtü ve kabul etmeme boyutlarının ise arttığı anlamına gelmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgumuzla benzerlik gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır fakat yurtdışı araştırmalarda ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma bulgumuzla benzer sonuçlara Zammuner ve Fischer (1995) tarafından yapılan kişisel durumlarda duyguların sosyal düzenlenmesi İtalya ve Hollanda arasında bir karşılaştırma çalışmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada bireylerdeki kıskançlık seviyesi arttığında duygu düzenlemenin azaldığı bulgulanmıştır. Aynı araştırmada İtalyan katılımcıların İspanyol katılımcılardan daha yüksek düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu da bulunmuştur. Volling, McElwain ve Miller (2002) tarafından yapılan bağlamda duygu düzenleme: küçük kardeşler arasındaki kıskançlık kompleksi ve bunun çocuk ve aile özellikleriyle ilişkileri araştırmasında da kıskançlık düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı bulunmuştur. Kim, Parker ve Marciano (2017) tarafından yapılan genç ergenlerin arkadaşlık kıskançlığında benlik saygısı, duygu düzenleme ve ebeveynlik etkileşimi araştırmasında da bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğü arttıkça kıskançlıklarının da arttığı bulunmuştur. Aynı araştırmada çocuklardaki bağlanmanın da kıskançlık ve duygu düzenlemeyi yordadığı bulunmuştur. Kıskançlığın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kadın katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu puan ortalamalarının erkek katılımcıların evlilik hoşnutsuzluğu puan ortalamasından

anlamli olarak daha yuiksek olduğu görülmektedir. Benzer Şekilde kadın katılımcıların kıskançlık genel puan ortalamalarının erkek katılımcıların kıskançlık genel puan ortalamalarından anlamli olarak daha yuiksek olduğu bulgulanmıştır. Aynı Şekilde kadın katılımcıların kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu puan ortalamalarının erkek katılımcıların kıskançlık kendini değersiz hissetme alt boyutu puan ortalamalarından anlamli olarak daha yuiksek olduğu görülmektedir. Fakat duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutunda ise erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından anlamli olarak daha yuiksek olduğu bulunmuştur. Benzer sonuçlara Asfajir ve Ramezani (2017)'nin evli öğretmenlerle yapmış olduğu araştırmada kadın bireylerin erkek bireylerden daha yuiksek evlilik hoşnutsuzluğuna yatkın olduğunu bulmuştur. Nitekim bu araştırmadan farklı olarak Westmann ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre evliliklerinden daha yuiksek düzeyde hoşnutsuzluk yaşadıklarını bulgulanmıştır. Yine benzer Şekilde Faizal ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da erkeklerin kadınlardan daha yuiksek düzeyde evlilik hoşnutsuzluğu yaşadığını bulgulanmıştır. Kumcağız ve Ertuğ (2016) yapmış oldukları araştırmalarında ise cinsiyet ile evlilik hoşnutsuzluğu arasında herhangi bir anlamli ilişki bulamamıŐlardır. Pala ulha (2018) tarafından yapılan evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik doyumunu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında da kadınlarda erkeklere oranla daha yuiksek düzeyde evlilik hoŐnutluęunun olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada kadın bireylerin erkek bireylere göre kıskançlık düzeyleri de anlamli derecede yuiksek çıkmıştır. Yine Girgin (2018) tarafından yapılan Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki çalışmasında da evli kadınların evli erkeklerden daha yuiksek düzeyde kıskançlık ve hoşnutsuzluk ortalamalarına sahip oldukları grlmŐtur. Benzer sonuçlara ğl (2019) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada evlilik hoşnutsuzluğu ve kıskançlığın kadınlarda daha yuiksek olduğu bulunmuştur. Rıza, (2016) tarafından yapılan bir araştırmada erkeklerin kadınlardan daha yuiksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını bulgulanmıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında öğrenim durumu değişkenine göre anlamli fark

bulunmuştur. Yapılan anova testi sonucuna göre ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğu lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Aynı şekilde ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde kıskançlık ortaokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Son olarak ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü lise öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulguları göstermiştir ki öğrenim düzeyi düştükçe hoşnutsuzluk, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü artmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara Faizal ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da öğrenim düzeyinin düşmesi evliliklerdeki hoşnutsuzluğu arttırdığını bulgulanmıştır. Kumcağız ve Ertuğ (2016) yapmış oldukları araştırmalarında öğrenim düzeyleri ile evlilik hoşnutsuzluğu arasında ters ilişki olduğunu bulgulanmışlardır. Pala Çulha (2018) tarafından yapılan evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında da kıskançlık düzeylerinin öğrenim durumu düşük olan bireylerde daha yüksek olduğunu bulgulanmışlardır. Aynı çalışmada öğrenim durumları ile evlilik hoşnutsuzluğu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Girgin (2018) tarafından yapılan Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki çalışmasında da öğrenim düzeyi ilkokul ve ortaokul olan bireylerde daha yüksek düzeyde kıskançlık düzeyi olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada evlilik hoşnutsuzluğunun üniversite mezunu katılımcılarda daha yüksek olduğu da bulgulanmıştır. Üçgül (2019) tarafından yapılan çalışmada da öğrenim düzeyi ortaokul ve altı olanların öğrenim düzeyi lise ve üstü olanlara göre daha yüksek düzeyde kıskançlık ve evlilik hoşnutsuzluğu yaşadıklarını tespit etmiştir. Rıza, (2016) tarafından yapılan bir çalışmada öğrenim düzeyi lise altı olan katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü'nün daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Shahid ve Kazmi (2016) tarafından yapılan evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenlemenin aracı rolü araştırmasında da öğrenim durumları duygu düzenlemeye göre anlamlı farklılık oluştururken evlilik hoşnutsuzluğu öğrenim durumlarına göre herhangi bir farklılık oluşturmamıştır. Aynı çalışmada üniversite öğrenim durumlarındaki bireylerin yüksek lisans ve doktora düzeyindeki bireylerden daha yüksek duygu düzenleme sorunları yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında aylık kazanç durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan anova testi sonucuna göre 2500 TL ve altı aylık kazanca sahip evli bireylerde kıskançlık 2500-5000 TL arası kazanca sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Aynı şekilde 2500 TL ve altı aylık kazanca sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü 2500-5000 TL arası kazanca sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulguları göstermiştir ki aylık kazanç düzeyi düştükçe kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü artmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara Üçgül (2019) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde kıskançlık düzeyi ekonomik düzeyi yüksek olan ailelere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Pala Çulha (2018) tarafından yapılan evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında da ekonomik düzey düştükçe kıskançlığında yükseldiği bulgulanmıştır. Rıza, (2016) tarafından yapılan bir araştırmada aylık kazanç düzeyi düştükçe ailelerdeki duygu düzenleme güçlülüğün daha da arttığı bulgulanmıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Evli bireylerde evlilik hoşnutsuzluğunda, kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan anova testi sonucuna göre 5-10 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylerde kıskançlık 10-20 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde 0-12 ay arası evlilik süresine sahip evli bireylerde duygu düzenleme güçlüğü 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip evli bireylere göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulguları göstermiştir ki evlilik süresi düzeyi düştükçe kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü artmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara Üçgül (2019) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada evlilik süresi 1-5 yıl süre ile evli olanların, 5-10 yıl süre ile evli olanlardan daha yüksek kıskançlık yaşadıkları bulunmuştur. Pala Çulha (2018) tarafından yapılan evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında da evlilik süresinin uzaması eşler arasında hoşnutsuzluğu arttırmakta bununda ilişkide ki kıskançlık seviyesini azalttığını bulmuştur. Rıza,

(2016) tarafından yapılan çalışmada da evlilik süresinin duygu düzenlemeyi etkilediği ve evlilik süresi arttıka duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı bulgulanmıştır. Shahid ve Kazmi (2016) tarafından yapılan evlilik hoşnutsuzluğunda duygu düzenlemenin aracı rolü araştırmasında da evlilik süresi arttıka duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları şu şekildedir:

- Araştırmaya evli olan toplam 350 kişi katılmıştır.
- Katılımcıların %56'sı (196 Kişi) kadınlardan oluşurken %44'ü (154 Kişi) ise erkeklerden oluşmaktadır.
- Katılımcıların yarısından fazlası (%50,6) lisans mezunuyken, %22'si yüksek lisans ve doktora, %12,3'ü lise, %12'si ön lisans, %1,7'si ortaokul ve %1,4'ü ise ilkokul mezunu olduklarını ifade etmişlerdir.
- Katılımcıların eşlerinin yarısının (%50) lisans mezunu olduğu görülürken, %19,7'si lise, %16,9'u yüksek lisans ve doktora, %7,7'si ön lisans, %3,7'si ortaokul ve %2'si ise eşlerinin ilkokul mezunu olduklarını ifade etmişlerdir.
- Katılımcıların %81,1'i aktif şekilde çalışırken, %17,7'sinin çalışmadığı ayrıca %1,1'inin de öğrenci oldukları bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %75,4'ünün eşlerinin aktif şekilde çalıştığı ifade etmişlerdir. Aynı zamanda %24'ünün eşlerinin çalışmadığı ve %0,6'sının da eşlerinin öğrenci oldukları bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %39,1'i 5000-10000 TL arası bir aylık gelire sahip oldukları görülürken, %30,9'unun 2500-5000 TL arası, %15,4'ünün 10000 TL ve üzeri ile %14,6'sının da 2500 TL ve altı aylık kazanca sahip oldukları bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %39,1'i 5000-10000 TL arası bir aylık gelire sahip oldukları görülürken, %30,9'unun 2500-5000 TL arası, %15,4'ünün 10000 TL ve üzeri ile %14,6'sının da 2500 TL ve altı aylık kazanca sahip oldukları bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %28,3'ünün 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olduğu görülürken, %24'ünün 10-20 yıl, %21,4'ünün 1-5 yıl, %18,6'sının 5-10 yıl ve %7,7'sinin de 0-12 ay arası evlilik süresine sahip olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların %85,7'sinin anlaşarak ve ailelerinin onayları alınarak evlendiği görülürken, %4,9'unun anlaşarak ama ailelerinin onayları alınmadan evlendikleri ve %0,6'sının ise kaçarak evlendiği bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %86'sının eşlerinden şiddet görmediği görülürken %14'ünün ise eşlerinden şiddet gördüğü bulunmuştur.

- Katılımcıların %69,7'sinin eşi, kendisi ve çocuklarıyla birlikte yaşadığı görülürken, %28,6'sının eşi ve kendisi, %1,4'ünün kendi ailesiyle birlikte ve %,3'ünün ise eşin ailesiyle birlikte yaşadıkları bulgulanmıştır.
- Katılımcıların %31,4'ünün ailelerinden uzakta yaşadıkları görülürken, %29,4'ünün ailelerine yakın, %22'sinin kendi ailesine yakın ve %17,1'inin de eşinin ailesine yakın yaşadıkları görülmektedir.
- Katılımcıların minimum yaşının 22 maksimum yaşının ise 72 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalamasının ise 41,629 standart sapması ise 11,269'dur. Katılımcıların minimum çocuk sayısının 0 maksimum çocuk sayısının ise 4 olduğu görülürken, çocuk ortalamalarının 1,346 ve standart sapmalarının ,887 olduğu bulunmuştur.

Bu bölümde sonuçları değerlendirerek, hem konuya ilgi duyan uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler sıralanabilir:

- İlgili alanyazın incelendiğinde kıskançlık, duygu düzenleme güçlüğü ve evlilik hoşnutsuzluğunun üçünün ya da sadece ikisinin yer aldığı çalışmaların sayısının çok sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bundan sonra yapılacak çalışmalarda özellikle kıskançlık ve evlilik hoşnutsuzluğu kavramları başta olmak üzere her üç değişkenin yapılacak çalışmalarda daha çok yer alması önerilmektedir.
- Evlilik hoşnutsuzluğu ile ilişkili olabilecek evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramların bir arada olduğu çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Kıskançlık ile ilişkisi olduğu düşünülen bağlanma stillerine bundan sonra yapılacak araştırmalarda yer verilmesi önerilmektedir.
- Araştırmanın sosyodemografik değişkenlerinin ilgili literatür ile tartışılması adına yapılacak çalışmalarda yer verilmesi önerilmektedir.
- Aynı zamanda kullanılan demografik bilgi formunun daha geniş kapsamlara ulaşılması adına zenginleştirilmesi önerilmektedir. Özellikle covid 19 pandemi dönemine yönelik daha betimleyici değişkenlere araştırmalarda fazla yer verilmesi yararlı olacaktır.
- Alana ilgi duyan araştırmacıların özellikle çalışma kapsamında karşılaşılan sınırlılıklara dikkat etmesi önerilmektedir.

- Ülkemizde giderek yaygınlaşan ‘Aile Terapileri veya Aile Danışmanlığı’ hizmetlerinin gerek yaygınlaştırılması gerekse geliştirilmesi yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Adibrad, N. (2007). An Investigation On Relationship Between Marital Disaffection And Job Disaffection İn Nurse Women. *Consulting Research*, 19: 48-35.
- Akdemir, D. (2017). Görücü Usulü Evlenen Kişiler ile Anlaşarak Evlenen Kişiler Arasındaki İlişki Doyumu Farklılıkları, Yaşam Doyumunun İlişki Doyumu ile İlişkisi ve Cinsiyete Bağlı Ayrımlar. Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aksan, G. (2016). Evlilik ve Ayrılma: Ailenin Kurulması ve Sona Ermesi (Editör: Mustafa Aydın), Sistemik Aile Sosyolojisi, Konya: Çizgi Kitabevi, 145-161.
- Alipour, O., Azizi, B., ve Radpey, L. (2015). Study Of The Relationship Between Social Capital And Urban Development (Case Study: Sardasht). *International Journal Of Zoological Research*, 11: 71-75.
- Altan, Ö. (2006). The Effects of Maternal Socialization and Temperament on Children's Emotion Regulation. Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asfajir, A. A. A., and Ramezani, L. (2017). The relationship between family function and marital satisfaction with marital disaffection of married teachers in Behshahr. *Sociological Studies of Youth*, 7(24), 9-22.
- Ata, G. (2021). Evlilikte uyumun anahtarı duygular mı psikolojik belirtiler aleksitimi ve çiftlerin uyumu ilişkisinde kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bloch, L., Haase, C. M., and Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale, *HHS Public Access*, 14(1): 130–144. doi: 10.1037/a0034272.
- Bryson, J. B. (1991). Modes Of Response To Jealousy-Evoking Situations. P. Saloveyc (Der.), *The Psychology Of Jealousy And Envy İçinde* (s. 178-205). NY: GuilfordcPress.

- Buunk, B. and Bringle, R. G. (1987). Jealousy İn Love Relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate Relationships: Development, Dynamics, And Deterioration* (P. 123–147). Sage Publications, Inc.
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., Rosnet, E. (2012). Emotions İn Team Contact Sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 26(1): 62-97.
- Canel, N. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ceolho, V., Elizabeth, B., Murphey, M. (1963). Coping Strategies in a New Learning Environment A Study of American College Freshmen. *Arch Gen Psychiatry*, 9(5): 433-443.
- Chapin, L. R., Chapin, T. J., and Sattler, L. G. (2001). The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress. *Family Journal*, 9(3): 259-265.
- Christou-Champi, S. (2015). Automatic Control Of Negative Emotions: Evidence That Structured Practice Increases The Efficiency Of Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 29(2): 319-331
- Couyoumdjian, A., Ottaviani, C., Petrocchi, N., Trincas, R., Tenore, K., Buonanno, C. ve Mancini, F. (2016). Reducing The Meta-Emotional Problem Decreases Physiological Fear Response During Exposure in Phobics. *Frontiers in Psychology*, 7: 1105.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeyleri: Bir Profil Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67): 1027-1042.
- Çimen, E. (2007). Görücü Usulü ve Anlaşarak Evlenen Bireylerin Çeşitli Sosyal Psikolojik Faktörler Yönünden Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Demirtaş, A.H. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Dokur, M. ve Profeta, Y. (2009). İlişki Denklemi: Aileler Ve Çiftler, İstanbul: Goa Yayıncılık.
- Easterbrooks, M.A. ve Biringen, Z. (2000). Guest Editors' Introduction To The Special Issue: Mapping The Terrain Of Emotional Availability And Attachment. *Attachment And Human Development*, 2(2): 123-129.
- Ebadatpour, B., Navabinejad, S., Shafiabadi, A., & Falsafinejad, M. (2014). The Mediating Role Of Family Functions For Individual Tolerance And Spiritual Beliefs And Marital Disaffection. *Psychological Methods And Models*, 3(13): 45-29.
- Emde, R. N. (2000). Next Steps in Emotional Availability Research. *Attachment And Human Development*, 2(2): 242–248.
- Ercan, B. (2015). Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Faizal, A. S., Sidi, H., Wahab, S., Drph, L. S., Zin, N. M., and Baharuddin, N. (2017). Assessment of marital dissatisfaction and its association with sexual dysfunction and psychiatric morbidities among primary health attenders in Malaysia. *International Medical Journal Malaysia*, 16(2), 19-26.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Emotional Problems: Comparison Between A Clinical And A Non-Clinical Sample. *European Journal Of Personality*, 16: 403-420.

- Girgin, B. (2018). Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez. İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Goudarzi, M. (2014). The Effectiveness Of Marital Therapy With Satyr Approach For İmproving Family Function And Reducing Marital Disaffection. *Research Consulting*, 12(48): 159-142.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Guerrero, L. K. ve Eloy, S. V. (1992). Relational Satisfaction And Jealousy Across Marital Types. *Communication Reports*, 5(1): 23-31.
- Güngör, Z. (2019). Evli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Evlilik Doyumu ve Bağlanma Boyutları, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hofmann, S. G. (2013). The Pursuit Of Happiness And İts Relationship To The Metaexperience Of Emotions And Culture. *Australian Psychologist*, 48(2): 94–97.
- Houser, G. (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Hünler, O. ve Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51): 99 – 108.
- Kayser, K. (1996). The Marital Disaffection Scale: An Inventory for Assessing Emotional Estrangement in Marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 24(1): 83-88.

- Kayser, K. ve Rao, S. S. (2006). Process Of Disaffection İn Relationship Breakdown. M. A. Finch & J. H. Harvey (Eds.), In Handbook Of Divorce And Relationship Dissolution (Pp. 201-222). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kersten, K. (1990). The Process of Marital Disaffection: Interventions at Various Stages. *Family Relations*, 39(3): 257-265.
- Kim, H., Parker, J. G., and Marciano, A. R. (2017). Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents' friendship jealousy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52: 170-180. doi.org/10.1016/j.appdev.2017.06.007.
- Koole, L. (2009). The Psychology Of Emotion Regulation: An İntegrative Review. *Cognition And Emotion*, 23(1): 4-1.
- Köse, T. (2019). Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kumcağız, H. ve Ertuğ, K. (2016). Evlilik Hoşnutsuzluğu ile Sosyo-demografik Özellikler Arasındaki İlişki, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(9): 601-620.
- Kumcağız, H., ve Ertuğ, K. (2016). Evlilik hoşnutsuzluğu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 601- 620.
- Liceaga, M. D. (2013). “You Stay, No Matter How Bad”: Women Voice The Trajectory Of Marital Disaffection (Unpublished Master Thesis). San Diego State University, School Of Communication, Master Of Arts İn Communication, San Diego, California.
- McClure, K.S., Halpern, J., Wolper, P.A. and Donahu, J.J., (2005). Emotion Regulation and Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities*, 15(2): 38-44.

- Mendonça, D. (2013). Emotions About Emotions. *Emotion Review*, 5: 390– 396.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N. ve Schüßler, G. (2008). “Mindful helpers”:
Experiential Avoidance, Meta-Emotions, and Emotion Regulation İn
Paramedics. *Journal of Research in Personality*, 42(5): 1358-1363.
- Orhan, A. (2010). Geçinmeye Gönlün Var Mı? Evlenmeden Önce, Boşanmadan
Önce. Ankara: İlkın Kitabevi.
- Pala Çulha, F. (2018). Evli bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin evlilik
doyumunu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek
Lisans Tez. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Parkinson, B. and Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-Regulation Strategies.
Cognition and Emotion, 13(3): 277–303.
- Pines, A. and Aronson, E. (1983). Antecedents, Correlates And Consequences Of
Sexual Jealousy. *Journal Of Personality*, 51(1): 108-136.
- Pines, A. M. (1992). Romantic Jealousy: Five Perspectives And An İntegrative
Approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 29(4): 675-
683.
- Pines, A. M. (2003). Aşk ve Kıskançlık. Okyanus Yayınları.
- Rıza, Ö. S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin
Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi. Işık
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Rıza, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik
iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış
Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rugancı, R. H. (2008). The Relationship Among Attachment Style, Affect
Regulation, Psychological Distress And Mental Construct of The Relational
World. Doktora Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Ankara.

- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2): 50-62.
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., and Levenson, R. W. (2009). We Can Work It Out: Age Differences in Relational Pronouns, Physiology, and Behavior in Marital Conflict. *Psychology and Aging*, 24: 604-613.
- SEKAM (Sosyal Ekonomik Araştırma Merkezi). (2016). Türkiye'de Aile (Ailenin Yapısal Özellikleri İşlevleri ve Değişimi), İstanbul: Sekam Yayınları.
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de Evlenme Biçimleri, A.Ü. *Türkiyat Araştırmalar Enstitüsü Dergisi*, 27: 185-195.
- Shackelford, T. K., and Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost-infliction. *Personality and Individual Differences*, 28, 917-928.
- Shahid, H., and Kazmi, S. F. (2016). Role of Emotional Regulation in Marital Satisfaction. *Internatiol Journal for Social Studies*. 2 (4), 47-60.
- Sinanoğlu, C. (2009). Evliliklerinden Hoşnut Olan ve Olmayan Bireylerin Depresyon Düzeyleri ve İntihar Olasılıklarının Karşılaştırılması. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Storaasli, R. and Markman, H. J. (1990). Relationship Problems in the Early Stages of Marriage: A Longitudinal Investigation. *Journal of Family Psychology*, 4 (1): 80-98.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Sütüaç, A. (2010). Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Şendil, G. Ve Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi, *Psikoloji Çalışmaları*, 28(1): 15-34.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7): 1-7.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(1): 269-307.
- Tortamış, M. (2014). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). <https://www.tuik.gov.tr/> Erişim Tarihi: 30.01.2020.
- Üçgül, Ş. (2019). Evlilik beklentisinin ve evlenme türlerinin evlilik hoşnutsuzluğuna etkisi: Konya örneği, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Volling, B. L., McElwain, N. L., and Miller, A. L. (2002). Emotion regulation in context: the jealousy complex between young siblings and its relations with child and family characteristics. *Child Dev*;73(2): 581-600. doi: 10.1111/1467-8624.00425.
- Westman, M., Etzion, D., and Segev, E. G. (2014). The Work-Family Interface and Burnout. *International Journal of Stress Management*, 11(4): 413-428.
- Yıldız, Ö. (2018). Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yiğit, E. (2018). Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddet ile Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zammuner, V. L., and Fischer, A. H. (1995). The Social Regulation of Emotions in Jealousy SituationsA Comparison between Italy and the Netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 26(2): 189-208. DOI:10.1177/0022022195262006.



EKLER

EkA. Sosyodemografik Veri Formu

SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU

Cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Tarih: .../.../.....

1) Yaşınız:

2) Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

3) Çocuk Sayısı :

4) Öğrenim Durumu: Okur Yazar () İlkokul Mezunu ()
Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Ön Lisans Mezunu ()
Lisans Mezunu () Yüksek Lisans veya Doktora Mezunu ()

5) Eş Öğrenim Durumu: Okur Yazar () İlkokul Mezunu ()
Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Ön Lisans Mezunu ()
Lisans Mezunu () Yüksek Lisans veya Doktora Mezunu ()

6) Çalışma Durumu : Öğrenci () Çalışıyor () Çalışmıyor ()

7) Eş Çalışma Durumu : Öğrenci () Çalışıyor () Çalışmıyor ()

8) Aylık Kazanç : 2.500 TL ve altı () 2.500 -5.000 TL ()

5.000- 10.000 TL () 10.000 TL + ()

9) **Eş Aylık Kazanç :** 2.500 TL ve altı () 2.500 -5.000 TL ()

5.000- 10.000 TL () 10.000 TL + ()

10) **Kaç yıldır evlisiniz?** 0- 12 ay() 1-5 yıl () 5- 10 yıl () 10- 20 yıl ()

20 yıl + ()

11) **Eşinizle nasıl evlendiniz?**

Anlaşarak ve ailemizin onayını alarak ()

Anlaşarak ve ailemizin onayını almadan ()

Ailemiz tanıştırdı ve bizim onayımızı alarak ()

Ailemiz tanıştırdı ve bizim onayımızı almadan ()

Kaçarak evlenme ()

12) **Eşinizden şiddet gördünüz mü?** Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise; Duygusal () Psikolojik () Fiziksel ()

13) **Evde kimlerle beraber yaşıyorsunuz?**

Eşim ve Ben () Eşim, ben ve çocuklarım ()

Eşimin ailesi ile beraber () Benim ailem ile beraber ()

14) **Nerede yaşıyorsunuz?**

Ailelerimizden uzakta () Benim aileme yakın ()

Eşimin ailesine yakın() Ailelerimize yakın()

EkB. Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler “Evliliğiniz” ile ilgilidir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

EVLİLİK HOŞNUTSUZLUĞU ÖLÇEĞİ		Doğru	Çok doğru	Biraz	Çok doğru
1	Eğer eşimle hiç tanışmasaydım kendimi çok mutsuz hissederdim.	1	2	3	4
2	Eşime birçok konuda güvenmekte çok zorlanırım.	1	2	3	4
3	Eşimle birlikte vakit geçirmekten hoşlanıyorum.	1	2	3	4
4	Eşimle olduğum zaman bile kendimi genellikle yalnız hissedirim.	1	2	3	4
5	Eşimle birkaç gün ayrı kalsak bile onu özlerim.	1	2	3	4
6	Çoğu zaman eşime kendimi çok yakın hissedirim.	1	2	3	4
7	Sadece eşimle olmuş olmaktan bile zevk duyarım.	1	2	3	4
8	Gün sonunda eşimi görmeyi dört gözle bekliyorum.	1	2	3	4
9	Zaman geçtikçe eşime olan aşkım gittikçe artıyor.	1	2	3	4
10	Gün geçtikçe kendimi eşimden uzaklaşmış gibi hissediyorum.	1	2	3	4
11	Kişisel bir problemim olduğu zaman ilk başvuracağım kişi eşimdir.	1	2	3	4
12	Eşime karşı duygularımı en iyi ifade eden kelimeler ilgisizlik ve duyarsızlıktır.	1	2	3	4
13	Eşimle cinsel ilişkiye girmeyi çok az isterim.	1	2	3	4
14	Eşime ihtiyacım olduğu zamanlarda o hep yanımdadır.	1	2	3	4
15	Eşimle daha az vakit geçirmek isterdim.	1	2	3	4
16	Eşimle ilgili olumlu düşüncelerim, olumsuz düşüncelerimden daha fazladır.	1	2	3	4
17	Eşime karşı çok fazla öfkeliyim.	1	2	3	4
18	Evliliğimde sorumluluk ve yükümlülüklerimi yerine	1	2	3	4

	getirme konusunda evlilik öncesi kadar ilgili değilim.				
19	Eşimle vakit geçirmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4
20	Eşime karşı çok büyük etkileşim ve aşk hissetmediğim zamanlar olur.	1	2	3	4
21	Eşimle duygularımı paylaşmaktan zevk alırım.	1	2	3	4



EkC. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki ifadeler “*eşinizin*” bazı davranışlarını kıskanıp kıskanmadığınızla ilgilidir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.

Eşimin/ sevgilimin/ilerde sevgilim veya ileride eşim olacak kişinin,	Çok Kıskanırım	Biraz Kıskanırım	Hiç Kıskanmam
1. Karşı cinsten birilerinin yaptıklarını hoşgörü ile karşılarken aynı durumda benim yaptıklarımı eleştirmesini,	(3)	(2)	(1)
2. Beni karşı cinsten birileriyle kıyaslayarak benim beceriksiz, başarısız vb. olduğumu söylemesini,	(3)	(2)	(1)
3. Başkalarına sakın davrandığı durumlarda dahi bana sinirli davranmasını,	(3)	(2)	(1)
4. Karşı cinsten birilerinin başarılarını takdir ederken benim başarılarımı küçümsemesini,	(3)	(2)	(1)
5. Karşı cinsten tanımadığım birine hediye aldığımı benden saklamasını,	(3)	(2)	(1)
6. Önemli gördüğü şeyleri başkalarıyla paylaşmasına rağmen benden gizlemesini,	(3)	(2)	(1)
7. Hatalar karşısında başkalarını affederken, aynı durumda beni affetmemesini,	(3)	(2)	(1)
8. Uygun olmayan saatlerde karşı cinsten tanımadığım birilerini aramasını,	(3)	(2)	(1)
9. Benim düşüncelerimden çok başkalarının düşüncelerine önem vermesini,	(3)	(2)	(1)
10. İlişkimizi eleştirmesine rağmen, başka çiftlerin ilişkilerini övmesini,	(3)	(2)	(1)
11. Karşı cinsten birini fiziksel olarak benden daha çekici bulmasını,	(3)	(2)	(1)

12. Karşı cinsle ilişkilerine sınır koymamasını,	(3)	(2)	(1)
13. Karşı cinsten birilerinin dikkatini çekecek davranışlarda bulunması,	(3)	(2)	(1)
14. İlişkimizde özel olan durumları karşı cinsten birileriyle paylaşmasını,	(3)	(2)	(1)
15. Benden çok karşı cinsten birilerinin sorunlarına duyarlı olmasını,	(3)	(2)	(1)
16. Zor günlerimde beni yalnız bırakmasına rağmen başkalarına destek olmasını,	(3)	(2)	(1)
17. Karşı cinsten tanımadığım birilerine benden daha çok ilgi göstermesini,	(3)	(2)	(1)
18. Sırlarını benimle değil karşı cinsten birileriyle paylaşmasını,	(3)	(2)	(1)
19. Karşı cinsten birilerine ilgi gösterdiğimde buna tepkisiz kalmasını,	(3)	(2)	(1)
20. Benimle vakit geçirmek yerine başka işlerle uğraşmayı tercih etmesini,	(3)	(2)	(1)
21. Her fırsatta arkadaşlarıyla buluşup görüşmesini,	(3)	(2)	(1)
22. Karşı cinsten olan arkadaşlarıyla görüştüğünde beni davet etmemesini,	(3)	(2)	(1)

EkD. Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız.

Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

8. Ne hissettiğimi  nemserim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya başlarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

20. Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi yapabilirim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygunun geçmesi çok uzun zaman alır.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

hiçbir zaman bazen yaklaşık çoğu zaman her zaman