

T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EVLİLİKTE UYUMUN ANAHTARI DUYGULAR MI PSİKOLOJİK BELİRTİLER ALEKSİTİMİ VE ÇİFTLERİN UYUMU İLİŞKİSİNDE KİŞİYE HAS VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gökay ATA

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Ankara, 2021

T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EVLİLİKTE UYUMUN ANAHTARI DUYGULAR MI PSİKOLOJİK BELİRTİLER ALEKSİTİMİ VE ÇİFTLERİN UYUMU İLİŞKİSİNDE KİŞİYE HAS VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Gökay ATA

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR

Ankara, 2021

ONAY SAYFASI

Gökay ATA tarafından hazırlanan "Evlilikte Uyumun Anahtarı Duygular Mı Psikolojik Belirtiler Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu İlişkisinde Kişiye Has ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvan Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Emine İnan	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	
Doç. Dr. Zeynep Tüzün	Hacettepe Üniversitesi	

Tez Savunma Tarihi: 14.12.2020

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Ünvan Ad Soyad

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. 14.12.2020

Gökay ATA

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezimin her sürecinde bana yardımcı olan, sorularıma sabırla karşılık veren ve akademik hayatım boyunca bana pek çok alanda önemli bilgiler katan değerli danışman hocam Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR'a teşekkür gönül borcumdur. Değerli yorumları ve önerileriyle tezin daha iyi bir konumda olmasına katkı sunan Dr. Öğr. Üyesi Emine İNAN ve Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN hocalarıma da teşekkürlerimi sunuyorum ve saygılarımı iletiyorum.

Tez sürecimde Ankara'da olamadığım zaman yardımıma koşan arkadaşım Seyid BAĞÇİVAN'a da teşekkür ederim.

Dile kolay yaklaşık on dokuz senelik eğitim hayatım boyunca her daim desteklerini hissettiğim, yanımda olduklarını bildiğim, beni her zaman bir sonraki adıma geçmem için motive eden canım aileme teşekkürlerimi iletiyorum. Desteğinizin her daim farkındayım ve bunun verdiği güven bana huzur veriyor.

ÖZET

Evlilikte Uyumun Anahtarı Duygular Mı Psikolojik Belirtiler Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu İlişkisinde Kişiye Has ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Bu çalışma aleksitiminin, psikolojik belirtilerin (depresyon-anksiyete-stres), kişiye has duygu düzenleme (baskılama, bilişsel yeniden değerlendirme) ve kişilerarası duygu düzenlemenin (birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme) çiftlerin uyumu üzerindeki rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın ilk adımında Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışmasında, yaşları 21 ile 65 aralığında olan 200 kişiden veri toplanmıştır. Veri toplama işleminin ardından gerçekleştirilen analizler sonucunda da uyarlaması yapılan Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bir sonraki adımında ise yaşları 20 ile 75 aralığında olan 511 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Daha sonra çiftlerin uyumunu yordayan değişkenleri incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde aleksitiminin, psikolojik belirtilerin, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu işlemin ardından gerçekleştirilen aracı değişken analizinde ise kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü ele alınmıştır. Aracı değişken analizi sonuçları incelendiğinde, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmenin kısmi aracı etkisi olduğu; psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirmenin kısmi aracı etkisi olduğu; psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmenin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Yalnızca, aleksitimi değişkeni bilişsel yeniden değerlendirme değişkenini yordamadığı için aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında kişiye has duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin model kurulamamıştır. Çalışmanın bulguları ilgili alanyazını ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, anksiyete, çiftlerin uyumu, depresyon, duygu düzenleme, kişilerarası duygu düzenleme, stres.

ABSTRACT

Are Emotions the Key to Harmony in Marriage The Mediative Role of Personal and Interpersonal Emotion Regulation in The Relationship of Psychological Symptoms Alexithymia and Dyadic Adjustment

This study aims to examine the role of alexithymia, psychological symptoms (depression-anxiety-stress), personal emotion regulation (suppression, cognitive reappraisal) and interpersonal emotion regulation (co-brooding and co-reappraisal) in dyadic adjustment. In the first step of the study, the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples was adapted into Turkish. In this adaptation study, data were collected from 200 people between the ages of 21 and 65. The Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, which was adapted, was found to be a valid and reliable measurement tool. In the next step of the study, 511 people between the ages of 20 and 75 were included in the study. Then, a hierarchical regression analysis was performed to examine the variables that predict the dyadic adjustment. When the analysis results were examined, it was seen that alexithymia, psychological symptoms, personal and interpersonal emotion regulation significantly predicted dyadic adjustment. In the mediator variable analysis performed after this procedure, the mediator role of personal and interpersonal emotion regulation was discussed. When the mediator variable analysis results were examined, it was found that co-brooding and co-reappraisal had a partial mediating effect between alexithymia and dyadic adjustment; suppression and cognitive reaapraisal had a partial mediating effect between psychological symptoms and dyadic adjustment; It was found that co-brooding and co-reappraisal had a partial mediating effect between psychological symptoms and dyadic adjustment. Only because the alexithymia variable did not predict the cognitive re-appraisal variable, a model could not be established regarding the mediating role of personal emotion regulation between alexithymia and dyadic adjustment. The findings of the study was discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: Alexithymia, anxiety, depression, dyadic adjustment, emotion regulation, interpersonal emotion regulation, stress.

İÇİNDEKİLER

ÖZET i

ABSTRACT ii

İÇİNDEKİLER iii

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ vi

ŞEKİLLER vii

TABLOLAR viii

1. GİRİŞ 1

1.1. Çiftlerin Uyumu 2

1.2. Psikolojik Belirtiler 3

1.2.1. Depresyon ve Evlilikte Uyum 4

1.2.2. Anksiyete ve Evlilikte Uyum 5

1.2.3. Stres ve Evlilikte Uyum 6

1.3. Aleksitimi ve Evlilikte Uyum 6

1.4. Duygu Düzenleme ve Evlilikte Uyum 9

1.5. Çalışmanın Amacı 11

1.5.1. Çalışmanın Hipotezleri 12

1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (Interpersonal Emotion Regulation Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples) Türk Örneklemi Üzerindeki Psikometrik Özellikler 14

1.6.1. Uyarlama Çalışmasının Hipotezleri 15

2. ÇALIŞMA 1 YÖNTEM 17

2.1. Katılımcılar 17

2.2. Veri Toplama Araçları 17

2.2.1. Demografik Bilgi Formu 18

2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) 18

2.2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (KDDA-BKKD/BYD) 19
2.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) 20
2.2.5. Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form (DASS-21) 20
2.2.6. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) 21
2.3. İşlem 21
2.3.1. Veri Analizi 22
3. ÇALIŞMA 1 BULGULAR 23
3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Geçerlik Çalışmasına İlişkin Bulgular 23
3.1.1. Geçerlik Analizi 23
3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular 29
3.2.1. İç Tutarlık Güvenirliği 30
3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Bulguları 30
4. ÇALIŞMA 1 TARTIŞMA 32
5. ÇALIŞMA 2 34
6. ÇALIŞMA 2 YÖNTEM 37
6.1. Katılımcılar 37
7. ÇALIŞMA 2 BULGULAR 39
7.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri 39
7.2. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizleri 39
7.3. Çiftlerin Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizinin Sonuçları 41
7.3.1. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılamanın Aracı Rolünün İncelenmesi 44
7.3.2. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi 45

7.3.3. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılamanın Aracı Rolünün İncelenmesi 46
7.3.4. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi 47
8. ÇALIŞMA 2 TARTIŞMA 48
8.1. Çalışmadaki Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi 48
8.1.1. Çiftlerin Uyumuyla İlişkili ve Çiftlerin Uyumunu Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi 48
8.1.2. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Kişiye Has Duygu Düzenlemenin (Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılama) ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin (Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünme) Aracı Rolünün İncelenmesi 52
8.1.3. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Kişiye Has Duygu Düzenlemenin (Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılama) ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin (Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünme) Aracı Rolünün İncelenmesi 54
8.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler 56
9. SONUÇ 58
10. KAYNAKÇA 62
11. EKLER 77
EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU 77
EK 2. DEPRESYON-ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ KISA FORM 78
EK 3. TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ 80
EK 4. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ 83
EK 5. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ANKETİ: BİRLİKTE KARA KARA DÜŞÜNME VE BİRLİKTE YENİDEN DEĞERLENDİRME 84
EK 6. ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ 87
EK 7. ÖZGEÇMİŞ 91

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

APD: Amerikan Psikiyatri Derneği

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

DASS-21: Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form

DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği

DDÖ-BYD: Duygu Düzenleme Ölçeği-Bilişsel Yeniden Değerlendirme

KDDA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi

KDDA-BYD: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi-Birlikte Yeniden Değerlendirme

KDDA-BKKD: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi-Birlikte Kara Kara Düşünme

ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği

ŞEKİLLER

Şekil 1. 27
Şekil 2. 29
Şekil 3. 45
Şekil 4. 46
Şekil 5. 47

TABLOLAR

Tablo 1. 18
Tablo 2. 25
Tablo 3. 26
Tablo 4. 28
Tablo 5. 31
Tablo 6. 38
Tablo 7. 39
Tablo 8. 41
Tablo 9. 43

1. GİRİŞ

Son yıllarda ülkemizde ve dünya genelinde boşanma oranları gittikçe artmaktadır. İnsanlar, bazı olumsuz sebeplerden dolayı evliliklerini sonlandırmakta ya da bu olumsuz sebeplere rağmen evliliklerini devam ettirmektedirler ki bu da evlilikte uyumun azalması açısından oldukça önemli bir sorundur. Çiftlerin uyumu da bu noktada evli olan ya da olmayan çiftlerin birlikteliklerinden elde ettikleri tatmine karşılık kullanılmakta olan bir kavramdır (Spanier, 1976).

Çiftlerin uyumu, artan boşanma oranlarına karşı alınması gerekecek tedbirler ya da süreç boyunca yapılması gerekecek adımlar konusunda bilgiler sunmaktadır (Spanier ve Thompson, 1982). Bu bağlamda çiftlerin uyumunu etkileyecek değişkenlerin incelenmesi de önem kazanmaktadır. Özellikle uzun süreli evliliklerde etkili olan sözel ve sözel olmayan olumlu ifadelerin aktarımı, eleştirelliğin az olması gibi etkenler uyumu arttıran faktörler olarak ifade edilmektedir (Baucom, Hahlweg, Atkins, Engl ve Thurmaier, 2006).

Bu bağlamda araştırmanın giriş bölümünde çiftlerin uyumu değişkeni ve çiftlerin uyumuna yönelik olarak boyutsal yaklaşım aktarılmıştır. Daha sonrasında çiftlerin uyumuyla ilişkili alanyazın çalışmaları sıralandıktan sonra psikolojik belirtiler, aleksitimi, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenleri ele alınmıştır. Buna ek olarak tüm bu değişkenlerin çiftlerin uyumuyla olan ilişkilerine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Son olarak, yapılmış olan araştırmanın amaçları ve hipotezleri ele alınmıştır.

1.1. Çiftlerin Uyumu

Toplumun önemli bir birimi olan ailenin işleyişine ve dinamiklerine etkisi olabilecek faktörlerin incelenmesi hem ailenin hem de toplumun: Fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde işleyişini sürdürebilmesi açısından önemli bir role sahiptir (Menaghan ve Parcel, 1991; Pardeck, Brown, Christian, Schnurbusch, Shrum ve Terrell, 1991; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990). Bu faktörlerin göz ardı edilmesiyle evliliklerde ortaya çıkan sorunlar sonucunda da bireylerin psikolojik yardım aramaları oldukça yaygındır (Veroff, Kulka ve Douvan, 1981) ve bu sorunlar önemli psikolojik belirtilerle ilişkili olabilmektedir (Kitson ve Morgan, 1990). Bu belirtiler arasında da depresyon, anksiyete, stres, öfke sorunları gibi çeşitli bozukluklar yer almaktadır (Bodenmann, Ledermann ve Bradbury, 2007).

Evlilik uyumu, evliliğe ve aile ilişkilerine yönelik çalışmalara öncülük eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır ve çok çeşitli anket, form, ölçek ile ölçülebilmektedir (Hicks ve Platt, 1970; Spanier ve Cole, 1974). Fakat günümüzde evli olmayan çiftlerin ilişkilerine ve bu ilişkilerinden elde ettikleri doyuma yönelik ilginin artmasıyla birlikte farklı ölçüm araçlarının geliştirilmesi gereksinimi ortaya çıkmıştır (Spanier ve Cole, 1974). Bu gereksinimin sonucu olarak çiftlerin uyumu kavramı ortaya atılmış ve bu kavramın da evli olan ya da olmayan fakat bir ilişki içerisinde bulunan kişilerin birlikteliklerinden elde ettikleri doyuma karşılık kullanılması amaçlanmıştır (Spanier ve Cole, 1974). Böylece daha önceden evlilik uyumuna yönelik yapılan çalışmalardaki aileye, evliliğe yönelik olan vurgu çiftlerin uyumu kavramı ile daha da genişletilmiş ve evli olan, evli olmayan, birlikte yaşayan ya da birlikte yaşamayan çiftlerin ilişkiden elde ettikleri doyumu da gözler önüne sermiştir (Spanier ve Cole, 1974).

Çiftlerin uyumu, belirli olan bir durumun nitel, anlık değerlendirilmesi ya da birlikteliğin bir süreç olarak göz önünde bulundurulması şeklinde iki farklı alan ile ele alınmaktadır (Spanier, 1976). Çiftlerin uyumuna yönelik bu iki alan arasındaki temel fark ise süreç olarak çiftlerin uyumunun devam eden bir yapıyı ortaya koyması ya da uyumun zamanla değişebileceğini öngörmesi üzerinedir (Spanier, 1976). Uyumun belirli bir duruma karşılık geldiğini ifade eden nitel değerlendirmede devam eden süreç içerisindeki sadece belirli bir

ana yönelik değerlendirme yer aldığı için devamlılıktan bahsetmek mümkün olmamaktadır (Spanier, 1976).

Spanier ve Cole (1974) çiftlerin uyumunun boyutsal yaklaşım ile sağlıklı ya da sağlıksız uyum şeklinde değil; çiftlerin sorunları, kişilerarası gerginlikler ve kişisel kaygı, çiftlerin doyumu, çiftlerin bağlılığı, çatışmaları çözme becerileri (Gottman ve Levenson, 1988) ile konular üzerinde fikir birliği alanlarının daha uygun bir şekilde değerlendirme sunacağını açıklamıştır. Benzer bir şekilde Gottman ve Levenson'da (1988) evlilik doyumunun tatmin duyuyor ya da duymuyor şeklinde sınıflandırıldığını fakat doğru sonuçlar elde etmek için bu yaklaşımın uygun olamayacağını dile getirmiştir. Ayrıca çiftlerin uyumu kavramı, içerisinde diğer eşi kabul etme ve eşle beraber herhangi bir aktivite gerçekleştirme özelliklerini barındırmaktadır ve bu özellikler zamanla değişime uğrayabileceği için çiftin ilişkisinden elde ettiği doyum da değişkenlik gösterebilmektedir (Graham, Liu ve Jeziorski, 2006).

1.2. Psikolojik Belirtiler

Duygusal sıkıntıların bir tezahürü olan depresyon, anksiyete ve stres günlük kullanımda birbirinin yerini alsa bile aslında farklı kavramsal yapılara karşılık gelen psikolojik belirtilerdir (Akın ve Çetin, 2007). Özellikle olumsuz duygulanımın boyutları altında yer alan depresyon ve anksiyete yapısal olarak birbiriyle benzediği için oldukça fazla karıştırılabilmektedir (Akın ve Çetin, 2007). Bu durum klinik olan ya da olmayan örneklemlerde de karşımıza çıkabilmekte ve aradaki farkın netleştirilmesi güç olabilmektedir (Clark, Steer ve Beck, 1994; Enns, Cox, Parker ve Guertin, 1998; Feldman, 1993; Gotlib, 1984; Mendels, Weinstein ve Cochrane, 1972; Nelson ve Novy, 1997). Bundan ötürü bu kavramsal yapıların açıklanması ve üçü arasındaki farkların kesinleştirilmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda, bu kavramlar ayrı başlıklar altında ele alınacaktır.

1.2.1. Depresyon ve Evlilikte Uyum

Depresyon, kökenini Latince bir kelime olan "depressus" tan almakta ve "depressus" kelimesi de acı çekme, bastırma, kederli olma, dertli olma, hevesi kırılmış olma ve duygusuzlaşma gibi anlamlara karşılık gelmektedir (Basha ve Kaya, 2016). Türkçe'de depresyon olarak kullanılan bu kavram ise çökkünlük ya da yıkılmışlık hissi anlamlarına gelmektedir (Köknel, 1988). Depresyon bir kişinin hisleri, düşünceleri ve davranışları üzerinde etkisi bulunan; kendisini duygusal, fizyolojik ve davranışsal olarak ortaya koyan bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013). Bundan ötürü depresyonun olduğu durumlarda görülmesi olası olan belirtiler DSM-5 tanı kriterlerine göre; enerji azlığı, dikkatin azalması, iştah azlığı, harekete geçmede isteksizlik, cana kıyma düşünceleri, uykuda azalma ya da artma ve değersizlik düşünceleri şeklinde tanımlanmaktadır (APD, 2013). Depresyon herhangi bir yaşta başlayabilen bir bozukluk olmasına rağmen genellikle yirmili yaşların ortasında meydana gelmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Cinsiyetler arası farklara bakıldığı zaman da kadınlarda erkeklere kıyasla iki kat daha fazla meydana gelebilen bu bozukluğun, en yaygın görüldüğü yaş aralığı ise kadınlarda 35-45; erkeklerde 55 ve sonrası olarak ifade edilmektedir (Horwath, Cohen ve Weissman, 2002). Oldukça yaygın olan ve yaşam boyu tekrar tekrar meydana gelme riski yüksek olan bu bozukluğun 2020 senesinde en fazla karşılaşılan, en yaygın ikinci sağlık sorunu olacağı düşünülmektedir (Murray ve Lopez, 1997).

Bu denli yaygın olan bir bozukluğun, evlilik veya birlikteliklerle de ilişkisinin olması kaçınılmazdır (Johnson ve Jacob, 1997) ve Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004) yaptıkları bir çalışma sonucunda depresyonun evlilik tatminini yordadığı bulgusunu elde etmiştir. Ayrıca, cinsiyet farklılıklarına yönelik olarak yapılan bir çalışma sonucunda evlilik kalitesinin düşük olarak değerlendirildiği durumlarda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde depresif duygu durumu ifadelerinin olduğuyla birlikte depresif duygu durumunun evlilik kalitesini olumsuz yönde yordadığı bulgusu elde edilmiştir (Dehle ve Weiss, 1998). Bu bağlamda alanyazınında, depresyon ve çiftlerin uyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda; birliktelikten ya da evlilikten elde edilen tatmin düzeyi ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir (Azizi, Fooladi, Bell, Elyasi, Masoumi ve Davis, 2019; Barros-Gomes, Kimmes, Smith, Cafferky, Stith, Durtschi ve McCollum, 2019; Fincham ve Bradbury, 1993; Gotlib, Lewinsohn ve Seeley, 1998;

Mohamed, Weisz ve Waring, 1978; O'Leary ve Beach, 1990; Scott ve Cordova, 2002; Stravynski, Tremblay ve Verreault, 1995; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2017). Benzer şekilde, gelişimsel geriliği olan çocuklara sahip annelerinin evlilik tatminine yönelik yapılan bir çalışma sonucunda da depresyon ve tatmin düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir (Doulabi, Sajedi, Mazaheri, Baghban ve Afraz, 2019). Bir başka deyişle, depresyon düzeyi arttıkça evlilikteki tatmin düzeyi azalmaktadır.

1.2.2. Anksiyete ve Evlilikte Uyum

Anksiyete, kökenini Yunanca bir kelime olan "anxietas" tan almakta ve endişe, korku, merak gibi anlamlara karşılık gelmektedir (Köknel, 1988). Bu anlamlar, bilinçdışı süreçlerle beraber içsel tehditlere karşı ortaya çıkan tepkileri yansıtmaktadır (Aydemir ve Bayraktar, 1996). Anksiyete duyguların eşlik ettiği kronik acı deneyimlerini içermektedir (DeGrazia ve Rowan, 1991). Ayrıca bireylerde; uyarılma düzeyinde artış, gerginlik, korku beklentisi, ruminasyon, terleme, nefeste darlık ve harekete geçmede zorlanma gibi belirtilere yol açmaktadır (Gross ve Collins, 1981; Köroğlu, 2016).

Anksiyete, çoğunlukla erken yaşlarda başlamasına rağmen en fazla risk 10-25 yaş aralığında bulunmaktadır ve kadınların herhangi bir anksiyete bozukluğu sergileme riski erkeklere kıyasla daha fazla görülmektedir (Köroğlu, 2016). Ayrıca anksiyetenin yaşam boyu yaygınlığı %13.6 ile % 28.8 arasında bulunurken; Türkiye'de yapılan bir çalışmada da bu yaygınlığının %25.2 olduğu bulgusu elde edilmiştir (Dönmez, Dedeoğlu ve Özcan, 2000; Köroğlu, 2016).

Anksiyete ile çiftlerin uyumuna yönelik olarak alanyazınında bulunan çalışmalarda, artan anksiyetenin çiftlerin uyumunu azalttığı bulgusu elde edilmiştir (Addis ve Bernard, 2002; Dehle ve Weiss, 2002; Filsinger ve Wilson, 1983; McLeod, 1994; Meana, Binik, Khalife ve Cohen, 1998; Midmer, Wilson ve Cummings, 1995; Öyekçin, Gülpek, Şahin ve Mete, 2012). Ayrıca anksiyete ve evlilik uyumuna yönelik olarak yapılan başka çalışmalarda da erkeklerin ifade ettiği yüksek anksiyete seviyelerinin eşler arasındaki uyumu negatif yönde yordadığı; kadınların beyan ettiği yüksek anksiyete seviyelerinin ise evlilik uyumunu

yordamada güvenilir bir kaynak olmadığı (Dehle ve Weiss, 2002) bulgusuyla anksiyetenin evlilik tatmininin bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir (Whisman, Uebelacker ve Weinstock, 2004).

1.2.3. Stres ve Evlilikte Uyum

Stres, kökenini insanların huzuruna ve sağlığına yönelik tehlike sinyallerine verilen fizyolojik ve psikolojik tepkiler anlamına gelen Latince kökenli "estrica" kelimesinden almaktadır (Basha ve Kaya, 2016; Şenyiğit, 2004). Stresin çok çeşitli anlamları olmasına rağmen genel olarak herhangi bir durumda, istenmeyen bir şekilde ortaya çıkan belirsiz vücut tepkileri anlamına gelmektedir (Selye, 1976). Bununla birlikte, içsel ya da dışsal faktörlere rağmen bütünlüğü korumak ve direnç göstermek anlamlarına da gelen devamlı gerginlik haline stres denmektedir (Basha ve Kaya, 2016; Yılmaz, Boz ve Arslan, 2017). Bu kadar farklı tanımın yer alması aslında stresin öznel bir şekilde algılanması ve değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır (Gibbons, 2012).

Son olarak alanyazınında stres ile çiftlerin uyumuna yönelik olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, stres düzeyinin artışının çiftlerin uyumunun azalmasıyla karakterize olduğu ifade edilmektedir (Benazon, Wright ve Sabourin, 1992; Ellison, Henderson, Glenn ve Harkrider, 2011; Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010; McLaughlin, Cormier ve Cormier, 1988). Buna karşın evlilikte uyumun stres ile ilişkisine yönelik olarak yapılan bir çalışma sonucunda çiftlerin uyumu başlığı altında yer alan duyguların ifadesi ve fikir birliği boyutları sadece kadınlar için anlamlıyken; çiftlerin uyumu ve tatmini boyutlarının stres ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Williams, 1995).

1.3. Aleksitimi ve Evlilikte Uyum

Yunanca kökenli olan ve duygular için kelimeler yok anlamına gelen aleksitimi, psikanalitik uzmanlar tarafından; psikosomatik hastaların hislerini tanımlayamama, bu hisler arasında ayrım yapamama ile hastaların düşünce içeriklerinin birer sonucu olan hayal etme,

fantezi kurma kapasitelerinin çevresel etkenler sebebiyle ortaya çıkan kaygıdan dolayı kısıtlandığı yönündeki ifadelerle tanımlanmıştır (Nemiah ve Sifneos, 1970; Sifneos, 1973). Erken dönem modelleri de genel olarak psikanalitik düşünceler çerçevesinde ele alındığı için aleksitiminin çok boyutlu yapısı; kişinin duygularını tanıyamaması, kişinin duygularını ifade edememesi, dış odaklı düşünme (externally orientated thinking) ve hayal kurmada zorluk çekme şeklinde dört bileşen ile kavramsallaştırılmıştır (Nemiah, 1977; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985). Aleksitimi kavramı ilk ortaya atıldığı zaman sadece psikosomatik hastaların klinik gözlemlerine dayandığı için güvenilir ya da geçerli olmayan varsayımsal bir yapıyı yansıtmıştır (Nemiah, Freyberger ve Sifneos, 1976). Fakat aleksitiminin çok boyutlu yapısını tanımlamak için kullanılan dört bileşenin de varlığıyla birlikte dünya genelinde çeşitli ülkelerde birbiriyle tutarlı bulgular elde edilmiş ve aleksitiminin belirlenebilmesi konusunda önemli adımlar atılmıştır (Taylor ve ark., 1985).

Aleksitimi, erken dönem modellerinden farklı olarak günümüzde dikkat-değerlendirme modeli çatısı altında, devam eden ve çok boyutlu bir yapıyı da ortaya koymaktadır (Preece, Becerra, Robinson, Dandy ve Allan). Temel alınan bu dikkat-değerlendirme modeli ise duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerini ve duygu işlemeyi içermektedir (Gross, 2015). Ayrıca bu modeldeki boyutlar; duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade etme güçlüğü ve dış odaklı düşünme şeklinde sınıflandırılmıştır (Preece, Becerra, Allan, Robinson ve Dandy, 2017). Aleksitimi ile ilgili önceden yapılan çalışmaların hipotetik olmasından ötürü daha sonra yapılan deneysel çalışmalarla beraber hayal kurmada zorluk çekme boyutu diğer üç boyutla ilişkili bulunmadığı ya da negatif yönde ilişkili bulunduğu için modele dahil edilmemiş ve aleksitiminin çok boyutlu yapısını ortaya koymak amacıyla dışlanmıştır (Preece ve ark., 2017; Taylor ve ark., 1985; Vorst ve Bermond, 2001). Model, duygu düzenleme süreçlerini temel aldığı için bu üç boyutu değer sistemi (valuation system) çerçevesinde; durum, dikkat, değerlendirme ve tepki şeklindeki döngüyle kavramsallaştırmaktadır (Gross, 2015). Kavramsallaştırma; duygusal bir tepki uyarıcı (durum aşaması) olduğunda değer sisteminin hedefi haline gelir ve kişi diğerlerinin duygusal tepkilerine dikkatini yönlendirir (dikkat aşaması), ardından duygusal tepkiyi ne olduğu ve ne anlama geldiği şeklinde değerlendirir (değerlendirme aşaması), bundan sonra da bu değerlendirmeyi temel alarak hedefe yönelik bir davranış gerçekleştirebilir ya da duygusunu değiştirebilir (tepki aşaması) şeklinde açıklanmaktadır (Gross, 2015). Modelde bulunan üç boyuttan dış odaklı düşünmenin dikkat aşamasında bir güçlükle; duyguları tanıma güçlüğü

ile duyguları ifade etme güçlüğünün ise değerlendirme aşamasında kaynaklanan bir güçlükle kendisini ortaya koyduğu belirtilmektedir (Preece ve ark., 2018).

Ayrıca kişilerin duygusal farkındalıklarıyla ilgili olan bilişsel gelişim seviyeleri ve duygusal şemaları da aleksitiminin yapısını açıklamada oldukça büyük bir öneme sahip olmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987; Lane, Lee, Reidel, Weldon, Kaszniak ve Schwartz, 1996; Suslow ve Junghanns, 2002). Bundan ötürü düşük düzeyde bir bilişsel gelişim seviyesine sahip olmak duyguları hoş ya da hoş olmayan şeklinde bir sınıflandırmayı ortaya koyarken; yüksek düzeyde bir bilişsel gelişim seviyesine sahip olmak duyguları birbirinden ayırt etme konusunda daha başarılı ve duygular hakkında daha fazla ifadenin olduğu bir yapıyı ortaya koymaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Bu durumun da bebeklikten itibaren bakım veren kişinin sunduğu hassaslık ve yakınlıkla beraber meydana gelebildiği, böylece duyguları tanıma anlamında kişilerin daha başarılı olabildiği belirtilmektedir (Feldman, Eidelman ve Rotenberg, 2004).

Pek çok farklı yapıdan etkilenmesi ve yapıyı etkilemesi muhtemel olan aleksitiminin yaygınlığına bakıldığında; Finlandiya'da yapılan bir çalışmada %13 (Salminen, Saarijärvi, Äärelä, Toikka ve Kauhanen, 1999), Fransa'da yapılan bir çalışmada %17,1 (Loas, Fremaux, Otmani ve Verrier, 1995) ve Kanada'da yapılan bir diğer çalışmada da %18,8 (Parker, Taylor ve Bagby, 1989) olarak bulunmuştur.

Duyguları anlama ve ifade edebilme yeteneği her ilişkide olduğu gibi romantik ilişkilerde de oldukça önemli bir yere sahip olmaktadır (Kauhanen, Kaplan, Julkunen, Wilson ve Salonen, 1993; Qualter, Quinton, Wagner ve Brown, 2009). Alanyazınına bakıldığında, çiftlerin uyumu ile aleksitimi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Cordova, Gee ve Warren, 2005; Eid ve Boucher, 2012; Frye-Cox ve Hesse, 2013; Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015; Humphreys, Wood ve Parker, 2009; Sağlam, 2016). Başka deyişle, aleksitimi düzeyi arttıkça evlilik tatminindeki düzey azalmaktadır. Ayrıca yapılan başka bir çalışmada aleksitiminin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusu da elde edilmiştir (Epözdemir, 2012).

1.4. Duygu Düzenleme ve Evlilikte Uyum

Duygusal deneyimler karmaşık bir yapıya sahip olmakta ve yoğunluk, süre, kontrol edilebilirlik gibi başlıklarda farklılıklar göstermektedir (Barrett, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007). Bundan ötürü her kültürün, duyguları yönetmeye yönelik farklı anlayışları bulunmasına rağmen; duygulara yönelik belirli düzeylerde kontrolün aranması ortak bir tema olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross, 1998). Buradaki kontrol ise duyguların düzenlenmesi kavramına karşılık gelmektedir ve gelişim psikolojiden temel almaktadır (Gaensbauer, 1982). Çok çeşitli tanımlar bulunmasına rağmen duyguların düzenlenmesi kavramı Thompson (1994) tarafından, özellikle yoğun bir şekilde yaşanılan duygusal tepkilerin içsel ve dışsal süreçler yardımıyla izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Gross (1998) bu tanıma ek olarak duygu düzenleme süreçlerinde kişilerin sahip oldukları duyguların etkilerine, bu duyguları nasıl ifade ettiklerine ve bu duygulardan nasıl etkilendiklerine vurgu yapmaktadır. Bunlardan ötürü duygu düzenleme bilinç düzeyinde ve bilinçdışı olarak duygusal tepkilerin sürdürülmesi, azaltılması ya da artırılmasında rol oynamaktadır (Gross, 1999). Fakat duygu düzenleme kavramı: Fizyoloji, davranış veya düşüncelerin mi duygular tarafından düzenlendiği yoksa duyguların kendi yapısının mı düzenlendiği konusunda belirsiz bir açıklamayı da içermektedir (Gross, 2007).

Duygu düzenleme süreçlerinin daha iyi bir şekilde anlaşılması amacıyla Gross (1998) beş farklı aşamadan bahsetmektedir. Bu aşamalardan durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin yönelmesi ve bilişsel değişim basamakları öncül odaklı duygu düzenleme içerisinde yer alırken; tepki geçişi basamağı tepki odaklı duygu düzenleme içerisinde yer almaktadır (Gross, 1998). Durum seçimi basamağı birden fazla seçenek arasından belirli herhangi bir duruma yönelmeyi içermektedir ve bu seçim duygusal etkinin değişmesi konusunda rol oynayabilmektedir (Gross, 1998). Durum değişikliği basamağı ise durum seçiminden etkilenmektedir ve seçilen durumun birden fazla olabilecek yönlerinden herhangi birine doğru yönelmeyi ifade etmektedir (Gross, 1998). Dikkatin yönelmesi basamağı seçilmiş durumun yönlerinden hangisine dikkatin yöneldiğine karşılık gelmektedir ve öncül odaklı duygu düzenleme adımlarından sonuncusu olan bilişsel değişim basamağı ise seçilen durumla ilişkili olarak olası anlamları içermektedir (Gross, 1998). Bu olası anlamlar da tepki odaklı duygu düzenleme adımında duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkileri ortaya çıkarmaktadır (Gross, 2001).

Öncül odaklı duygu düzenleme yukarıdan da anlaşıldığı üzere duygu ortaya çıkmadan önce sergilenecek tepkiyi şekillendiren, etkileyen adımları içerirken tepki odaklı duygu düzenleme ise duygunun mevcut olmasının ardından meydana gelen çıktıya yani düzenlemenin ne şekilde yapıldığına karşılık gelmektedir (Gross, 2001).

Duygu düzenleme, bir süreç olarak ifade edildiği için yaşam boyu devam etmekte, değişmekte ve bundan ötürü duygu düzenlemedeki bu değişime kişilerarası süreçler de katkı sunmaktadır (Gross, 2007). Kişisel duygu düzenlemeye ek olarak duygu düzenlemenin kişilerarası ilişkilerdeki rolüne bakıldığında duygu düzenleme süreçlerinde de rol oynayan yeniden değerlendirme ve baskılama boyutları karşımıza çıkmaktadır (Gross, 2002). Bu bağlamda, öncül odaklı duygu düzenlemenin bilişsel değişim basamağında yer alan yeniden değerlendirme herhangi bir duygu uyandıran durumun duygusal olmayan ifadelerle yeniden tanımlanmasına karşılık gelirken; tepki odaklı duygu düzenlemenin tepki geçişi basamağında yer alan baskılama boyutu devam etmekte olan duygusal ifadenin engellenmeye çalışılmasına karşılık gelmektedir (Gross, 2007). Bilişsel yeniden değerlendirmeyle benzer şekilde kişilerarası süreçlerde rol oynayan yeniden değerlendirmede de olumsuz duygusal etkileri azaltmak için durumun değerlendirilmesinin değişimi amaçlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Bundan ötürü birlikte yeniden değerlendirme (co-reappraisal) etkileşim ile duygusal etkiyi değiştirmek için bir durumun anlamını değiştirmeyi ifade etmektedir (Gross, 2007). Ayrıca ruminasyon da (tekrarlayıcı düşünceler) duygu düzenleme içerisinde yer alan ve kişisel olduğu kadar kişilerarası süreçlere de etkisi bulunan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden birisi olarak ifade edilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema, 2010). Ruminasyon kavramı karşılıklı ilişki içerisine bulunan kişilerin etkileşimi sonucunda, sürekli olarak olumsuz düşünce içeriklerine odaklanmayla kendisini gösteren birlikte derin düşünme (co-rumination) yapısını ortaya koymaktadır (Rose, 2002). Birlikte derin düşünme içerisinde yer alan kara kara düşünme (co-brooding) istenmeyen ya da hoş olmayan olumsuz bir içerik hakkında pasif bir şekilde tekrarlayıcı düşünceleri kapsamaktadır (Reis ve Shaver, 1988). Bundan ötürü kara kara düşünen bir insan etkileşim içinde olduğu kişi ya da kişilerle konuşmakta güçlük çekmekte ve daha az anlaşıldığı, daha az destek gördüğü yönünde bir hisse kapılmaktadır (Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Ayrıca yapılan araştırmalar göstermektedir ki duygu düzenleme ile

depresyon, anksiyete, stres gibi psikopatolojiler arasında ilişkiler bulunmaktadır (Horn ve Maercker, 2016; Hofmann, 2014; Marroquin, 2011; Zaki ve Williams, 2013).

Duygu düzenleme ile çiftlerin uyumuna yönelik olarak Bloch, Haase ve Levenson (2014) tarafından yapılan boylamsal bir çalışma sonucunda olumsuz duyguları düzenleme konusunda becerili olan eşlerin birlikteliklerinden daha fazla doyum elde ettiği ve duygu düzenlemenin evlilik doyumunu yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Benzer şekilde Davila, Bradbury ve Fincham (1998) tarafından yapılan çalışma sonucunda da olumsuz duygulanımın ve ortaya çıkan bu olumsuz duyguların düzenlenmesinde yaşanılan güçlüklerin evlilikten elde edilen tatminle negatif yönde ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca Gross ve John (2003) tarafından duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme boyutunun kişilerarası ilişkiler bağlamında baskılama boyutuna kıyasla daha yararlı ve olumlu çıktılar verdiği bulgusu elde edilmiştir. Alanyazınında yukarıdaki bulgulara benzer sonuçlar elde etmiş çok çeşitli çalışmayla karşılaşmak mümkündür.

1.5. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı iki basamağı kapsamaktadır. İlk basamakta, uzun zamandır yaygın bir şekilde kullanılan duygu düzenleme kavramının kişilerarası boyutlarıyla ilişkili olarak detaylı bilgilerin verilmesinin ardından, Horn ve Maercker (2006) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples) Türkçe'ye uyarlanmış formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir. Böylece, evli çiftlere/bireylere veya romantik bir ilişki içerisinde bulunan çiftlere/bireylere yönelik olarak duygu düzenleme süreçlerinin kişilerarası boyutlarda nasıl gerçekleştiği yönünde bilgiler alınacaktır. Alanyazınına bakıldığında, kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik olarak az sayıda ölçüm aracının olduğu görülmektedir. Bu ölçüm araçları da sadece sosyal etkileşim içerisinde bulunulan kişiler ile olan ilişkileri temel almaktadır. Bundan ötürü bu ölçüm araçlarıyla evli çift/birey ya da romantik ilişki içerisinde olan çiftlerin/bireylerin duygu düzenleme süreçlerine yönelik olarak detaylı bilgiler alınamamaktadır. Bu sebeplerden ötürü evli çift/birey ve romantik ilişki içerisinde bulunan çiftlere/bireylere yönelik olarak, aralarındaki duygu düzenlenme

süreçlerini değerlendirmek amacıyla bu anket formunun uyarlanması amaçlanmıştır. Böylece Türkçe alanyazınına sadece çiftlerdeki duygu düzenlemeye yönelik bir ölçüm aracının kazandırılması ve aynı zamanda bu ölçüm aracının hem kendi hem de eşi değerlendirme boyutlarını içermesiyle beraber oluşabilecek yanlılıkları en aza indirmeye yönelik çabası çalışmaya özgün bir değer kazandırmaktadır. Ayrıca, uyarlaması yapılan anket formunun Türkçe alanyazınında mevcut olan kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinden daha az madde sayısına sahip olduğu için pratiklik ve zaman anlamında daha kullanışlı olacaktır. Son olarak bu çalışmayla birlikte Türk kültürüne yönelik olarak çiftlerin duygu düzenleme süreçleri hakkında detaylı bilgilere sahip olarak alandaki önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacına yönelik olarak ikinci ve son basamakta ise, çiftlerin uyumu ile psikolojik belirtiler (depresyon-anksiyete-stres), aleksitimi, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Ayrıca çiftlerin uyumu ve psikolojik belirtiler ile aleksitimi arasındaki ilişkide kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünü de inceleyerek bir model ortaya koyulacaktır. Alanyazınında, çiftlerin uyumuna yönelik olarak bu şekilde bir çalışmaya ya da modele rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin ve aracı değişkenlere yönelik olarak bir modelin ortaya koyulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

1.5.1. Çalışmanın Hipotezleri

Çalışmanın amaçlarıyla ilişkili olarak mevcut hipotezler şöyledir:

1. Türkçe'ye uyarlanan anket geçerli bir ölçüm aracı olacaktır.
2. Türkçe'ye uyarlanan anket güvenilir bir ölçüm aracı olacaktır.
3. Çiftlerin uyumuyla depresyon-anksiyete-stres arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
4. Çiftlerin uyumuyla aleksitimi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
5. Çiftlerin uyumuyla duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.

6. Çiftlerin uyumuyla duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
7. Çiftlerin uyumuyla kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.
8. Çiftlerin uyumuyla kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte kara kara düşünme alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
9. Depresyon-anksiyete-stres, çiftlerin uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
10. Aleksitimi çiftlerin uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
11. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü, çiftlerin uyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
12. Duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü, çiftlerin uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
13. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü, çiftlerin uyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
14. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte kara kara düşünme alt faktörü, çiftlerin uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayacaktır.
15. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt faktörleri, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergileyecektir.
16. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme alt faktörleri, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergileyecektir.
17. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt faktörleri, depresyon-anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergileyecektir.
18. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme alt faktörleri, depresyon-anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergileyecektir.

1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (Interpersonal Emotion Regulation Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples) Türk Örneklemi Üzerindeki Psikometrik Özellikler

Duygu düzenleme kavramı, Gaensbauer (1982) tarafından ilk kez kullanılmış ve sonrasında hem gelişim hem de yetişkin psikolojisi bağlamında büyük önem kazanmıştır. Kişilerarası duygu düzenleme ise kişilerarası bağlamlarda, bireylerin duygularının diğerleri vasıtasıyla düzenlendiği anlayışını ifade etmektedir (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Bu iki yapı birbiriyle ilişkili olmasına rağmen alanyazınına bakıldığında kişilerarası duygu düzenlemenin değerlendirilmesi amacıyla sadece bir ölçeğin geliştirilmiş olduğu görülmektedir (Hofmann ve ark., 2016). Bunun sebebi de alanyazınında var olan ve kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili olan çalışmaların, kişiye has duygu düzenleme süreçleriyle sosyal işlevselliği bir arada vererek oluşan boşluğu doldurmaya çalışmasıdır (Dixon-Gordon, Bernecker ve Christensen, 2015). Yukarıda da bahsedildiği gibi var olan bu kişilerarası duygu düzenleme ölçeği yirmi madde ve beş faktör yapısından oluşmaktadır (Malkoç, Gördesli, Arslan, Çekici ve Sünbül, 2018). Bu ölçek, kişilerarası bağlamda ele alındığından kullanışlı olabilmesine rağmen mevcut olan bu çalışma evli çiftlere yönelik olduğu için kullanışlılığının görece düşük olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bir anketin ya da ölçeğin uygulanabilirliğinin kolay olması ve kısalığı pratikliği açısından oldukça önemli olmaktadır (Koronczai, Urban, Kökenyei, Paksi, Papp, Kun ve Demetrovics, 2011). Bu etkenlerden ötürü bu çalışma kapsamında Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilmiş olan "Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme"; IERQ-CCC temel alınmıştır.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme; IERQ-CCC (Horn ve Maercker, 2016) alanyazınında bulunan kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinden farklı olarak hem eşinin hem de kişinin kendisinin, kötü bir duygu durumundayken ki değerlendirmesine yönelik olarak on madde ve iki alt faktör içermektedir (Horn ve Maercker, 2016). Böyle bir uygulamanın var olması daha güvenilir sonuçlar alınması ve bireysel yanlılıkların daha aza indirgenmesi anlamında kolaylaştırıcı olmaktadır (Campbell ve Fiske, 1959). Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara

Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme; IERQ-CCC (Horn ve Maercker, 2016)'nin iç geçerlik değerleri sırasıyla; kadınlar için .82, erkekler için .76 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmanın amacı, yüksek lisans tezi kapsamında Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme; IERQ-CCC (Horn ve Maercker, 2016)'nin faktör yapısıyla psikometrik özelliklerini belirlemek ve Türkçe standardizasyon çalışmasını gerçekleştirmektir. İlk olarak 200 kişi ile çalışma yürütülmüştür. Ardından Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme; IERQ-CCC (Horn ve Maercker, 2016)'nin Türk örneklemindeki yapısı incelenmiş ve gerekli olan geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

1.6.1. Uyarlama Çalışmasının Hipotezleri

1. Anketin Türkçe'ye uyarlanmış hali geçerli bir ölçüm aracı olacaktır.
2. Anketin Türkçe'ye uyarlanmış hali güvenilir bir ölçüm aracı olacaktır.
3. Anketin Cronbach alfa değeri yeterli düzeyde olacaktır.
4. Anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.
5. Anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.
6. Anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
7. Anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
8. Anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile depresyon-anksiyete-stres arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.
9. Anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile depresyon-anksiyete-stres arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.

10. Anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile çiftlerin uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunacaktır.
11. Anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile çiftlerin uyumu arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunacaktır.

2. ÇALIŞMA 1 YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu çalışma, başta Ankara, Balıkesir ve İstanbul illerinden olmak üzere 200 gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Örneklem sayısına yönelik olarak Nunnally (1978) madde sayısının 10 katı kadar kişinin yeterli olacağını ifade etmektedir. Bundan ötürü 10 maddeden oluşan anket formu için 200 kişilik bir örneklem sayısının yeterli olacağı düşünülmüştür. Var olan bu örneklem grubunun 103'ü kadın (%51.5); 97'si de erkek (%48.5) katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcıların yaş dağılımı 21 ile 65 aralığında değişmektedir (*ort:* 39.41; *ss:* 8.26). Ay cinsinden evlilik süreleri ise 6 ile 528 ay arasında değişmektedir (*ort:* 172.29; *ss:* 107.52). Katılımcıların 188'i (%94) herhangi bir çocuğu olduğunu beyan ederken; 12'si (%6) çocuğu olmadığını beyan etmiştir. Ayrıca %10.5'i (N = 21) ilkokul, %7.5'i (N = 15) ortaokul, %21'i (N = 42) lise, %55.5'i (N = 111) üniversite, %4.5'i (N = 9) yüksek lisans ve %1'i (N = 2) doktora mezunudur. Çalışma verileri yüz yüze anket formları şeklinde toplanmıştır. Tablo 1'de katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ait bilgiler yer almaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (Bagby, Parker ve Taylor, 1994), Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (Horn ve Maercker, 2016), Duygu Düzenleme Ölçeği (Gross ve John, 2003), Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (Lovibond ve Lovibond, 1995) ve Çiftlerin Uyumu Ölçeği (Spanier, 1976) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, çalışmaya yönelik olarak katılımcıların demografik özellikleriyle (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşle tanışma şekli) ilişkili olabilecek maddeleri içermektedir.

Tablo 1. *Demografik Bilgilere İlişkin Betimsel İstatistikler*

Demografik Özellikler	N	Ortalama	SS.	Min.	Max.	Yüzde (%)
Cinsiyet						
Kadın	103					51.50
Erkek	97					48.50
Yaş		39.41	8.26	21	65	
Eğitim Durumu						
İlkokul	21					10.50
Ortaokul	15					7.50
Lise	42					21
Üniversite	111					55.50
Lisansüstü	9					4.50
Doktora	2					1
Evlilik Süresi (Ay)		172.29	107.52	6	528	
Çocuk Durumu						
Var	188					94
Yok	12					6

2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Ölçek Bagby ve ark. (1994) tarafından bireylerin aleksitimi düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla yirmi madde olarak geliştirilmiştir. Duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade etme güçlüğü ve dış odaklı düşünme olmak üzere üç alt faktörü bulunan ölçek beşli likert yapıdadır ve alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanların yüksek düzeyde aleksitimi olduğuna dair ip uçları verdiği ifade edilmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Güleç, Köse, Güleç, Çıtak, Evren ve

Sayar (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanmış olan ölçeğin Cronbach alfa değeri .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Duyguları tanıma güçlüğü için .80, duyguları ifade etme güçlüğü için .57 ve dış odaklı düşünme için .63 olarak bulunmuştur. Çalışma 2 içerisinde kullanılmış olan ölçeğin Cronbach alfa değeri .75 olarak bulunmuştur. Alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: Duyguları tanıma güçlüğü için .83, duyguları ifade etme güçlüğü için .61 ve dış odaklı düşünme için .57 şeklinde bulunmuştur.

2.2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (KDDA-BKKD/BYD)

Horn ve Maercker (2016) tarafından duygu düzenlemenin sosyal bağlamlar aracılığıyla da meydana gelebileceği düşüncesi üzerine geliştirilmiş olan (Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples: IERQ-CCC) anketin Türkçe'ye uyarlanmış halidir. Ankette bulunan tüm maddeler hem kendi hem de eşin duygu düzenleme tarzlarının değerlendirilmesini kapsamaktadır. Anket formu birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme olmak üzere iki alt faktöre sahiptir. Orijinal formu on maddeden oluşan anketin altı maddesi bitlikte kara kara düşünme alt faktöründe yer alırken; dört maddesi de birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü içerisinde yer almaktadır. Orijinal formun Cronbach alfa değerleri kadınlar için .82; erkekler için .76 olarak bulunmuştur. Anketin Türkçe'ye uyarlama ile geçerlik-güvenirlik çalışmaları Ata ve Yalçınkaya Alkar tarafından gerçekleştirilmiştir (2020). Türkçe'ye uyarlanmış olan anketin dokuz maddesi ve orijinal formda olduğu gibi iki alt faktörü bulunmaktadır. Çalışma 1'de kullanılan anketin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Birlikte kara kara düşünme için .76, birlikte yeniden değerlendirme için .88 olarak bulunmuştur. Çalışma 2'de kullanılan anketin alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Birlikte kara kara düşünme için .79, birlikte yeniden değerlendirme için .78 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Ölçeğin orijinal formu Gross ve John (2003) tarafından on madde olacak şekilde geliştirilmiştir. Yedili likert yapıya sahip olam ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılama olmak üzere iki alt faktörü bulunmakta ve maddelerin altısı bilişsel yeniden değerlendirme; dört tanesi de baskılama alt faktörü içerisinde yer almaktadır. Orijinal formun alt faktörlere yönelik Cronbach alfa değerleri; bilişsel yeniden değerlendirme için .79, baskılama için .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Yurtsever (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanmış olan ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü için Cronbach alfa değeri .85, baskılama alt faktörü için Cronbach alfa değeri .78 olarak bulunmuştur. Çalışma 1'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Bilişsel yeniden değerlendirme için .77, baskılama için .70 olarak bulunmuştur. Çalışma 2'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: Bilişsel yeniden değerlendirme için .79, baskılama için .59 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form (DASS-21)

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından ilk kez 42 madde olarak geliştirilmiştir. Daha sonra aynı ölçeğin 21 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Depresyon, anksiyete ve stres belirtileri klinik olan ve klinik olmayan popülasyonlarda ölçek yardımı ile ölçülebilmektedir. Beşli likert yapıda bulunan ölçekte her bir alt faktörün yedi maddesi bulunmakta ve her alt faktörden alınabilecek puan aralığı da yedi ile otuz beş aralığında bulunmaktadır. Gözlenen puan artışı belirtilerin arttığına yönelik ip uçları vermektedir. Orijinal formun alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Depresyon .94; anksiyete .87 ve stres .91 şeklindedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiş ve alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Depresyon .87; anksiyete .85 ve stres .81 şeklinde bulunmuştur. Çalışma 1'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Depresyon için .77, anksiyete için .74 ve stres için .79 olarak bulunmuştur. Çalışma 2'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: Depresyon için .77, anksiyete için .73 ve stres

için .72 olarak bulunmuştur. Her iki çalışma için de toplam puanlar ele alınmış ve Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Çalışma 1 için .90; Çalışma 2 için .88 olarak hesaplanmıştır.

2.2.6. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Çiftler Uyum Ölçeği, evli olan ya da olmayan bireylerin romantik ilişkilerindeki tatmin düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Spanier (1976) tarafından 32 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçekte: Çiftlerin fikir birliği (dyadic consensus), çiftlerin tatmini (dyadic satisfaction), duyguların ifadesi (affectional expression), çiftlerin bağlılığı (dyadic cohesion) olmak üzere dört alt faktör ve çiftlerin uyumu (dyadic adjustment) şeklinde toplam bir puanlamayla beş farklı puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar çiftlerin ilişkisinde herhangi bir problemin varlığına yönelik ip uçları verirken elde edilen yüksek puanlar ise daha az probleme ya da herhangi bir problemin olmadığına yönelik ip uçları vermektedir. Cronbach alfa değeri .96 olan orijinal ölçeğin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla: Çiftlerin fikir birliği .90; çiftlerin tatmini .94; çiftlerin bağlılığı .86; duyguların ifadesi .73 şeklindedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanmış olan ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Türkçe halinin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa değerleri de sırasıyla: Çiftlerin fikir birliği .75; çiftlerin tatminin .83; çiftlerin bağlılığı .75; duyguların ifadesi .80 şeklindedir. Çalışma 1'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değeri .76 olarak bulunmuştur. Alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: Çiftlerin fikir birliği için .93, çiftlerin tatmini için .85, çiftlerin bağlılığı için .75 ve duyguların ifadesi için .56 olarak bulunmuştur. Çalışma 2'de kullanılan ölçeğin Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: Çiftlerin fikir birliği için .92, çiftlerin tatmini için .82, çiftlerin bağlılığı için .75 ve duyguların ifadesi için .62 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Türkçe'ye uyarlama ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları içini orijinal anket formunun (IERQ-CCC) geliştiricilerinden gerekli olan onay ve izinler alındıktan sonra çalışmaya

başlanmıştır. İlk olarak anket formu dört uzman psikolog tarafından ayrı ayrı Türkçe'ye çevrilmiştir. Ardından danışman öğretim üyesiyle beraber oluşturulan madde havuzundan uygun olan maddeler seçilmiştir. Daha sonra oluşturulan Türkçe form tekrardan birebir bir şekilde İngilizce'ye çevrilmiş ve maddelerin tutarlılığı kontrol edilmiştir. Bu işlemin ardından anlam bakımından uygun olacak şekilde anket formuna son hali verilerek Türkçe uyarlaması sağlanmıştır.

Bu çalışmanın, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi etik kurulu tarafından onaylanmasından sonra veri toplamaya yönelik olarak kullanılan araçlar katılımcılarla yüz yüze bir şekilde paylaşılmıştır. Ayrıca veri toplama sürecine başlamadan önce yapılmakta olan çalışmanın amacı, kapsamı ve sınırlılıkları hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Buna ek olarak, gizliliklerine yönelik olarak her bir katılımcıya bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve imza karşılığında çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair beyanları alınmıştır.

2.3.1. Veri Analizi

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin orijinal yapısıyla aynı yapıya sahip olup olmadığını test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu işlem için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Ortaya çıkan faktör yapısını belirledikten sonra AMOS 23 paket programı üzerinden doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Anket formunun güvenilirliğine yönelik olarak alt faktörlerinin Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Ardından çalışmada yer alan diğer ölçeklerle beraber anketin alt faktörleri olan birlikte kara kara düşünmeyle birlikte yeniden değerlendirme arasındaki korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

3. ÇALIŞMA 1 BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen verilerin analizleri yer almaktadır. İlk olarak KDDA-BKKD/BYD'nin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin sonuçları; ardından da diğer kullanılan ölçeklerle ilgili korelasyon değerleri sunulmuştur. Ayrıca elde edilen verilerin parametrik analizlere uygun olup olmadığını test etmek amacıyla Histogram grafikleri ve z-puanları incelenmiştir. Yapılan incelemelerin ardından elde verilerin normale yakın dağılım sergilediği görülmüştür. Bu işlemin ardından da kayıp veri analizi gerçekleştirilmiş ve kayıp veri sayısı %5'in altında bulunan 13 katılımcıya boş bırakılan maddelere yönelik olarak grup ortalamaları atanmıştır (Myers, 2011).

3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Geçerlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendrime'nin geçerlik çalışması kapsamında yapı geçerliğini test etmek amacıyla sırasıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

3.1.1. Geçerlik Analizi

Anketin yapı geçerliğini sınamak amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile doğrulayıcı faktör analizini (DFA) gerçekleştirmeden önce örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterliliğiyle maddeler arası korelasyonların faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's testleri gerçekleştirilmiştir. KMO değeri 0 ile 1 arasında değer alan ve 1'e yaklaştıkça uygunluk düzeyinin arttığı hakkında fikir veren bir yapıya karşılık gelmektedir (Seçer, 2015). Elde edilen bu değerin geçerli kabul edilmesine yönelik olarak Pallant (2001) .60 ve üstü değerlerin geçerli; Hutcheson ve Sofroniou (1999) .70 ile .80 arasındaki değerlerin iyi, .80 ile .90 arasındaki değerlerin çok

iyi ve .90 üstündeki değerlerin mükemmel olduğunu ifade etmiştir. Uyarlaması yapılmış olan anketin KMO değeri .76 olarak bulunmuştur. Bu değer .60 üzerinde olup geçerli olmakla beraber .70 ile .80 aralığında bulunarak örneklem büyüklüğünün faktör analizi için iyi bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Daha sonra, maddeler arası korelasyonların faktör analizi için uygunluğunu test etmek amacıyla gerçekleştirilen Bartlett's testi sonucu da anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .001$). Bu testlerin ardından SPSS 22 programı ile temel bileşenler analizi kullanılarak yapılan AFA sonucunda uyarlaması yapılan anketin orijinal yapısında olduğu gibi öz değeri 1'den büyük olan iki faktörlü yapısını koruduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu iki faktör de toplam varyansın %60.31'ini açıklamaktadır. AFA sonucunda ortaya çıkan faktör dağılımındaki madde yüklerinin .64 ile .88 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca faktör yüklerinin dağılımına ek olarak maddelerin ortalama ve standart sapma değerleriyle basıklık ve çarpıklık değerleri de Tablo 2'de gösterilmiştir. Bulunan basıklık ve çarpıklık değerleri kabul edilebilir olan ± 2 değer aralığı içerisinde yer almaktadır (Trochim ve Donnelly, 2006; Field, 2000; Field, 2009; Gravetter ve Wallnau, 2014). Sonuç olarak, anket birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme olarak iki alt faktöre ayrılırken; altı madde birlikte kara kara düşünme alt faktörüne, dört madde ise birlikte yeniden değerlendirme alt faktörüne dağılmıştır.

Tablo 2. *Maddelerin Faktör Yüklerine ve Alt Faktörlerin Betimleyici İstatistiklerine İlişkin Değerler*

	Maddeler	Faktörler		Ort.	Ss.	Basıklık	Çarpıklık
		1	2				
Birlikte	Madde1	.87		3.02	1.27	.46	-1.26
Yeniden	Madde2	.88		3.06	1.23	.71	-1.31
Değerlendirme	Madde6	.82		3.35	.90	1.87	-1.82
	Madde7	.84		3.36	.99	1.85	-1.80
Birlikte	Madde3		.68	2.24	1.32	-1.02	-.40
Kara Kara	Madde4		.64	2.33	1.49	-1.37	-.33
Düşünme	Madde5		.70	2.14	1.44	-1.30	-.26
	Madde8		.73	1.63	1.32	-1.31	.18
	Madde9		.65	1.64	1.44	-1.45	.21
	Madde10		.64	1.50	1.32	-1.33	.25
Özdeğer		3.67	2.36				
Varyans (%)		36.74	60.31				

Yapılan AFA'nın ardından modelin yapısını test etmek amacıyla DFA gerçekleştirilmiştir. DFA sonucunda, ortaya çıkan modelde gerekli olduğu belirtilen modifikasyon önerileri gerçekleştirilmesine rağmen kabul edilebilir bir model uyumu indekslerine rastlanamamıştır (χ^2/df = 3.01, $p < .01$). Öncelikle, model uyumunun kabul edilebilir olması için χ^2/df değerinin 3'ten küçük olmasının gerektiği belirtilmiştir (Marcoulides ve Schumacker, 2001) ve kurulan modelin χ^2/df değeri 3.01 olduğu bulunmuştur. Tablo 3'te de görüldüğü üzere modelin uyum indekslerine yönelik olarak GFI = .90, CFI = .93, RMSEA = .10 ve sRMR = .09 olarak bulunmuş ve RMSEA indeksinin %90 güven aralığına karşılık gelen minimum ve maksimum değerleri sunulmuştur. Elde edilen GFI değeri için genel olarak .90 üstündeki değerler kabul edilebilir olarak belirtilmesine rağmen .95 ve üzerinde alınan GFI değerlerinin daha uygun olduğu ifade edilmektedir (Miles ve Shevlin, 1998). CFI değeri için 0 ile 1 aralığında olup .95 ve üzerinde elde edilen değerlerin iyi uyumu gösterdiği belirtilmektedir (Hu ve Bentler, 1999). RMSEA değeri için .05 ile .10 arasındaki değerlerin kabul edilebilir olduğuyla beraber .08 ile .10 arasının orta, .08'in aşağısının iyi ve .10 ile üzerindeki değerlerin zayıf uyuma karşılık geldiği belirtilmektedir (MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996). sRMR değeri için ise

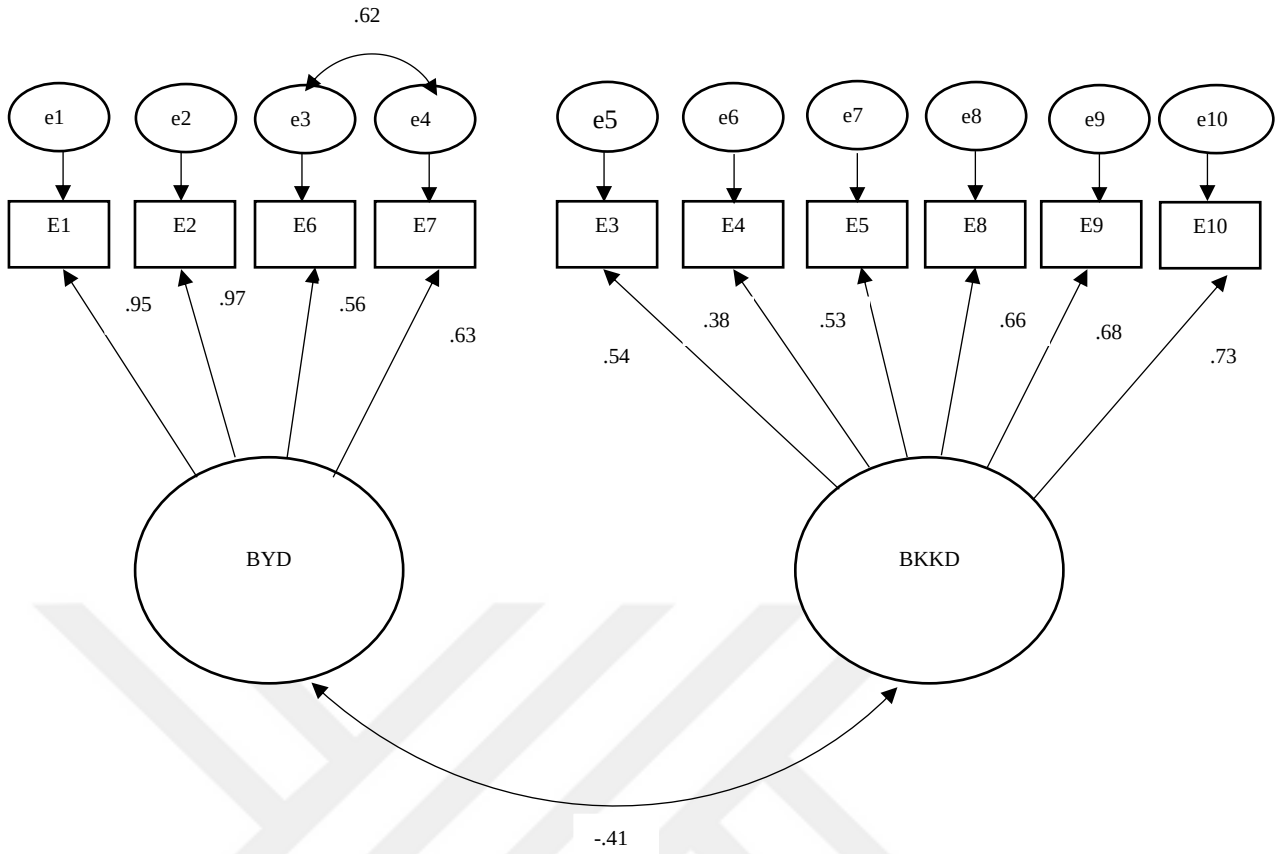
.08'e kadar elde edilen değerlerin kabul edilebilir olduğu (Hu ve Bentler, 1999) ve elde edilen değerlerin .05 ve daha az olmasının iyi uyuma karşılık geldiği ifade edilmektedir (Byrne, 1998; Diamantopoulos ve Siguaw, 2000). Modelin uyum indekslerine yönelik olan bu bilgiler ve gerçekleştirilen AFA sonucunda, uyarlanan anketin orijinal hali ile benzer bir faktör dağılımı sunuyor olduğu fakat yapılan DFA sonucunda kurulan modelin kabul edilebilir bir model olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Tablo 3. *Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri ve Güven Aralığı Değerleri (On Madde)*

	χ^2/df	CFI	GFI	sRMR	RMSEA	%90 Güven Aralığı	
						Min.	Max.
Kabul edilen kesme noktaları*	<3.0	>.95	>.85	<.08	<.08		
Mevcut çalışma	3.01	.93	.90	.09	.10	.07	.12

*Marcoulides ve Schumacker (2001); Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu (2013).

Bu işlemin ardından model uyumunu sağlamak amacıyla birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alan bir madde madde-toplam korelasyon sayısının ve standardize regresyon katsayısının düşük olması sebebiyle anketten çıkartılmıştır. Şekil 1'de anketin DFA sonucundaki on maddelik ilk halinin modeli sunulmuştur. Anketten çıkartılan ve birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alan dördüncü maddenin standardize regresyon katsayısı .38 ve madde-toplam korelasyon değeri .16'dır.



Şekil 1. KDDA: BKKD/BYD'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu (On madde).

Not. BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme.

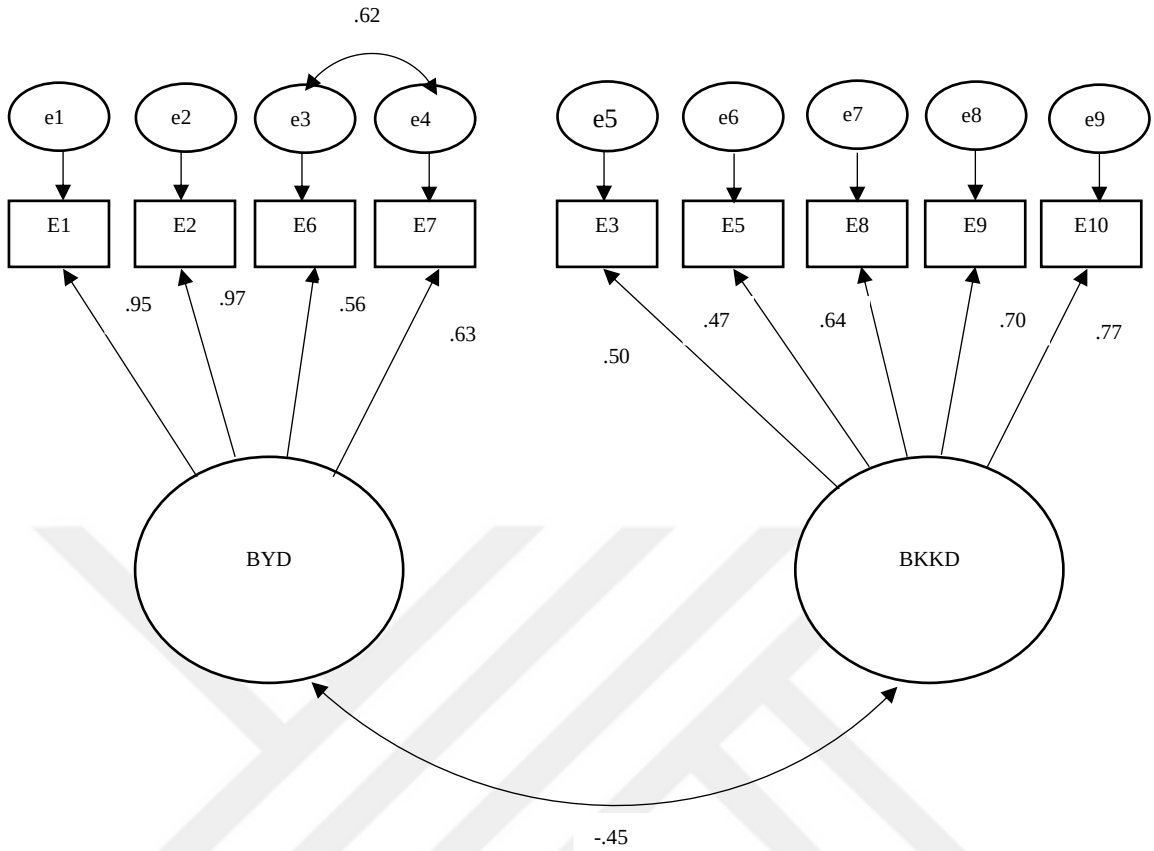
Anketten bir maddeyi eksilttikten sonra DFA tekrarlanmıştır. Tekrar edilen ikinci DFA ile yeni kurulan modelin uyumu test edilmiştir. Yapılmasının uygun olacağı belirtilen modifikasyon önerilerinin ardından model kurulmuştur. Elde edilen bu modelin son haliyle gerekli uyum indekslerini karşıladığı gözlenmiştir (χ^2/df = 1.94, $p < .001$). Uyum indeksleri ise GFI = .95, CFI = .97, RMSEA = .07 ve sRMR = .07 şeklinde elde edilmiştir. Bu değerlere ek olarak RMSEA indeksinin %90 güven aralığına karşılık gelen minimum ve maksimum değerleri de Tablo 4 içerisinde sunulmuştur.

Tablo 4. *Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri ve Güven Aralığı Değerleri (Dokuz Madde)*

	χ^2/df	CFI	GFI	sRMR	RMSEA	%90 Güven Aralığı	
						Min.	Max.
Kabul edilen kesme noktaları*	<3.0	>.95	>.85	<.08	<.08		
Mevcut çalışma	1.94	.974	.946	.068	.069	.04	.10

*Marcoulides ve Schumacker (2001); Erkorkmaz ve ark., (2013).

Gerçekleştirilen bu DFA sonucunda, kurulan modelin kabul edilebilir değer aralıkları içerisinde yer aldığı görülmektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Sonuç olarak, anket birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme olmak üzere iki alt faktör ile dokuz maddeden oluşmaktadır. Anketin son haliyle ilişkili olarak madde faktör dağılımı ve standardize regresyon katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. KDDA: BKKD/BYD'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu (Dokuz Madde).

Not. BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme.

3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin güvenirlik analizi için iç tutarlık katsayısı incelenmiştir.

3.2.1. İç Tutarlık Güvenirliği

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin güvenirliği iç tutarlık katsayılarının hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiş ve sonucunda birlikte kara kara düşünme alt faktörünün Cronbach alfa değeri .76 bulunurken; birlikte yeniden değerlendirme alt faktörünün Cronbach alfa değeri .88 olarak bulunmuştur. Cortina (1993) Cronbach alfa değerinin .70 ve üzerinde olmasının kabul edilir ve güvenilir bir ölçüm aracına dair bilgiler sunduğunu ifade etmiştir. Bundan ötürü alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerleri .70 üzerinde yer aldığı için anketin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir.

3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirmenin Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Bulguları

Ölçüt bağıntılı geçerliği test etmek amacıyla Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA-BKKD/BYD) alt faktörleri olan birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmeyle Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) alt faktörleri olan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama, Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form (DASS-21) ve Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tablo 5'te de görüldüğü üzere, KDDA-BKKD ile KDDA-BYD arasında negatif yönde anlamlı (r = -.29, p < .01), DDÖ-BYD ile negatif yönde anlamlı (r = -.14, p < .05) ve ÇUÖ ile negatif yönde anlamlı (r = -.39, p < .01) bir ilişki bulunurken; DDÖ-Baskılama ile arasında pozitif yönde anlamlı (r = .25, = .25, p < .01), DASS-21 ile arasında pozitif yönde anlamlı (r = .23, p < .01) bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. KDDA – BYD ile DDÖ-BYD arasında pozitif yönde anlamlı (r = .21, p < .01) ve ÇUÖ ile pozitif yönde anlamlı (r = .36, p < .01) bir ilişki bulunurken; DDÖ-Baskılama ile arasında negatif yönde anlamlı (r = -.27, p < .01) bir ilişki bulgusu elde edilmiştir. KDDA-BYD ile DASS-21 arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı bulgusu da elde edilmiştir. Ayrıca ölçeklere ve alt faktörlerine ilişkin ortalama, standart sapma değerleri de Tablo 5 içerisinde sunulmuştur.

Tablo 5. *Ölçüt Geçerliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları*

	1	2	3	4	5	6
1-KDDA-BKKD	-	-.29**	-.14*	.25**	.23**	-.39**
2-KDDA-BYD		-	.21**	-.27**	-.01	.36**
3-DDÖ-BYD			-	.29**	.06	.09
4-DDÖ-Baskılama				-	.22**	-.09
5-DASS-21					-	-.39**
6-ÇUÖ						-
Ort.	9.14	12.80	28.34	15.05	11.60	112.80
SS.	4.91	3.81	6.90	5.30	9.23	22.03

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, KDDA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme, BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, DASS-21: Depresyon- Anksiyeteve Stres Ölçeği Kısa Form, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği.

4. ÇALIŞMA 1 TARTIŞMA

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (KDDA: BKKD/BYD), Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilen Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples (IERQ-CCC)'ın Türkçe'ye uyarlanmış halidir ve Türk kültüründe geçerli-güvenilir bir ölçüm aracı olarak bulunmuştur.

IERQ-CCC'nin uyarlanan Türkçe halinde, orijinal yapıda olduğu gibi iki alt faktörlü yapı korunmaktadır. Maddelerin alt faktörlere dağılımı da orijinal yapıyla paralellik sergilemektedir. Maddelerin faktörlere dağılımı incelendikten sonra doğrulayıcı faktör analizi (DFA) üzerinde modelin uygunluğu test edilmiş ve orijinal yapıdaki gibi on maddelik halin uygun olmadığı görülmüştür. Bundan ötürü birlikte kara kara düşünme alt faktöründe yer alan bir madde regresyon katsayısıyla madde-toplam korelasyon değerinin düşük olması gerekçesiyle anketten çıkartılmıştır. Orijinal anket geliştirilirken herhangi bir DFA gerçekleştirilmediği ve anketin kullanıldığı başka bir çalışmaya rastlanılmadığı için oluşturulacak modelin nasıl olacağı konusunda kesin bir kanının bulunmadığı düşünülmektedir. Bu yüzden, model uyumunu sağlamak amacıyla madde eksiltmeye gitmenin uygun olacağı düşünülmüştür. Gerçekleştirilen uygulamanın ardından, anketin son halini iki alt faktör ve dokuz madde olarak aldığı görülmüştür. Böylece uyarlanan anketin uyum düzeylerinin ve DFA sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilir düzeylerde olduğu bulunmuştur (Kline, 2015).

Bununla birlikte çalışma içerisinde anketin güvenirliği de ele alınmış ve alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla: Birlikte kara kara düşünme için .76; birlikte yeniden değerlendirme .88 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk (2016) elde edilen Cronbach alfa katsayılarının kabul edilebilir olması için en az .70 olması gerektiğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada da her iki alt faktörün Cronbach alfa değerleri .70 üzerinde bulunmuştur. Bu yüzden uyarlaması yapılan ölçüm aracının güvenilir bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir.

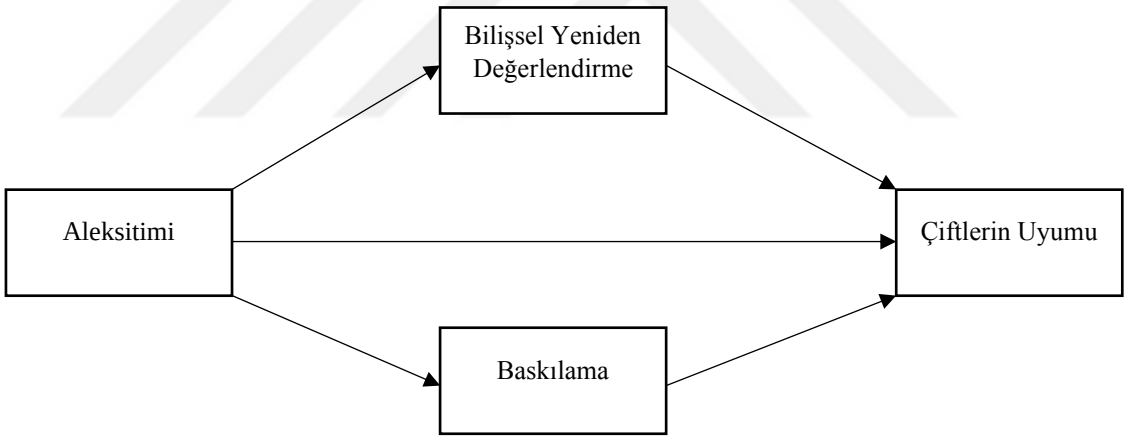
KDDA: BKKD/BYD'nin psikometrik özellikleri geçerli ve kabul edilir olarak bulunmasına rağmen çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, anket bir öz bildirim formu olduğu için verilen cevapların çarpıtılmış olması gibi bir olasılık bulunmaktadır. Bununla birlikte uyarlama çalışması yapılırken herhangi bir pilot çalışma da gerçekleştirilmemiştir. Ayrıca anket uyarlama çalışması sadece evli olan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş ve çiftlerin birbiriyle olan etkileşimini ya da evli olmayan ama romantik ilişki içinde olan bireylerin birbiriyle olan etkileşimini ele alan bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. İleride yapılacak olan çalışmalar için pilot çalışma gerçekleştirmenin yararlı olacağıyla daha detaylı bilgiler elde etmek ve eşler/partnerler arasındaki etkileşimi, etkiyi ortaya koyabilmek amacıyla çalışmayı çiftlerle, evli olmayan ama romantik ilişki içinde olan bireylerle tekrarlamanın yararlı olacağı düşünülmektedir. Böylece kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin anlaşılmasında daha kapsamlı bilgilerin elde edileceği düşünülmektedir. Ayrıca, uyarlanan anket içerisinde hem kişinin kendisini hem de eşini değerlendirmeye yönelik maddeleri barındırdığı için gelecek çalışmalarda aktör-partner bağımlı modelinin de incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, KDDA: BKKD/BYD'nin kişilerarası duygu düzenleme olarak ele alınan birlikte kara kara düşünmeyle birlikte yeniden değerlendirmeyi geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiği görülmektedir. Ülkemiz alanyazınında, kişilerarası duygu düzenlemeyi ele alacak ölçüm aracı sayısının az olması ve evli bireyler/çiftler arasındaki duygu düzenlemeyi ele alabilecek ölçüm aracının olmaması nedeniyle bu konu alanda önemli bir boşluk olarak görülmüştür. Gerçekleştirilen bu uyarlama çalışması ile KDDA: BKKD/BYD'nin biraz da olsa alandaki boşluğun doldurulmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

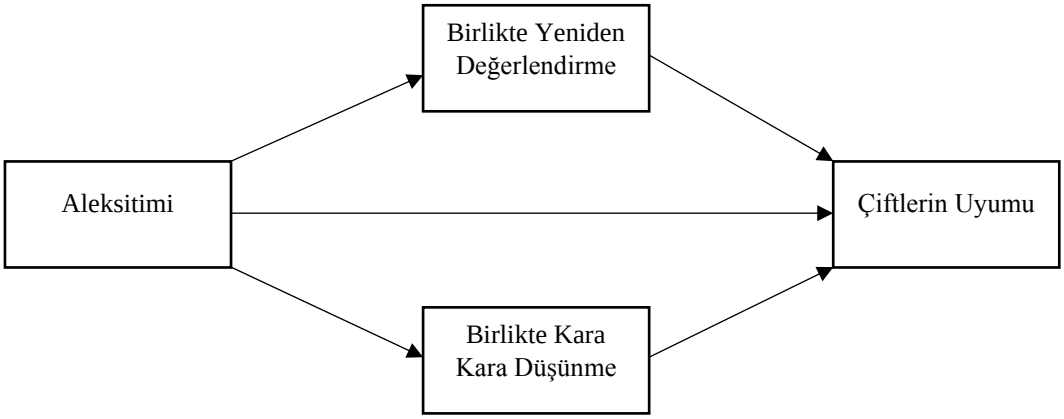
5. ÇALIŞMA 2

Bu çalışmanın amacı, çiftlerin uyumu ve psikolojik belirtiler (depresyon-anksiyete-stres) ile aleksitimi arasındaki ilişkide kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlenmenin aracı rolünü inceleme üzerinedir. Kişiye has duygu düzenleme olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama ele alınırken; kişilerarası duygu düzenleme olarak birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme değişkenleri ele alınmıştır. Ayrıca, bağımsız değişkenlerin ayrı ayrı bağımlı değişkeni yordama güçleri de analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve işlem aşamaları Çalışma 1 içerisinde verildiği için tekrardan bu bölümlere yer verilmemiştir. Çalışma 2'nin hipotezlerine ilişkin modeller aşağıdaki gibidir:

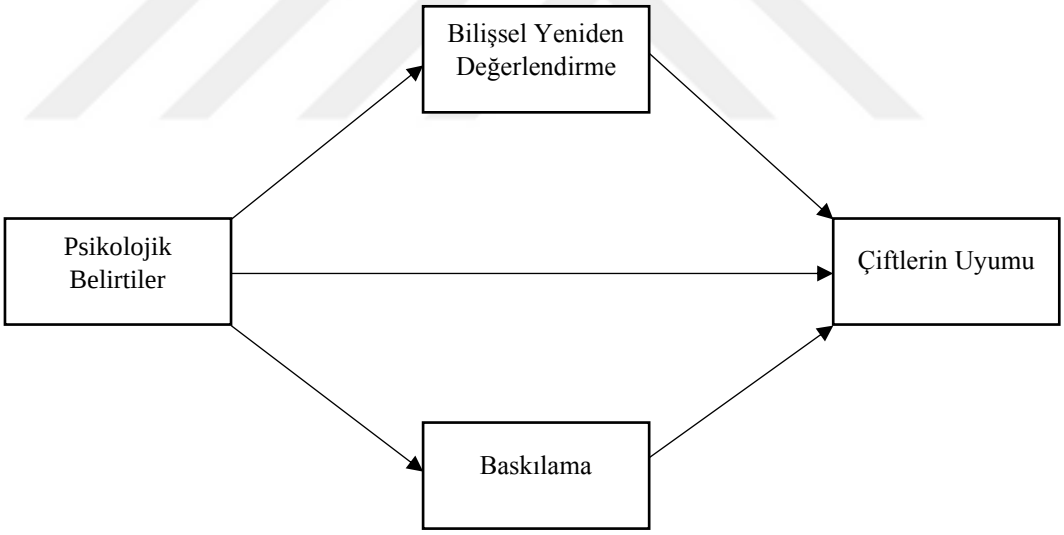
1)



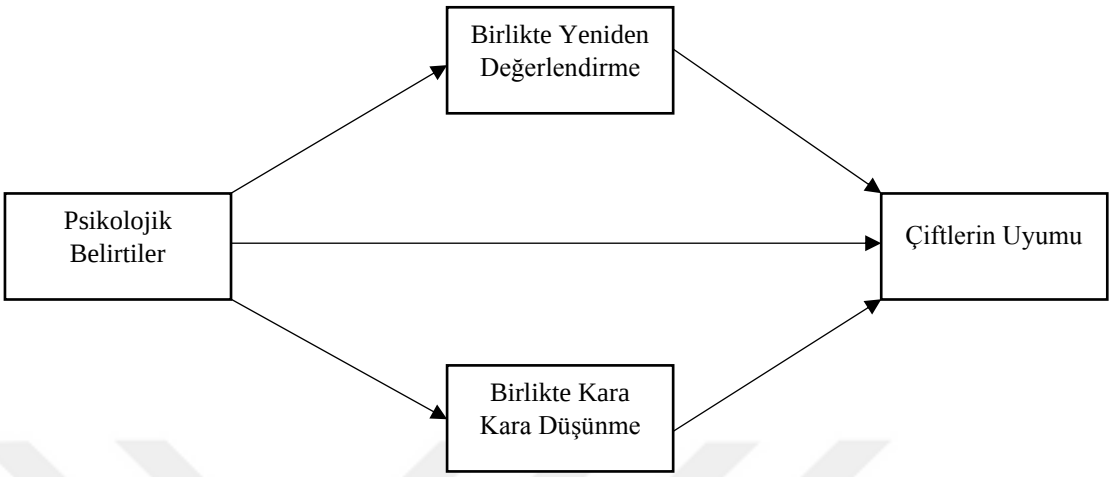
2)


Birlikte Yeniden Değerlendirme
Aleksitimi
Çiftlerin Uyumu
Birlikte Kara Kara Düşünme

3)


Bilişsel Yeniden Değerlendirme
Psikolojik Belirtiler
Çiftlerin Uyumu
Baskılama

4)


Birlikte Yeniden Değerlendirme
Psikolojik Belirtiler
Çiftlerin Uyumu
Birlikte Kara Kara Düşünme

6. ÇALIŞMA 2 YÖNTEM

6.1. Katılımcılar

Bu çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için başta Ankara, İstanbul ve Balıkesir olmak üzere Türkiye genelinden 511 kişilik bir örneklem grubu oluşturulmuş ve katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Mevcut olan bu örneklem grubunun 254'ü kadın (%49.7) katılımcılardan oluşurken; diğer 257'si de erkek (%50.3) katılımcılardan oluşmaktadır. Yaş aralığı 20-75 (*ss*: 8.153, *ort*: 40.49) olan örneklem grubunun 50'si (%9.8) ilkokul, 39'u (%7.6) ortaokul, 91'i (%17.8) lise, 286'sı (%56) üniversite, 41'i (%8) yüksek lisans ve 4'ü (%0.8) ise doktora eğitimine sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca evlilik süreleri 1 ile 672 ay arasında değişen (*ss*: 106.778, *ort*: 191.87) katılımcıların 464'ü (%90.8) bir veya daha fazla çocuğu olduğunu 47'si (%9.2) ise çocuk sahibi olmadığını belirtmiştir. Tablo 6'da katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ait bilgiler yer almaktadır.

Tablo 6. *Demografik Bilgilere İlişkin Betimsel İstatistikler*

Demografik Özellikler	N	Ortalama	SS.	Min.	Max.	Yüzde (%)
Cinsiyet						
Kadın	254					49.70
Erkek	257					50.30
Yaş		40.49	8.15	20	75	
Eğitim Durumu						
İlkokul	50					9.80
Ortaokul	39					7.60
Lise	91					17.80
Üniversite	286					56
Lisansüstü	41					8
Doktora	4					0.80
Evlilik Süresi (Ay)		191.87	106.78	1	672	
Çocuk Durumu						
Var	464					90.80
Yok	47					9.20

7. ÇALIŞMA 2 BULGULAR

7.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Tablo 7'de Çalışma 2 içerisinde kullanılan değişkenlerin ortalama, standart sapma ve minimum ile maksimum değerleri sunulmuştur.

Tablo 7. *Kullanılan Ölçeklerin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri*

	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
ÇUÖ	114.50	19.44	34	149
KDDA-BKKD	8.70	5.24	0	20
KDDA-BYD	13.32	3.05	0	16
DDÖ-Baskılama	14.34	4.90	4	28
DDÖ-BYD	27.60	7.41	6	42
DASS-21	9.81	7.84	0	35
Aleksitimi	47.45	9.00	27	72

Not. ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği, KDDA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme, BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, DASS-21: Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form.

7.2. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizleri

Çalışmada yer alan değişkenler arası korelasyonları incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Çiftlerin uyumuyla bilişsel yeniden değerlendirme (r = .21, p < .01) ve birlikte yeniden değerlendirme (r = .47, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; çiftlerin uyumuyla baskılama (r = -.12, p < .01), aleksitimi (r = -.30, p < .01), birlikte kara kara

düşünme (r = -.43, p < .01), psikolojik belirtiler (depresyon-anksiyete-stres) (r = -.40, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

Bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılama (r = .29, p < .01) ve birlikte yeniden değerlendirme (r = .13, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; birlikte kara kara düşünme (r = -.27, p < .01), depresyon-anksiyete-stres (r = -.18, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Ayrıca bilişsel yeniden değerlendirme ile aleksitimi arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Baskılama ile aleksitimi (r = .35, p < .01), birlikte kara kara düşünme (r = .20, p < .01), depresyon - anksiyete - stres (r = .15, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; baskılama ile birlikte yeniden değerlendirme (r = -.16, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

Aleksitimi ile birlikte kara kara düşünme (r = .32, p < .01), depresyon-anksiyete-stres (r = .42, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; aleksitimi ile birlikte yeniden değerlendirme (r = -.26, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir.

Birlikte kara kara düşünme ile depresyon-anksiyete-stres (r = .42, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; birlikte kara kara düşünme ile birlikte yeniden değerlendirme (r = -.25, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir.

Birlikte yeniden değerlendirme ile depresyon-anksiyete-stres (r = -.29, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir.

Tablo 8. *Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

	ÇUÖ	KDDA-BKKD	KDDA-BYD	DDÖ-Baskılama	DDÖ-BYD	DASS-21	Aleksitimi
ÇUÖ	-						
KDDA-BKKD	-.43**	-					
KDDA-BYD	.47**	-.25**	-				
DDÖ-Baskılama	-.12**	.20**	-.16**	-			
DDÖ-BYD	.21**	-.27**	.13**	.29**	-		
DASS-21	-.40**	.42**	-.29**	.15**	-.18**	-	
Aleksitimi	-.30**	.32**	-.26**	.35**	-.05	.42**	-

Not. ** $p < .01$, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği, KDDA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme, BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, DASS-21: Depresyon - Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form.

7.3. Çiftlerin Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizinin Sonuçları

Çiftlerin uyumunu yordayan değişkenleri incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve bağımlı değişken çiftlerin uyumu olarak atanmıştır. Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında depresyon-anksiyete-stres değişkeni; ikinci adımında aleksitimi değişkeni; üçüncü adımında bilişsel yeniden değerlendirme değişkeni; dördüncü adımında baskılama değişkeni; beşinci adımında birlikte yeniden değerlendirme değişkeni ve son olarak altıncı adımında ise birlikte kara kara düşünme değişkeni analize dahil edilmiştir. Değişkenler, çiftlerin uyumuyla korelasyon gösteren değişkenler arasından belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, ilk adımda psikolojik belirtilerin çiftlerin uyumunun %16'sını açıkladığı bulunmuştur. Bununla beraber psikolojik belirtilerin (β = -.40, p < .01) çiftlerin uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcılık üstlendiği görülmüştür. Başka deyişle yüksek düzeyde psikolojik belirti gösteren bireylerin uyumlarının daha düşük olduğu ifade edilebilir. İkinci adımda, modele aleksitimi dahil edilmiş ve toplam varyansın %18'inin açıklandığı bulunmuştur. Aleksitiminin modele dahil edildiği ve psikolojik belirtilerin kontrol edildiği bu adımda, aleksitiminin (β = -.16, p < .01) çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Başka deyişle yüksek düzeyde yaşanılan duyguları anlama ve ifade etmede güçlüğü çiftlerin uyumunun daha düşük olmasına yol açıyor şeklinde ifade edilebilir. Üçüncü adımda, modele bilişsel yeniden değerlendirme dahil edilmiş ve toplam varyansın %20'sinin açıklandığı bulunmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirmenin analize dahil edildiği bu adımda, bilişsel yeniden değerlendirmenin (β = .15, p < .01) çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu bulgu da bilişsel anlamda durumların yeniden değerlendirilmesiyle birlikte duyguyu değiştirmeye yönelik gerçekleştirilen yoğun çabanın çiftlerin uyumu üzerinde olumlu etkileri olacağı şeklinde ifade edilebilir. Dördüncü adımda, modele baskılama dahil edilmiş ve toplam varyansın %21'inin açıklandığı bulunmuştur. Baskılamanın (β = -.08, p < .01) çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Başka deyişle duyguları görmezden gelme ya da baskılamanın yüksek düzeyde meydana geliyor olması çiftlerin uyumunu azaltıyor şeklinde ifade edilebilir. Beşinci adımda, modele birlikte yeniden değerlendirme dahil edilmiş ve toplam varyansın %32'sinin açıklandığı bulunmuştur. Birlikte yeniden değerlendirmenin (β = .36, p < .01) çiftlerin uyumunun anlamlı bir yodayıcısı olduğu görülmüştür. Özellikle toplam varyansın açıklanması anlamında birlikte yeniden değerlendirme çift arasında olumlu bir iletişim ve paylaşım örüntüsüne sahip olduğu için çiftlerin uyumu üzerinde en büyük etkiye sahip olarak bulunmuştur. Bununla beraber birlikte yeniden değerlendirme anlamında başarılı olan çiftlerin birlikteliklerinden elde edecekleri uyumun da yüksek olacağı ifade edilebilir. Son olarak altıncı adımda, modele birlikte kara kara düşünme alt faktörü dahil edilmiş ve toplam varyansın %36'sının açıklandığı bulunmuştur. Birlikte kara kara düşünmenin (β = -.24, p < .01) çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Başka deyişle ruminasyon olarak ifade edilebilen kara kara düşünmenin çiftlerin arasında daha fazla meydana geliyor olmasının birliktelikten elde edilen uyumu azaltacağı söylenebilir. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. *Çiftlerin Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı	F	β	t	R^2	R^2 Değişimi
1.	Sabit	99.06**		98.54**	.16	.16
	Psikolojik Belirtiler		-.40	-9.95**		
2.	Sabit	56.90**		32.56**	.18	.02
	Psikolojik Belirtiler		-.34	-7.68**		
	Aleksitimi		-.16	-3.54**		
3.	Sabit	43.69**		24.80**	.20	.02
	Psikolojik Belirtiler		-.31	-7.00**		
	Aleksitimi		.16	-3.70**		
	Bilişsel Yeniden Değerlendirme		.15	-3.80**		
4.	Sabit	33.76**		24.81**	.21	.01
	Psikolojik Belirtiler		-.30	-6.90**		
	Aleksitimi		-.13	-2.90**		
	Bilişsel Yeniden Değerlendirme		.18	4.18**		
	Baskılama		-.08	-1.84**		
5.	Sabit	48.14**		14.75**	.32	.11
	Psikolojik Belirtiler		-.23	-5.63**		
	Aleksitimi		-.09	-2.01*		
	Bilişsel Yeniden Değerlendirme		.13	3.32**		
	Baskılama		-.04	-.90		
	Birlikte Yeniden Değerlendirme		.36	9.14**		
6.	Sabit	48.38**		16.10**	.36	.04
	Psikolojik Belirtiler		-.17	-4.00**		
	Aleksitimi		-.06	-1.46		
	Bilişsel Yeniden Değerlendirme		.07	1.74		
	Baskılama		.01	1.46		
	Birlikte Yeniden Değerlendirme		.34	8.90**		
	Birlikte Kara Kara Düşünme		-.24	-5.82**		

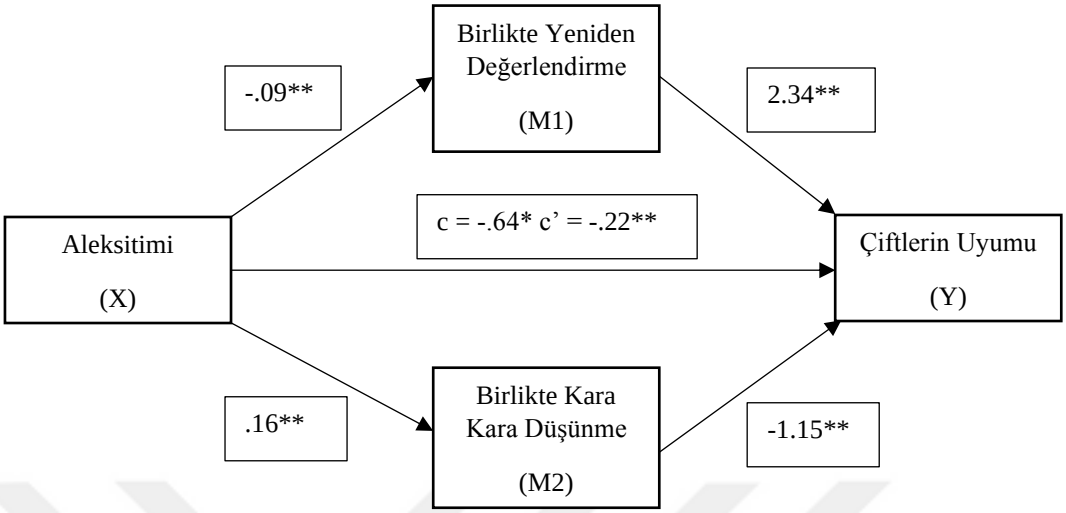
Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Hiyerarşik regresyon analizinin ardından, aracı değişkenlerin etkilerini incelemek amacıyla Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilmiş olan SPSS macro eklentisi yardımıyla aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Baron ve Kenny (1986) aracı değişken analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan bazı ön koşullardan bahsetmektedir ve bu ön koşullar: Bağımsız değişkende meydana gelen değişimin aracı değişkeni/değişkenleri etkilemesi, bağımsız değişken kontrol altındayken aracı değişkende/değişkenlerde meydana gelen değişimin bağımlı değişkeni etkilemesi, bağımsız değişkende meydana gelen değişimin bağımlı değişkeni etkilemesi ve aracı değişken/değişkenler kontrol altındayken bağımsız değişkendeki değişimin bağımlı değişkeni etkilemesi şeklindedir. Ayrıca Hayes ve Rockwood (2017) tarafından aracı değişken etkisinin meydana gelmesiyle beraber bağımsız değişkenin artık bağımlı değişkeni yordamayacağı ya da bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücünde azalma görüleceği şeklinde bir değişimin gerçekleşmesi gerektiği belirtilmiştir.

7.3.1. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılamanın Aracı Rolünün İncelenmesi

Bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın aracı değişken olarak ele alındığı model incelenmiştir. Aleksitimi ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamasına rağmen bilişsel yeniden değerlendirme aracı değişken olarak verilmiştir. Aracı değişken analizinin sahip olması gereken özelliklerden birinin sağlanmamış olduğu bu duruma karşın Hayes (2013) değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olmasa dahi modelin kurulabileceğini ve aracı etkiyle birlikte daha farklı bir yapının ortaya koyulabileceğini açıklamıştır. Fakat daha sonrasında aleksitiminin bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde yordamaması üzerine aracı değişken analizi gerçekleştirilememiştir. Bundan ötürü, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın aracı değişken olarak ele alındığı modelin kabul edilebilir olmadığı düşünülmektedir.

7.3.2. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi

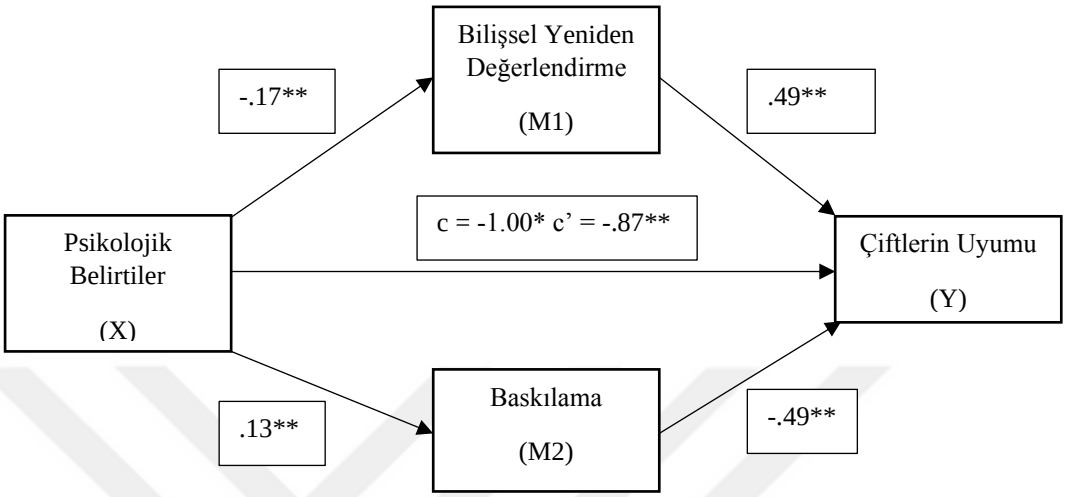


Şekil 3. *Diyagram*

Not. X: Bağımsız Değişken, Y: Bağımlı Değişken, M: Aracı Değişken.

Aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu aracı değişken analizi Şekil 3'te sunulmuştur. Aracı değişken analizi için gerekli olan tüm ön koşullar sağlanmış ve analiz sonucunda birlikte yeniden değerlendirme ile birlikte kara kara düşünmenin toplam dolaylı etkisi (*B* = -.01, *BCa CI* [-.0241, -.0071]) anlamlı olarak bulunmuştur. Aracı değişkenler kontrol edildiğinde, aleksitimi çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği için aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin kısmi aracılık etkisi gösterdiği düşünülmektedir. Başka deyişle, bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordamaya devam ederken aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle beraber yordama gücünde azalma meydana gelmektedir. Bununla beraber aleksitimi düzeyi arttıkça birlikte yeniden değerlendirme azalmakta, birlikte kara kara düşünme artmakta ve sonuç olarak çiftlerin uyumunda azalma meydana gelmektedir. Ayrıca modelin anlamlı olduğu F (3, 507)=86.60, $p < .01$, $R^2 = .34$ ve varyansın %34'ünü açıkladığı görülmektedir.

7.3.3. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılamanın Aracı Rolünün İncelenmesi

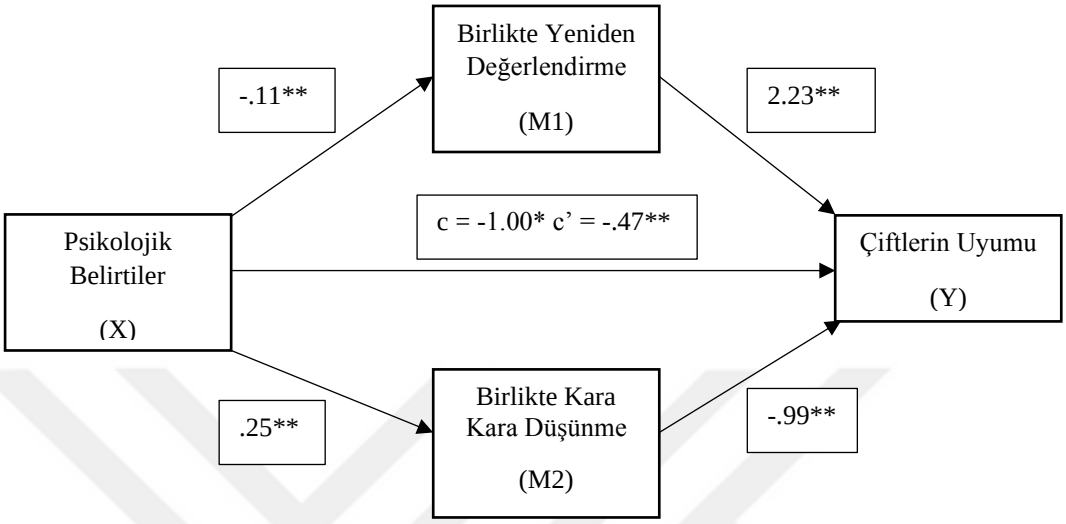


Şekil 4. *Diyagram*

Not. X: Bağımsız Değişken, Y: Bağımlı Değişken, M: Aracı Değişken.

Psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu aracı değişken analizi Şekil 4'te sunulmuştur. Aracı değişken analizi için gerekli olan tüm ön koşullar sağlanmış ve analiz sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın toplam dolaylı etkisi (*B* = .01, *BCa CI* [.0017, .0145]) anlamlı olarak bulunmuştur. Aracı değişkenler kontrol edildiğinde, psikolojik belirtiler çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği için aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın kısmi aracılık etkisi gösterdiği düşünülmektedir. Başka deyişle, bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordamaya devam ederken aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle beraber yordama gücünde azalma meydana gelmektedir. Bununla beraber psikolojik belirtiler arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme azalmakta, baskılama artmakta ve sonuç olarak çiftlerin uyumunda azalma meydana gelmektedir. Ayrıca modelin anlamlı olduğu F (3, 507)=41.62, $p < .01$, $R^2 = .44$ ve varyansın %44'ünü açıkladığı görülmektedir.

7.3.4. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi



Şekil 5. *Diyagram*

Not. X: Bağımsız Değişken, Y: Bağımlı Değişken, M: Aracı Değişken.

Psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu aracı değişken analizi Şekil 5'te sunulmuştur. Aracı değişken analizi için gerekli olan tüm ön koşullar sağlanmış ve analiz sonucunda birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin toplam dolaylı etkisi (*B* = -.01, *BCa CI* [-.0194, -.0043]) anlamlı olarak bulunmuştur. Aracı değişkenler kontrol edildiğinde, psikolojik belirtiler çiftlerin uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği için aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin kısmi aracılık etkisi gösterdiği düşünülmektedir. Başka deyişle, bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordamaya devam ederken aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle beraber yordama gücünde azalma meydana gelmektedir. Bununla beraber psikolojik belirtiler arttıkça birlikte yeniden değerlendirme azalmakta, birlikte kara kara düşünme artmakta ve bu da çiftlerin uyumunda azalmaya yol açmaktadır. Ayrıca modelin anlamlı olduğu F (3, 507) = 94.44, $p < .01$, R^2 = .36 ve varyansın %36'sını açıkladığı görülmektedir.

8. ÇALIŞMA 2 TARTIŞMA

Çiftlerin uyumu ya da ilişkiden elde edilen tatmin düzeyi, insanların hayatı boyunca karşısına çıkma ihtimali yüksek olan bir konudur. Çiftlerin uyumu konusu çoğu kez incelenmiş olmasına rağmen, arkadaşlık ilişkileri gibi sosyal bağlamları dışarıda tutup ayrı bir şekilde sadece çiftin arasındaki kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine fazla dikkat edilmemiştir. Bu nedenle çiftlerin uyumu konusunda çalışmalar yürütmenin ve çiftlerin uyumuna etkisi olabilecek değişkenler üzerinde araştırmalar yapmanın yararlı olacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışma da çiftlerin uyumuyla ilişkili olduğu düşünülen değişkenleri inceleyerek detaylı bilgiler sunma amacına sahiptir. Böylece, çiftlerin uyumuyla aleksitimi, depresyon-anksiyete-stres, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkilere ve olası aracı etkilere değinilecektir. Ayrıca bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular araştırmanın hipotezleri kapsamında ele alınacak ve ilgili alanyazını bağlamında tartışılacaktır. Ardından da mevcut çalışmanın sınırlı yönleri ve gelecek çalışmalara yönelik önerileri sunulacaktır.

8.1. Çalışmadaki Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın değişkenleri olan çiftlerin uyumu ile aleksitimi, psikolojik belirtiler, kişiye has duygu düzenlemenin alt faktörleriyle kişilerarası duygu düzenlemenin alt faktörleri arasındaki ilişkiler orta düzeyde beklenildiği gibi bulunmuştur. Korelasyon analizlerine ilişkin bulgular regresyon analizleriyle beraber değerlendirilmiştir.

8.1.1. Çiftlerin Uyumuyla İlişkili ve Çiftlerin Uyumunu Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, psikolojik belirtilerin (depresyon, anksiyete, stres), aleksitiminin, kişiye has duygu düzenleme alt faktörlerinin (baskılama, bilişsel yeniden değerlendirme) ve kişilerarası duygu düzenleme alt faktörlerinin (birlikte kara kara düşünme, birlikte yeniden değerlendirme) bağımlı değişken olarak ele alınan çiftlerin uyumunu yordayacağı ileri

sürülmüştür. Bu hipotezleri test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; depresyon-anksiyete-stresin çiftlerin uyumunu yordadığı; depresyon-anksiyete-stres kontrol edildiğinde aleksitiminin çiftlerin uyumunu yordadığı; depresyon-anksiyete-stres ve aleksitimi değişkenleri kontrol edildiğinde, bilişsel yeniden değerlendirmenin çiftlerin uyumunu yordadığı; depresyon-anksiyete-stres, aleksitimi ve bilişsel yeniden değerlendirme kontrol edildiğinde baskılamanın çiftlerin uyumunu yordadığı; depresyon-anksiyete-stres, aleksitimi, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama değişkenleri kontrol edildiğinde birlikte yeniden değerlendirmenin çiftlerin uyumunu yordadığı; depresyon-anksiyete-stres, aleksitimi, bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama ve birlikte yeniden değerlendirme değişkenleri kontrol edildiğinde birlikte kara kara düşünmenin çiftlerin uyumunu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca korelasyon analizleri incelendiğinde; çiftlerin uyumuyla birlikte yeniden değerlendirme ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; aleksitimi, depresyon-anksiyete-stres, birlikte kara kara düşünme ve baskılama değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, söz konusu bulgular ilgili alanyazını ışığında ele alınacaktır.

Gerçekleştirilen regresyon analizine göre, çiftlerin uyumuyla etkileşimi incelenen ilk değişken psikolojik belirtilerdir (depresyon-anksiyete-stres). Psikolojik belirtilerin çiftlerin uyumunu etkilediği düşünülerek (Brandão, Brites, Pires, Hipólito ve Nunes, 2019; King ve Arnett, 2005; Wilson, Larson, McCulloch ve Stone, 1997) regresyon analiziyle korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmalara göre, çiftlerin uyumuyla depresyon (Clout ve Brown, 2016; Kimmel, Peterson, Weihs, Shidler, Simmens, Alleyne, Cruz, Yanovski, Veis ve Phillips, 2000), anksiyete (Filsinger ve Wilson, 1983; Pankiewicz, Majkowicz ve Krzykowski, 2012; Regan, Lambert, Kelly, McElduff, Girgis, Kayser ve Turner, 2014) ve stres (Baldoni, Giannotti, Casu, Luperini ve Spelzini, 2020; Benazon, Wright ve Sabourin, 1992; Hashmi, Khurshid ve Hassan, 2007) arasında negatif yönde, anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Fakat alanyazını incelendiğinde, psikolojik belirtilerle birlikte çiftlerin uyumu/evlilik tatmini/ilişki doyumu vb. konuların tek tek ele alındığı çalışmalar bulunmamaktadır. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalar çoğunlukla kısır, yeni doğum yapan ya da doğum öncesi dönemde olan çiftleri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Bundan

ötürü, mevcut çalışmada böyle bir koşul bulunmuyor olmasına rağmen alanyazınıyla tutarlı bir şekilde sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucu değerlendirildiğinde, depresyon-anksiyete-stresin çiftlerin uyumunu yordadığı görülmüştür. Başka deyişle, bu bulgu, depresyon-anksiyete-streste yaşanılan artışlar çiftlerin uyumunda azalmaya yol açıyor şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan, depresyon-anksiyete-stres ile çiftlerin uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu da görülmüştür. Dolayısıyla mutluluk ya da doyum veren bir birlikteliğin, romantik ilişkinin depresyon-anksiyete-strese karşı koruyucu bir faktör olarak rol alacağı düşünülebilir.

Çalışmada, aleksitiminin çiftlerin uyumunu yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bulgunun etki gücü negatif yönde olduğu için bulgu, aleksitimi düzeyi yüksek olanların çift uyumlarının daha düşük olacağı şeklinde yorumlanabilir. Aleksitiminin çiftlerin uyumu üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyan bu bulgu sonrasında çiftlerin uyumunu artırabilmek adına, duyguları tanıma güçlüğü ve duyguları ifade etme güçlüğü ile karakterize olan, aleksitimiyle olan ilişkinin de incelenmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu ilişkiye yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Başka deyişle, aleksitimi düzeyi arttıkça çiftlerin uyumu azalmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan çalışmalar sonucunda aleksitimi ile çiftlerin uyumu/çiftlerin birlikteliği/çiftlerin tatmini arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir (Eid ve Boucher, 2012; Epözdemir, 2012; Hesse ve ark., 2015; Humphreys, Wood, ve Parker, 2009; Karakis ve Levant, 2012). Alanyazını incelendiğinde, oldukça fazla ilişkisel çalışma yer almasına rağmen yordamaya yönelik kısıtlı sayıda çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda (Epzödemir, 2012; Frye-Cox ve Hesse, 2013; Ursu ve Turliuc, 2020) bireyin aleksitimi düzeyinin hem kendi evlilik uyumunu hem de eşinin evlilik uyumunu yordadığı bulgusunu elde etmiştir. Fakat bunun aksine Taylor, Bagby, Kushner, Benoit ve Atkinson (2014) ise aleksitiminin başlı başına ilişki uyumunun bir yordayıcısı olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Elde edilen sonuçlarla beraber, alanyazınında yoğunlukla ilişkisel çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Bundan ötürü nedenselliğe yönelik elde edilen bulguların varlığını desteklemek amacıyla daha fazla çalışmanın gerçekleştirilmesinin ve bu süreçte olası karıştırıcı değişkenlerin kontrol altına alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada, çiftlerin uyumuyla etkileşimi ele alınan bir diğer değişken de duygu düzenleme süreçleridir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre duygu düzenlemenin alt faktörleri olan baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirmenin çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu etki kendisini, baskılama için negatif yönde gösterirken; bilişsel yeniden değerlendirme için pozitif yönde göstermektedir. Başka deyişle, kişilerin duygularını kabul ederek onları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmesi çiftlerin birlikteliğini olumlu yönde etkilerken; duyguları görmezden gelmek ya da onları arka plana itmek çiftlerin uyumunu olumsuz yönde etkiliyor şeklinde söylenebilir. Ayrıca, çiftlerin uyumuyla duygu düzenlemenin her iki alt faktörüne ilişkin gerçekleştirilen korelasyon analizleri sonucunda baskılama ile çiftlerin uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; bilişsel yeniden değerlendirme ile çiftlerin uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazınındaki araştırmalara bakıldığında, çoğunlukla duygu düzenleme başlığı altında; duyguları tanıma ve bilişsel duygu düzenleme ile duygu düzenleme güçlüğü konularının ele alındığı görülmüştür. Kısıtlı sayıdaki çalışmada ise baskılama ile bilişsel yeniden değerlendirme boyutlarının ele alındığı ve çiftlerin uyumuyla baskılama arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğuyla çiftlerin uyumu ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir (Enebrink, Björnsdotter ve Ghaderi, 2013; Fardis, 2005; Feeney, 1999; Frye, Ganong, Jensen ve Coleman, 2020; Velotti, Balzarotti, Tagliabue, English, Zavattini ve Gross, 2016). Dolayısıyla, alanyazınında kısıtlı sayıda çalışma bulunduğu için duygu düzenlemenin baskılama ve bilişsel yeninden değerlendirme faktörlerine yönelik olarak gerçekleştirilecek olan çalışmaların çeşitlendirilmesinin ve çift uyumundaki olası etkilerin ortaya çıkartılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada, çiftlerin uyumuyla etkileşimi incelenen son değişken kişilerarası duygu düzenlemedir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, kişilerarası duygu düzenlemenin alt faktörlerinden biri olan birlikte kara kara düşünme ile çiftlerin uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; diğer alt faktör olan birlikte yeniden değerlendirme ile çiftlerin uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca gerçekleştirilen regresyon analizi sonucuna göre her iki değişkenin de çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Alanyazını incelendiğinde, çiftlerin uyumu/evlilik doyumu/ilişki tatmini konularında kişilerarası duygu düzenlemeyi

değerlendirme amacıyla Hofmann ve ark., (2016)'nın geliştirmiş olduğu ölçüm aracının yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Araştırmalarda; bakış açısı edinme, olumlu duyguları artırma ve duygusal destek konularının çiftlerin uyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğiyle bu değişkenlerin çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulguları elde edilmiştir (DiMaggio, 2020; Florean ve Păsărelu, 2019; Horn, Milek, Brauner ve Maercker, 2017; Horn, Samson, Debrot ve Perrez, 2019). Fakat alanyazınında, çiftlerin uyumunu ele alırken birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme faktörlerini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, gerçekleştirilen araştırmada, bu iki faktörün de ele alınıyor olmasının oldukça önemli olduğu ve çiftlerin uyumu konusunda literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Araştırmada bakış açısı edinme ve olumlu duyguları artırma gibi konularla ilişki olduğu düşünülen birlikte yeniden değerlendirme faktörünün de çiftlerin uyumuyla anlamlı bir ilişkisi olduğu ve çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Başka deyişle, çiftlerin ya da romantik ilişki içinde olan kişilerin birlikte konular üzerinde farklı bir bakış açısı geliştirmesi ve duygularını birlikte düzenleyebiliyor olması uyumlarını artırıyor şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca, alanyazınında birlikte kara kara düşünmeye karşılık gelecek herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, araştırmalara bakıldığında, ruminasyon ile çiftlerin uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Dixon-Gordon, Bernecker ve Christensen, 2015; Ehring ve Ehlers, 2014; Hofmann, 2014; Horn ve Maercker, 2016). Ruminasyon kavramının, eşler arasındaki etkileşime yönelik olarak birlikte kara kara düşünmeye karşılık geleceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularıyla da görüldüğü üzere çiftlerin uyumuyla birlikte kara kara düşünme alt faktörü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Başka deyişle, birlikte kara kara düşünmenin artmasıyla çiftlerin uyumunun azalacağı söylenebilir.

8.1.2. Aleksitimi ve Çiftlerin Uyumu Arasında Kişiye Has Duygu Düzenlemenin (Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılama) ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin (Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünme) Aracı Rolünün İncelenmesi

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre çiftlerin uyumuyla aleksitimi, birlikte kara kara düşünme ve baskılama arasında negatif yönde ilişki bulunurken;

bilişsel yeniden değerlendirme ve birlikte yeniden değerlendirmeyle çiftlerin uyumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Başka deyişle, aleksitimi düzeyi ile baskılama ve birlikte kara kara düşünme arttıkça veya bilişsel yeniden değerlendirmeyle birlikte yeniden değerlendirme azaldıkça çiftlerin uyumunun azaldığı; aleksitimi ile baskılama ve birlikte kara kara düşünme azaldıkça veya bilişsel yeniden değerlendirmeyle birlikte yeniden değerlendirme arttıkça çiftlerin uyumunun arttığı ifade edilebilir. Bundan ötürü, çiftlerin uyumuna katkı sunan değişkenler hakkında daha fazla bilgi elde etmek amacıyla ikinci bir model oluşturularak aracı değişken analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Alanyazınında, çiftlerin uyumuna yönelik olarak benzer bir araştırmaya ya da modele rastlanılmamıştır. Bundan ötürü sırasıyla, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin modeller test edilmiştir. Kişiye has duygu düzenlemenin aracı rolünün ele alındığı modelde diğer değişkenler arası yordama düzeyleri anlamlı olmasına rağmen aleksitimi değişkeninin bilişsel yeniden değerlendirme değişkenini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Başka deyişle, değişkenler modele dahil edildiğinde anlamlı bir etki ortaya koyulamamaktadır. Bundan ötürü, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın aracı rolüne ilişkin modelin kurulmasının uygun olmayacağı düşünülmektedir. Ardından kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla kurulan modelde ise birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun anlamı, bireylerin aleksitimi düzeyleri yüksekse ve buna eşlik eden düşük düzeyde birlikte yeniden değerlendirmeyle yüksek düzeyde birlikte kara kara düşünme varsa çiftlerin uyumunun azalacağı yönündedir. Kısacası; aleksitimi, birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme değişkenleri çiftlerin uyumunun sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Fakat aracı değişken analizi sonucunda elde edilen bu bulgu kısmi aracı etkiye işaret etmektedir. Başka deyişle, aracı değişken olarak atanmış olan birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünme değişkenleri aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasındaki etkiyi tam olarak ortaya koymamaktadır. Aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle birlikte bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücü ortadan kalkmamakta sadece azalmaktadır. Ayrıca kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünün ele alındığı modelde aleksitimi ile birlikte kara kara düşünme arasındaki ilişkinin birlikte yeniden değerlendirmeye kıyasla daha güçlü olduğu fakat genel modele bakıldığında ise aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte

yeniden değerlendirmenin daha belirleyici olduğu görülmektedir. Başka deyişle, olumsuz yaşantılar, duygular ve koşullar birlikteliğin etkilenmesinde rol oynarken olumlu yaşantılar, duygular ya da koşullar birliktelik üzerinde daha belirleyici bir etkiye sahip olmaktadır. Bundan ötürü çiftlerin arasındaki iletişimi, etkileşimi ve olumlu duyguların paylaşımını artırmanın ve desteklemenin gerekli olduğu, bu konuda çeşitli uygulamaların gerçekleştirilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yine de elde edilen bilgilerin doğrulanması için pek çok farklı çalışmanın yapılmasının ve aleksitimi ile çiftlerin uyumu arasında tam aracı etkiye yol açabilecek değişkenlere yönelik incelemelerin de sürdürülmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

8.1.3. Psikolojik Belirtiler ve Çiftlerin Uyumu Arasında Kişiye Has Duygu Düzenlemenin (Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Baskılama) ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin (Birlikte Yeniden Değerlendirme ile Birlikte Kara Kara Düşünme) Aracı Rolünün İncelenmesi

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre çiftlerin uyumuyla psikolojik belirtiler (depresyon-anksiyete-stres), baskılama ve birlikte kara kara düşünme arasında negatif yönde ilişki bulunurken; bilişsel yeniden değerlendirme ve birlikte yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Başka deyişle, psikolojik belirti düzeyi ile baskılama ve birlikte kara kara düşünme arttıkça ve bilişsel yeniden değerlendirmeyle birlikte yeniden değerlendirme azaldıkça çiftlerin uyumunun azaldığı; psikolojik belirtiler ile baskılama ve birlikte kara kara düşünme azaldıkça ve bilişsel yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünme arttıkça çiftlerin uyumunun arttığı ifade edilebilir. Bundan ötürü, çiftlerin uyumuna katkı sunan değişkenler hakkında daha fazla bilgi elde etmek amacıyla ikinci bir model oluşturularak aracı değişken analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Alanyazınında, çiftlerin uyumu için benzer çalışmalara ya da modellere rastlanılmamıştır. Bundan dolayı sırasıyla kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin modeller ele alınmıştır. Kişiye has duygu düzenlemenin ele alındığı modelde psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ile baskılamanın dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bunun anlamı,

bireylerin psikolojik belirti düzeyleri yüksekse ve buna eşlik eden düşük düzeyde bilişsel yeniden değerlendirmeyle yüksek düzeyde baskılama varsa çiftlerin uyumunun azalacağı yönündedir. Kısacası; psikolojik belirtiler, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama değişkenleri çiftlerin uyumunun sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Fakat aracı değişken analizi sonucunda elde edilen bu bulgu kısmi aracı etkiye işaret etmektedir. Başka deyişle, aracı değişken olarak atanmış olan bilişsel yeniden değerlendirmeyle baskılama değişkenleri psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasındaki etkiyi tam olarak ortaya koymamaktadır. Aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle birlikte bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücü ortadan kalkmamakta sadece azalmaktadır. Bu bulgu da psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında incelenmesi gereken daha farklı değişkenlerin olabileceği yönünde bilgiler sunmaktadır. Ayrıca kişiye has duygu düzenlemenin ele alındığı bu modelde psikolojik belirtiler ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki etkinin baskılamaya kıyasla daha güçlü olduğu fakat genel modelde hem bilişsel yeniden değerlendirmenin hem de baskılamanın çiftlerin uyumu üzerinde benzer güçte fakat zıt yönde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu modelin ardından, kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünü ele almak amacıyla kurulan model sonucunda psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bunun anlamı, bireylerin psikolojik belirti düzeyleri yüksekse ve buna eşlik eden düşük düzeyde birlikte yeniden değerlendirmeyle yüksek düzeyde birlikte kara kara düşünme varsa çiftlerin uyumunun azalacağı yönündedir. Kısacası; psikolojik belirtiler, birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme değişkenleri çiftlerin uyumunun sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Fakat aracı değişken analizi sonucunda elde edilen bu bulgu kısmi aracı etkiye işaret etmektedir. Başka deyişle, aracı değişken olarak atanmış olan birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünme değişkenleri psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasındaki etkiyi tam olarak ortaya koymamaktadır. Aracı değişkenlerin kontrol edilmesiyle birlikte bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücü ortadan kalkmamakta sadece azalmaktadır. Bu bulgu da psikolojik belirtiler ve çiftlerin uyumu arasında incelenmesi gereken daha farklı değişkenlerin olabileceği yönünde bilgiler sunmaktadır. Ayrıca kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünün ele alındığı modelde psikolojik belirtilerle birlikte kara kara düşünme arasındaki etkinin birlikte yeniden değerlendirmeye kıyasla daha güçlü olduğu fakat genel modelde ise birlikte yeniden değerlendirmenin çiftlerin uyumu üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir. Eşler arası diyalogu geliştirmenin uyuma oldukça önemli katkılar sunacağı ve tatminin artıracağı

düşünülmektedir. Elde edilen bilgilerin doğrulanması için pek çok farklı çalışmanın yapılmasının ve psikolojik belirtiler ile çiftlerin uyumu arasında tam aracı etkiye yol açabilecek değişkenlere yönelik incelemelerin sürdürülmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, gelecekteki çalışmalarda psikolojik belirti değişkeni için klinik örneklem gruplarının tercih edilmesinin çiftlerin uyumu alanına farklı ve çeşitli bulgular sunacağı düşünülmektedir.

8.2.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Türk örnekleminde gerçekleştirilen ve elde ettiği bulgularla alanyazınına özgün katkılar sunan bu çalışmanın sahip olduğu bazı sınırlılıklar bulunmaktadır.

Öncelikle, çalışma öz bildirim formlarıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel ya da deneysel bir çalışma planlanmamıştır. Katılımcılardan elde edilen bilgiler sadece kendi beyanlarına dayanan anketlerden, ölçeklerden toplandığı için elde edilen bulguların güvenirliği anlamında daha detaylı çalışmaların yararlı olacağı düşünülmektedir. Fakat kısıtlı bir zamanda daha fazla kişiye ulaşma anlamında öz bildirim formlarının kullanılması gerekli olmuştur. Ayrıca çalışma kapsamında uyarlaması yapılan anketin standardizasyonu için gerekli olan geçerlik-güvenirlik çalışmaları da bu durumu zorunlu kılmıştır. Gelecekteki çalışmaların deneysel veya nitel yöntemlerle araştırmalarını desteklemeleri önerilmektedir. Çalışmada bulunan bir diğer sınırlılık, örneklem grubunun klinik olmayan bireylerden oluşuyor olmasıdır. Bu durum aleksitimi ve depresyon-anksiyete-stres bozukluğunun incelenmesine yönelik daha az bilginin elde edilmesine ve bozukluk gösteren bireylerden elde edilecek detaylı bulgulara ulaşılamamasına yol açmıştır. Bu sınırlılığı önlemek amacıyla gelecekteki çalışmaların klinik olan örneklem gruplarında tekrar edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bir diğer sınırlılık, çalışmada seçilen örneklem grubunun sadece evli bireylerden oluşmasıdır. Bu durum çalışma içerisinde elde edilen bulguların eşler arasında karşılaştırılmasını engellemiştir. Bundan ötürü, yaygın olarak kullanılan aktör-partner bağımlı modeli kullanılamamış ve eşler arasındaki etkileşim hakkında detaylı bilgiler

alınamamıştır. Ayrıca çalışmaya sadece evli bireyler dahil edildiği için evli olmayan ama romantik ilişki içinde olan bireylerin uyumları hakkında da detaylı bilgilere ulaşılamamıştır. Bu da çalışma sonucunda elde edilen bulguların genellenebilirliği anlamında sınırlılıklar oluşturmaktadır. Gelecekteki çalışmaların bu konuları göz önünde bulundurmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Özellikler aktör-partner bağımlı modelini kullanarak eşler arasındaki etkileşim örüntüsüne dair önemli bilgilerin elde edileceği düşünülmektedir.

Alanyazınında, çiftlerin uyumuna yönelik çalışmalar yer almasına rağmen aracı değişken analizinin gerçekleştirildiği çalışma sayısı kısıtlıdır. Bu da çalışma sonucunda elde edilen bulguların varsayımlar üzerinden yürütülmesine yol açmıştır. Değişkenler arası çeşitli sayıda çalışmanın bulunuyor olması da bu duruma katkı sunmamaktadır. Aksine pek çok karıştırıcı etkinin durumu daha da belirsiz hale getirdiği düşünülmektedir. Çalışma sonucunda, yordamaya yönelik bulgular elde edilmesine rağmen alanyazınında, elde edilen bulguları sınamaya yönelik çalışma olmadığı için nedensel sonuçlar hakkında yorum yapmak pek mümkün olmamaktadır. Gelecekteki çalışmaların bu konuyu da göz önünde bulundurması, çalışmayı tekrarlaması ya da aracı etkiye yönelik olarak farklı değişkenlerle yeni çalışmalar ortaya koyması önerilmektedir.

Son olarak, çiftlerin uyumunu veya birlikteliklerinden elde ettikleri tatmini artırmaya yönelik eğitimlerin, seminerlerin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca uyumu artırmak adına, belirli alanlarda, çiftlere yönelik sunulacak olan terapi hizmetlerinin geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

9. SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, çiftlerin uyumu ile aleksitimi, depresyon-anksiyete-stres, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda, kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçümlemek amacıyla, ilk çalışmada, Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilmiş olan Interpersonal Emotion Regulation, Co-Brooding and Co-Reappraisal in Couples (IERQ-CCC)'ın Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar IERQ-CCC'nin Türkçe uyarlamasının orijinal çalışmayla bezer şekilde güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Böylece, Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme (KDDA: BKKD/BYD)'nin klinik olan ya da olmayan araştırmalarda kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca uyarlanan anketin, evlilik ya da romantik ilişki çalışmaları için kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirme amacıyla önemli bir ölçüm aracı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın ardından gerçekleştirilen ikinci çalışma kapsamında ise Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan aracı değişken analizi kullanılarak her modelde iki adet aracı değişkenin bulunduğu dört farklı model sınanmıştır. Bulgular, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin; depresyon-anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirmeyle baskılamanın; depresyon- anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında birlikte yeniden değerlendirmeyle birlikte kara kara düşünmenin istatistiksel olarak anlamlı bir model oluşturduğunu göstermiştir. Fakat aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamanın aracı rolüne ilişkin olarak kurulması planlanan model aleksitimi değişkeninin bilişsel yeniden değerlendirme değişkenini yordamaması üzerine kurulamamıştır. Böylece sonuç olarak üç anlamlı model oluşturulmuş ve kısmi aracı etkiler ortaya koyulmuştur.

Araştırmanın hem alanyazınına hem de ülkemize çiftlerin uyumu hakkında önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Öncelikle, uyarlaması yapılan KDDA: BKKD/BYD ile çiftler arasındaki etkileşimleri de temel alarak kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine yönelik detaylı bilgilerin alınabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, alanyazını incelendiğinde çiftlerin uyumu ile aleksitimi, depresyon-anksiyete-stres, kişiye has ve kişilerarası duygu düzenleme gibi pek çok değişkenin yer aldığı ve özellikle aracı etkilerin ele alındığı başka

bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aracı değişken analizlerine ilişkin anlamlı olarak kurulan model önerileri ile yeni araştırma konularına yönelik öncü bir çalışmanın yapıldığı söylenebilmektedir. Başka deyişle, çiftlerin uyumu ile ilişkili olan ve onu yordayan değişkenlere yönelik mekanizmaları ele alması çalışmanın güçlü yönleri arasındadır. Elde edilen bulgular kapsamında, gelecekte yapılacak olan çalışmalar çiftlerin uyumu üzerinde kişiye has ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı etkisini dikkate alarak bu etkide rol oynayabilecek farklı değişkenleri de göz önünde bulundurmalıdır.

Son olarak, çalışma kapsamında test etmek amacıyla geliştirilmiş olan hipotezlerin sonuçları şöyledir;

1. Türkçe'ye uyarlanan anket geçerli bir ölçüm aracıdır.
2. Türkçe'ye uyarlanan anket güvenilir bir ölçüm aracıdır.
3. Türkçe'ye uyarlanan anketin Cronbach alfa değeri yeterli düzeyde bulunmuştur.
4. Çiftlerin uyumuyla depresyon-anksiyete-stres arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
5. Çiftlerin uyumuyla aleksitimi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
6. Çiftlerin uyumuyla duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
7. Çiftlerin uyumuyla duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
8. Çiftlerin uyumuyla kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
9. Çiftlerin uyumuyla kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte kara kara düşünme alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu doğrulanmıştır.
10. Depresyon-anksiyete-stres, çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
11. Aleksitimi çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
12. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü, çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
13. Duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü, çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
14. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü, çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

15. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte kara kara düşünme alt faktörü, çiftlerin uyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
16. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt faktörleri, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergilememektedir. Bağımsız değişken ile aracı değişkenlerden birisi olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında herhangi bir anlamlı yordama düzeyi bulunamadığı için bu hipotez sağlanamamıştır.
17. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme alt faktörleri, aleksitimi ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergilemektedir.
18. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt faktörleri, depresyon-anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergilemektedir.
19. Kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme alt faktörleri, depresyon-anksiyete-stres ve çiftlerin uyumu arasında aracı değişken rolü sergilemektedir.
20. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
21. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
22. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile duygu düzenlemenin baskılama alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
23. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
24. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile depresyon- anksiyete-stres arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmamaktadır. Birlikte yeniden değerlendirme ile depresyon-anksiyete-stres arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulgusuna rastlanılmadığı için bu hipotez sağlanamamıştır.

25. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile depresyon-anksiyete-stres arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
26. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ile çiftlerin uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
27. Türkçe'ye uyarlanan anketin birlikte kara kara düşünme alt faktörü ile çiftlerin uyumu arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

10. KAYNAKÇA

Addis, J., ve Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, *20*(1), 3-13.

Akın, A., ve Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory &Practice*, *7*(1).

Aldao, A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, *48*(10), 974-983.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth edition*. 2013.

Ata, G. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2020). Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması. *Klinik Psikoloji Dergisi*.

Aydemir, Ö. ve Bayraktar E. (1996). Genel tıpta anksiyete. *PsychoMed*, *2*(3), 102-112.

Azizi, M., Fooladi, E., Bell, R. J., Elyasi, F., Masoumi, M., ve Davis, S. R. (2019). Depressive symptoms and associated factors among Iranian women at midlife: a community-based, cross-sectional study. *Menopause*, *26*(10), 1125-1132.

Bach, M., de Zwaan, M., Ackard, D., Nutzinger, D. O., ve Mitchell, J. E. (1994). Alexithymia: Relationship to personality disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *35*(3), 239-243.

Bagby, R. M., Parker, J. D., ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, *38*(1), 23-32.

Baldoni, F., Giannotti, M., Casu, G., Luperini, V., ve Spelzini, F. (2020). A Dyadic Study on Perceived Stress and Couple Adjustment During Pregnancy: The Mediating Role of Depressive Symptoms. *Journal of Family Issues*, *41*(11), 1935-1955.

Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. Annual Review of Psychology, 58, 373–403.

Barros-Gomes, P., Kimmes, J., Smith, E., Cafferky, B., Stith, S., Durtschi, J., ve McCollum, E. (2019). The role of depression in the relationship between psychological and physical intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, *34*(18), 3936-3960.

Basha, E., ve Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research*, *4*(12), 2701-2705.

Baucom, D. H., Hahlweg, K., Atkins, D. C., Engl, J., ve Thurmaier, F. (2006). Long-term prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way. *Journal of family psychology*, *20*(3), 448.

Benazon, N., Wright, J., ve Sabourin, S. (1992). Stress, sexual satisfaction, and marital adjustment in infertile couples. *Journal of sex ve marital therapy*, *18*(4), 273-284.

Bermond, B., Vorst, H. C., Vingerhoets, A. J., ve Gerritsen, W. (1999). The Amsterdam Alexithymia Scale: its psychometric values and correlations with other personality traits. *Psychotherapy and psychosomatics*, *68*(5), 241-251.

Bloch, L., Haase, C. M., ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, *14*(1), 130.

Bodenmann, G., Ledermann, T., ve Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, *14*(4), 551-569.

Brandão, T., Brites, R., Pires, M., Hipólito, J., ve Nunes, O. (2019). Anxiety, depression, dyadic adjustment, and attachment to the fetus in pregnancy: Actor–partner interdependence mediation analysis. *Journal of Family Psychology*, *33*(3), 294–303.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Byrne, B.M. (1998), Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications and Programming. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Campbell, D. T., ve Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological bulletin*, *56*(2), 81.

Chen, J., Xu, T., Jing, J., ve Chan, R. C. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC psychiatry*, *11*(1), 33.

Clark, D. A., Steer, R. A., ve Beck, A. T. (1994). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: implications for the cognitive and tripartite models. *Journal of abnormal psychology*, *103*(4), 645.

Clout, D., ve Brown, R. (2016). Marital relationship and attachment predictors of postpartum stress, anxiety, and depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *35*(4), 322-341.

Comrey, A. L., ve Lee, H. B. (1992). A First course in factor analysis. (2th Edition), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates

Cordova, J. V., Gee, C. B., ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(2), 218-235.

Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, *78*(1), 98–104.

Davila, J., Bradbury, T. N., ve Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, *5*(4), 467-484.

Dehle, C., ve Weiss, R. L. (1998). Sex differences in prospective associations between marital quality and depressed mood. *Journal of Marriage and the Family*, 1002-1011.

Dehle, C., ve Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of psychology*, *136*(3), 328-338.

DeGrazia, D., ve Rowan, A. (1991). Pain, suffering, and anxiety in animals and humans. *Theoretical Medicine*, *12*(3), 193-211.

Diamantopoulos, A. ve Siguaw, J.A. (2000), Introducing LISREL. London: Sage Publications.

DiMaggio, D. J. (2020). *What Contributes to Marital Satisfaction? The Relationship between Attachment Style, Emotion Regulation, Mentalization and Marital Satisfaction* (Doctoral dissertation, Alliant International University).

Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., ve Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *3*, 36-42.

Doulabi, M. A., Sajedi, F., Mazaheri, M. A., Baghban, A. A., ve Afraz, F. (2019). Marital satisfaction and depression in mothers of 3-4 year old children with developmental delay in comparison with mothers of normal children. *Iranian journal of child neurology*, *13*(4), 91-108.

Dönmez, L., Dedeoğlu, N., ve Özcan, E. (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *11*(3), 198-203.

Ehring, T., ve Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder?. *European journal of psychotraumatology*, *5*(1), 23547.

Eid, P., ve Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: Analyses using the actor partner interdependence model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *31*(10), 1095-1111.

Ellison, C. G., Henderson, A. K., Glenn, N. D., ve Harkrider, K. E. (2011). Sanctification, stress, and marital quality. *Family Relations*, *60*(4), 404-420.

Enebrink, P., Björnsdotter, A., ve Ghaderi, A. (2013). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10-13 years. *Europe's Journal of Psychology*, *9*(2), 289-303.

Enns, M. W., Cox, B. J., Parker, J. D., ve Guertin, J. E. (1998). Confirmatory factor analysis of the Beck Anxiety and Depression Inventories in patients with major depression. *Journal of affective disorders*, *47*(1-3), 195-200.

Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, *23*(2), 116-130.

Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K. ve Sanisoğlu, S. Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, *33*(1), 210-223.

Fardis, M. (2005). Emotion regulation and the quality of romantic relationship.

Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, *6*(2), 169-185.

Feldman, L. A. (1993). Distinguishing depression and anxiety in self-report: Evidence from confirmatory factor analysis on nonclinical and clinical samples. *Journal of consulting and clinical psychology*, *61*(4), 631.

Feldman, R., Eidelman, A. I., ve Rotenberg, N. (2004). Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets: A model for parent and child influences in a unique ecology. *Child development*, *75*(6), 1774-1791.

Field, A. (2000). Discovering Statistics Using SPSS for Windows. London-Thousand Oaks-New Delhi: Sage Publications.

Field, A. (2009). Discovering statistics using SPSS. London: SAGE.

Filsinger, E. E., ve Wilson, M. R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, 513-519.

Fincham, F. D., ve Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, *64*(3), 442.

Fişiloğlu, H., ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, *16*(3), 214.

Florean, I. S., ve Păsărelu, C. R. (2019). Interpersonal Emotion Regulation and Cognitive Empathy as Mediators between Intrapersonal Emotion Regulation Difficulties and Couple Satisfaction. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, *19*(2), 119-134.

Frye-Cox, N. E., ve Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, *27*(2), 203.

Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., ve Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital

Satisfaction Among First-married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, *41*(12), 2328-2355.

Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, *21*(2), 163-170.

Gibbons, C. (2012). Stress, Positive Psychology and the National Student Survey. *Psychology Teaching Review*, *18*(2), 22-30.

Gotlib, I. H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of abnormal psychology*, *93*(1), 19.

Gotlib, I. H., Lewinsohn, P. M., ve Seeley, J. R. (1998). Consequences of depression during adolescence: Marital status and marital functioning in early adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, *107*(4), 686–690.

Graham, J. M., Liu, Y. J., ve Jeziorski, J. L. (2006). The dyadic adjustment scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *68*(3), 701-717.

Gravetter, F. ve Wallnau, L. (2014). Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Gross, R. T., ve Collins Jr, F. L. (1981). On the relationship between anxiety and pain: a methodological confounding. *Clinical Psychology Review*, *1*(3), 375-386.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*, *2*, 525-552.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, *10*(6), 214-219.

Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2), 348.

Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1-26.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J., ve Sayar, K. (2009). Yirmi soruluk Toronto aleksimi ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, *19*(3), 213-219.

Güleç, H., ve Yenel, A. (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *13*(3), 108-112.

Hashmi, H. A., Khurshid, M., ve Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet journal of medical update*, *2*(1), 19-26.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.

Hayes, A. F., ve Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour research and therapy*, *98*, 39-57.

Hesse, C., Pauley, P. M., ve Frye-Cox, N. E. (2015). Alexithymia and marital quality: The mediating role of relationship maintenance behaviors. *Western Journal of Communication*, *79*(1), 45-72.

Hicks, M. W., ve Platt, M. (1970). Marital happiness and stability: A review of the research in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*, 553-574.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, *38*(5), 483-492.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, *40*(3), 341-356.

Horn, A. B., ve Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, *4*(1), 51.

Horn, A. B., Milek, A., Brauner, A., ve Maercker, A. (2017). Less positive sharing in the couple mediates the link between depression and relationship quality: A dyadic longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *36*(7), 535-553.

Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., ve Perrez, M. (2019). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: a dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(8), 2376-2396.

Horwath, E., Cohen, R. S., ve Weissman, M. M. (2002). Epidemiology of depressive and anxiety disorders. *Textbook in psychiatric epidemiology*, 389-426.

Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1999), "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives," Structural Equation Modeling, 6 (1), 1-55.

Humphreys, T. P., Wood, L. M., ve Parker, J. D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, *46*(1), 43-47.

Hutcheson, G. Ve Sofroniou, N. (1999). *The Multivariate Social Scientist: Introductory Statistics Using Generalized Linear Models.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Johnson, S. L., ve Jacob, T. (1997). Marital interactions of depressed men and women. *Journal of consulting and clinical psychology*, *65*(1), 15.

Karakis, E. N., ve Levant, R. F. (2012). Is normative male alexithymia associated with relationship satisfaction, fear of intimacy and communication quality among men in relationships?. *The Journal of Men's Studies*, *20*(3), 179-186.

Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., ve Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, *34*(5), 330-335.

Kenny, D. A., Kashy, D. A., ve Cook, W. L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. Guilford press.

Kimmel, P. L., Peterson, R. A., Weihs, K. L., Shidler, N., Simmens, S. J., Alleyne, S., Cruz, I., Yanovski, J. A., Veis, J. H. ve Phillips, T. M. (2000). Dyadic relationship conflict,

gender, and mortality in urban hemodialysis patients. *Journal of the American Society of Nephrology*, *11*(8), 1518-1525.

King, K. E., ve Arnett, P. A. (2005). Predictors of dyadic adjustment in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal*, *11*(6), 700-707.

Kitson, G. C., ve Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, *52*(4), 913.

Kline, R. B. (2015) *Principles and Practice of Structural Equation Modelling.* New York: Guildford Publications.

Koronczai, B., Urbán, R., Kökönyei, G., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., ... ve Demetrovics, Z. (2011). Confirmation of the three-factor model of problematic internet use on off-line adolescent and adult samples. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(11), 657-664.

Köknel, Ö. (1988). Zorlanan İnsan. İstanbul; Altın Kitaplar Yayınevi, 2. Basım.

Köroğlu, E. (2016). *Klinik Psikopatoloji* (1). Ankara: Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın.

Lane, R. D., Lee, S., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., ve Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic medicine*, *58*(3), 203-210.

Lane, R. D., ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., ve Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, *59*(2), 195-206.

Levenson, R. W., Carstensen, L. L., ve Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, *8*(2), 301.

Loas, G., Fremaux, D., Otmani, O., ve Verrier, A. (1995, May). Prevalence of alexithymia in a general population. Study in 183" normal" subjects and in 263 students. In *Annales médico-psychologiques* (Vol. 153, No. 5, pp. 355-357).

Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck

Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, *33*(3), 335-343.

MacCallum, R.C., Browne, M.W. ve Sugawara, H., M. (1996), "Power Analysis and Determination of Sample Size for Covariance Structure Modeling," Psychological Methods, 1 (2), 130-49.

Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., ve Sünbül, Z. A. (2018). Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation and Psychometric Properties in a Turkish Sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, *5*(4), 754-762.

Marcoulides, G. A. ve Schumacker, R. E. (Eds.). (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. Psychology Press.

Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical psychology review*, *31*(8), 1276-1290.

McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psycho-Analysis*, *1*, 437-459.

McLaughlin, M., Cormier, L. S., ve Cormier, W. H. (1988). Relation between coping strategies and distress, stress, and marital adjustment of multiple-role women. *Journal of Counseling Psychology*, *35*(2), 187.

McLeod, J. D. (1994). Anxiety disorders and marital quality. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(4), 767.

Meana, M., Binik, I., Khalife, S., ve Cohen, D. (1998). Affect and marital adjustment in women's rating of dyspareunic pain. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *43*(4), 381-385.

Menaghan, E. G., ve Parcel, T. L. (1991). Determining children's home environments: The impact of maternal characteristics and current occupational and family conditions. *Journal of Marriage and the Family*, 417-431.

Mendels, J., Weinstein, N., ve Cochrane, C. (1972). The relationship between anxiety and depression. *Archives of General Psychiatry*, *27*, 649-653.

Midmer, D., Wilson, L., ve Cummings, S. (1995). A randomized, controlled trial of the influence of prenatal parenting education on postpartum anxiety and marital adjustment. *Family Medicine*, *27*(3), 200-205.

Miles, J. ve Shevlin, M. (1998), "Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis," Personality and Individual Differences, 25, 85-90.

Mohamed, S. N., Weisz, G. M., ve Waring, E. M. (1978). The relationship of chronic pain to depression, marital adjustment, and family dynamics. *Pain*, *5*(3), 285-292.

Murray, C. J., ve Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, *349*(9064), 1498-1504.

Myers, T. A. (2011). Goodbye, listwise deletion: Presenting hot deck imputation as an easy and effective tool for handling missing data. *Communication methods and measures*, *5*(4), 297-310.

Nelson, D. V., ve Novy, D. M. (1997). Self-report differentiation of anxiety and depression in chronic pain. *Journal of personality assessment*, *69*(2), 392-407.

Nemiah, J. C., ve Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy and psychosomatics*, *18*(1-6), 154-160.

Nemiah, J. C., Freyberger, H., ve Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. W. Hill (Ed.), Modern trends in psychosomatic medicine (Vol. 3; pp. 430-439). London: Butterworths.

Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics*.

Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory. New York: McGraw Hill.

O'Leary, K. D., ve Beach, S. R. (1990). Marital therapy: a viable treatment for depression and marital discord. *The American journal of psychiatry*.

Öyekçin, D. G., Gülpek, D., Sahin, E. M., ve Mete, L. (2012). Depression, anxiety, body image, sexual functioning, and dyadic adjustment associated with dialysis type in

chronic renal failure. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, *43*(3), 227-241.

Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. 14. basım. Nobel Tıp Kitabevleri.

Pallant, J. (2001). SPSS survival manual: *A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.

Pankiewicz, P., Majkowicz, M., ve Krzykowski, G. (2012). Anxiety disorders in intimate partners and the quality of their relationship. *Journal of Affective Disorders*, *140*(2), 176-180.

Pardeck, J. T., Brown, C., Christian, B., Schnurbusch, M., Shrum, L., ve Terrell, D. (1991). Family structure and life satisfaction. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, *18*(1).

Parker, J. D., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive psychiatry*, *30*(5), 434-441.

Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, *40*(3), 879-891.

Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., ve Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and Individual Differences*, *119*, 341-352.

Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., ve Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *132*, 32-44.

Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., ve Brown, S. (2009). Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *39*(6), 1461-1479.

Regan, T. W., Lambert, S. D., Kelly, B., McElduff, P., Girgis, A., Kayser, K., ve Turner, J. (2014). Cross-sectional relationships between dyadic coping and anxiety, depression,

and relationship satisfaction for patients with prostate cancer and their spouses. *Patient education and counseling*, *96*(1), 120-127.

Reis, H. T., ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal relationships*.

Rose, A. J. (2002). Co–rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, *73*(6), 1830-1843.

Ross, C. E., Mirowsky, J., ve Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, *52*(4), 1059-1078.

Sağlam, E. (2016). *Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri ve Aleksitimik Özellikler* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T., ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, *46*, 75-82.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, *7*, 19-30.

Seçer, İ. (2015). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci* (1.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.

Scott, R. L., ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, *16*(2), 199.

Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic'characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *22*(2-6), 255-262.

Spanier, G. B., ve Cole, C. L. (1974). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 121-146.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.

Spanier, G. B., ve Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the Family*, 731-738.

Stravynski, A., Tremblay, M., ve Verreault, R. (1995). Marital adjustment and depression. *Psychopathology*, *28*(2), 112-117.

Suslow, T., ve Junghanns, K. (2002). Impairments of emotion situation priming in alexithymia. *Personality and individual differences*, *32*(3), 541-550.

Şenyiğit, G. (2004). Çalışma Hayatında Stres. *Verimlilik Dergisi, 3*, 103-119.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., Kushner, S. C., Benoit, D., ve Atkinson, L. (2014). Alexithymia and adult attachment representations: Associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(5), 1258-1268.

Taylor, G. J., Ryan, D., ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, *44*(4), 191-199.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, *59*(2-3), 25-52.

Trochim, W. M. ve Donnelly, J. P. (2006). *The Research Methods Knowledge Base* (3. Baskı). Cincinnati OH: Atomic Dog.

Tutarel-Kışlak, Ş., ve Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *3*(2).

Ursu, A., ve Turliuc, M. N. (2020). Do Emotion Recognition and Emotion Regulation Predict Dyadic Adjustment? The Moderating Role Of Relationship Length. *Journal of Psychological and Educational Research*, *28*(1), 45-63.

Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., ve Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *33*(3), 277-302.

Veroff, J., Kulka, R. A., ve Douvan, E. A. M. (1981). *Mental Health in America: Patterns of Help-seeking From, 1957 to 1976: Patterns of Help-seeking from 1957 to 1976*. Basic Books.

Vorst, H. C., ve Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond–Vorst alexithymia questionnaire. *Personality and individual differences*, *30*(3), 413-434.

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., ve Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, *72*(5), 830.

Williams, L. M. (1995). Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, *76*(3_suppl), 1115-1122.

Wilson, S. M., Larson, J. H., McCulloch, B. J., ve Stone, K. L. (1997). Dyadic adjustment: An ecosystemic examination. *American Journal of Family Therapy*, *25*(4), 291-306.

Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlik-Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, *2*(2), 78-91.

Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, *106*(2), 590-608.

Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, *13*(5), 803.

11. EKLER

EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:
   a) Erkek
   b) Kadın
2. Yaşınız:
3. Öğrenim durumunuz:
   a) İlkokul
   b) Ortaokul
   c) Lise
   d) Üniversite
   e) Yüksek lisans
   f) Doktora
4. Çalışıyor musunuz?
   a) Evet
   b) Hayır
5. Gelir düzeyiniz:
6. Eşinizle tanışma şekliniz:
   Flört ( ) Görücü Usulü ( ) Diğer:……
7. Evlilik süreniz (Ay):
8. Çocuğunuz ya da çocuklarınız var mı?
   a) Evet
   b) Hayır
9. Cevabınız evet ise:
   Kaç tane:
10. Çocuğunuz ya da çocuklarınız varsa (sırasıyla) kaç yaşında?

EK 2. DEPRESYON-ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ KISA FORM

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

No	Maddeler	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana genellikle uygun	Bana tamamen uygun
1	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
2	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.				
3	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.				
4	Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).				
5	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.				
6	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi.				
7	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.				
8	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.				
9	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.				
10	Panik haline yakın olduğumu hissettim.				

11	Hayatın değersiz olduğunu hissettim.				
12	Alıngan olduğumu hissettim.				
13	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.				
14	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim.				
15	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.				
16	Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.				
17	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu.				
18	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.				
19	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim).				
20	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.				
21	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.				

EK 3. TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ilgili kısmı işaretleyerek belirleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.					
Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.					
Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.					

Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.					
Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					

İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK 4. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp, genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz için en uygun olan cevabı karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Biraz Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Biraz Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Tamamen Katılıyorum

1. Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (üzüntü veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Duygularımı, onları ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8. İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ANKETİ: BİRLİKTE KARA KARA DÜŞÜNME VE BİRLİKTE YENİDEN DEĞERLENDİRME

Kendi ve eş bakış açısı

	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
Ben kötü bir ruh hali içindeyken konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için eşimle konuşurum					
Ben kötü bir ruh hali içindeyken olayları farklı açıdan görmek için eşimin bakış açısını dinler ve onunla konuşurum.					
Ben kötü bir ruh hali içindeyken benim ruh halimin nedenleri konusunda çıkmaza gireriz ve partnerim tarafından anlaşılmadığımı hissederim.					

<u>Ben</u> kötü bir ruh hali içindeyken eşimden cevap niteliğinde tepkiler alamadığım halde kendimi aynı şeylerden tekrar tekrar şikâyet eder halde bulurum.					

Eş modeli/yorumu

	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
<u>Eşim</u> kötü bir ruh hali içindeyken eşimle beraber konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için çabalarım.					
<u>Eşim</u> kötü bir ruh hali içindeyken eşime konuları farklı açıdan görmesi için yardım etmeye çalışırım.					
<u>Eşim</u> kötü bir ruh hali içindeyken benim ruh halimin nedenleri konusunda sıkışıp kalırız ve genellikle eşimi iyi anlayamam.					

<u>Eşim</u> kötü bir ruh hali içindeyken eşim tavsiyelerimi önemsemeden (dinlemeden) aynı şeyler hakkında tekrar tekrar konuşur.					
<u>Eşim</u> kötü bir ruh hali içindeyken odak her zaman eşimin problemleridir ve ben bu konuda pek bir şey yapamam.					

EK 6. ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ

Birçok insanın, ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz (eşiniz sözcüğü evli iseniz karınız veya kocanız, evli değilseniz birlikte yaşadığınız kişi anlamında kullanılmaktadır) arasındaki anlaşma veya anlaşamama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız
1-Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi						
2-Eğlenceyle ilgili konular						
3-Dini konular						
4-Muhabbet-sevgi gösterme						
5-Arkadaşlar						
6-Cinsel yaşam						
7-Geleneksellik (doğru veya uygun davranış)						
8-Yaşam felsefesi						
9-Anne baba ya da yakın akrabalarla ilişkiler						
10-Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular						
11-Birlikte geçirilen zaman miktarı						
12-Temel kararların alınması						
13-Ev ile ilgili görevler						
14-Boş zaman ilgi ve uğraşları						
15-Mesleki kararlar						

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
16-Ne sıklıkta boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?						
17-Ne sıklıkta siz ya da eşiniz kavgadan sonra evi terk edersiniz?						
18-Ne sıklıkta eşinizle olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz?						
19-Eşinize güvenir misiniz?						
20-Evlendiğiniz (ya da birlikte yaşadığınız) için hiç pişmanlık duyar mısınız?						
21-Ne sıklıkta eşinizle münakaşa edersiniz?						
22-Ne sıklıkta birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?						

	Hemen hemen her gün	Her gün	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
23-Eşinizi öper misiniz?					

	Hepsine	Çoğuna	Bazılarına	Çok azına	Hiçbirine
24-Siz ve eşiniz ev dışı ilgilerinizin-etkinliklerinizin					

ne kadarına birlikte katılırsınız?					

Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

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

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

	Evet	Hayır
29-Seks için çok yorgun olmak		
30-Sevgi göstermemek		

31-Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

Aşırı mutsuz	Oldukça mutsuz	Az mutsuz	Mutlu	Oldukça mutlu	Aşırı mutlu	Tam anlamıyla mutlu

32-Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz, belirtiniz.

A-İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapmayacağım hiçbir şey yoktur	

B-İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapabileceklerimin hepsini yapacağım	
C- İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için payıma düşeni yapacağım	
D-İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımdan daha fazlasını yapamam	
E-İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımdan daha fazlasını yapmayı reddederim	
F-İlişkim asla başarılı olmayacak ve ilişkinin yürümesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok	

EK 7. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Gökay ATA
Doğum tarihi	: 04.09.1995
Doğum yeri	: Balıkesir/Karesi
Medeni hali	: Bekar
Uyruğu	: Türkiye Cumhuriyeti
Adres	: Yukarı Dudullu Mahallesi, Yemen Sokak, No: 3A, Ümraniye/ İstanbul
Tel	:
Faks	:
E-mail	:
EĞİTİM	
Lise	: Muharrem Hasbi Anadolu Lisesi / 2013
Lisans	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü / 2017
Yüksek lisans	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı / 2021
İŞ TECRÜBESİ:	
YABANCI DİLLER: İngilizce	
ÖDÜLLER:	
YAYINLAR:	
ÜYE OLUNAN MESLEKİ KURULUŞLAR:	