

HİTİT SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Hitit Journal of Social Sciences

e-ISSN: 2757-7949

Cilt | Volume: 18 • Sayı | Number: 2

Ağustos | August 2025

Evli Bireylerde İlişki Özyeterlik, Evlilik Doyumu İlişkisi ve Etkili İletişim Becerilerinin Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma

A Research on Relationship Between Self-Efficacy, Marriage Satisfaction and the
Mediator Role of Effective Communication Skills in Married Individuals

Ferda Şule KAYA

Corresponding Author | Sorumlu Yazar

Dr. Öğretim Üyesi | Asst. Prof.

T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

T.C. Demiroğlu Bilim University, Faculty of Arts and Science,
Department of Psychology, İstanbul, Türkiye

sule.kaya@demiroglu.bilim.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-8415-8002>

Gizem DİLBER

Uzman Psikolog | Expert Psychologist

Bağımsız Araştırmacı | Independent Researcher

gizem.dlbr@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-0659-7545>

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Article Type: Araştırma Makalesi | Research Article

Geliş Tarihi | Received: 12.09.2024

Kabul Tarihi | Accepted: 06.06.2025

Yayın Tarihi | Published: XX.XX.2025

Atıf | Cite As

Kaya, F. Ş., & Dilber, G. (2025). Evli Bireylerde İlişki Özyeterlik, Evlilik Doyumu İlişkisi ve Etkili İletişim Becerilerinin Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 274-296. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1547651>

Yazar Katkıları: %50-%50

Değerlendirme: Bu makalenin ön incelemesi iki iç hakem (editörler-yayın kurulu üyeleri) içerik incelemesi ise iki dış hakem tarafından çift taraflı kör hakemlik modeliyle incelendi. Benzerlik taraması yapılarak (Turnitin) intihal içermediği teyit edildi.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Etik Bildirim: husbededitor@hitit.edu.tr

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Author Contributions: 50%-50%

Review: Single anonymized-Two Internal (Editorial board members) and Double anonymized - Two External Double-blind Peer Review. It was confirmed that it did not contain plagiarism by similarity scanning (Turnitin).

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while conducting and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Complaints: husbededitor@hitit.edu.tr

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Conflicts of Interest: The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author(s) acknowledge that they received no external funding to support this research.

Copyright & License: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

A Research on Relationship Between Self-Efficacy, Marriage Satisfaction and the Mediator Role of Effective Communication Skills in Married Individuals¹

Abstract

Marriage is a widely preferred lifestyle both in our country and worldwide, established with good intentions and contributing positively to individuals and society. However, problems within marriage can lead individuals to separation and divorce. According to the 2021 Turkey Family Structure Survey, the primary cause of divorce is irresponsible and indifferent behavior. Other reasons include infidelity, financial incompatibility, physical violence, and maltreatment. The fact that irresponsible and indifferent behaviors rank first suggests that individuals face difficulties in the transition to adulthood. Self-efficacy perception plays a crucial role in this process. Considering that marriage is one of the key life events shaping an individual's future, it can be argued that self-efficacy in marital relationships is significant for marital satisfaction. Given that irresponsible and indifferent behaviors are among the leading causes of divorce, communication skills appear to be critical. Lack of communication and communication problems between spouses can not only hinder the resolution of existing conflicts but also create new ones. The literature generally indicates that divorce negatively affects individuals, leading to increased depression, decreased psychological resilience, and lower life satisfaction. Understanding marital satisfaction is essential for identifying the risk of divorce. For these reasons, this study aims to examine the mediating role of effective communication skills in the relationship between relationship self-efficacy and marital satisfaction in married individuals. Research on relationship self-efficacy in our country is limited. This study seeks to identify and propose improvements for relationship self-efficacy and communication skills, which are believed to be lacking in marital relationships. The study sample consists of 242 individuals (134 women, 108 men). The research follows a quantitative, correlational survey model. Data were collected using a convenience sampling method, with one individual selected from each couple. The study utilized a personal information form, the "Relationship Self-Efficacy" scale, the "Marital Life" scale, and the "Effective Communication Skills" scale. Regression analysis results indicate that reciprocity and emotional control significantly predict marital satisfaction. Additionally, a positive and significant relationship was found between relationship self-efficacy and marital satisfaction. Emotional control, a sub-dimension of relationship self-efficacy, was found to influence marital satisfaction through the mediating effects of self-awareness/self-disclosure and empathy. Similarly, differentiation, another sub-dimension, was mediated by self-awareness/self-disclosure, empathy, and ego-enhancing language. In conclusion, relationship self-efficacy is a key factor in marital satisfaction. Additionally, effective communication skills play a mediating role in this relationship. Therefore, it is recommended that efforts be made to enhance relationship self-efficacy and communication skills to improve marital satisfaction among married individuals.

Keywords: Psychology, Marital Satisfaction, Relationship Self-Efficacy, Communication Skills, Married Individuals

Evli Bireylerde İlişki Özyeterlik, Evlilik Doyumu İlişkisi ve Etkili İletişim Becerilerinin Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma²

Öz

Evlilik genellikle iyi niyetlerle kurulan, bireye ve topluma olumlu katkıları olan ülkemizde ve dünyada tercih edilen bir yaşam tarzıdır. Fakat evlilikte yaşanan sorunlar bireyleri ayrılık kararına ve boşanma sürecine götürebilmektedir. Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2021)'na göre boşanma sebeplerinin başında sorumsuz ve ilgisiz davranışlar gelmektedir. Aldatma, ekonomik geçimsizlik, fiziksel şiddet ve kötü muamele ise boşanmanın diğer sebepleri arasında yer almaktadır. Sorumsuz ve ilgisiz davranışların birinci sırada yer

¹ This study is derived from the master's thesis titled "A Study on the Relationship Between Relationship Self-Efficacy and Marital Satisfaction in Married Individuals and the Mediating Role of Effective Communication Skills," completed by Gizem Dilber under the supervision of Dr. Ferda Şule Kaya on 20.06.2023, with the thesis number 809755.

² Bu çalışma Dr. Öğretim Üyesi Ferda Şule Kaya danışmanlığında Gizem Dilber tarafından 20.06.2023 tarihinde tamamlanan "Evli bireylerde ilişki özyeterlik, evlilik doyumu ilişkisi ve etkili iletişim becerilerinin aracı rolü üzerine bir araştırma" başlıklı ve 809755 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

alması bireylerin yetişkin olma sürecinde zorluklar yaşadığını düşündürmektedir. Yetişkin olma sürecinde özyeterlik algısı da bireyler üzerinde etkili olabilmektedir. Kişinin hayatını şekillendiren olaylardan birinin evlilik olduğu düşünüldüğünde evlilik ilişkisindeki özyeterlik inancının, evlilikten sağlanan doyum açısından önem taşıdığı söylenebilir. Boşanma sebeplerinin başında gelen sorumsuz ve ilgisiz davranışlar dikkate alındığında bireylerin sahip olduğu iletişim becerilerinin kritik olduğu düşünülebilir. Eşler arası iletişimsizlik ve iletişim problemlerinin olması evlilikteki sorunları çözmek bir yana yeni sorunlar ekleyebilir. Literatürde genel olarak boşanma, bireyleri olumsuz yönde etkileyebildiğine, boşanmayla beraber bireylerin depresyon düzeylerinin yükseldiğine, psikolojik dayanıklılıklarının ve yaşam doyumlarının düştüğüne yönelik çalışmalara rastlanılmaktadır. Evlilik doyumunu anlamak, boşanma riskini tanımlamak açısından önemlidir. Tüm bu sebeplerle çalışmanın amacı; evli bireylerde ilişki özyeterlik ve evlilik doyumunu arasında etkili iletişim becerilerinin aracı rolünü incelemektir. İlişki özyeterlik üzerine ülkemizde yapılan çalışmalar sayılıdır. Bu çalışma da evlilik sürecinde eksik olduğu düşünülen ilişki özyeterlik düzeyi ve iletişim becerilerinin tespit edilmesi ve geliştirilmesi konusunda öneriler sunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın örneklemini 242 birey (134 kadın, 108 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma nicel, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Veriler kolayda örneklem yöntemi ile her çiftten bir kişi alınarak toplanmıştır. Çalışmada; kişisel bilgi formu, "İlişki Özyeterlik"; "Evlilik Yaşamı"; "Etkili İletişim Becerileri" ölçekleri kullanılmıştır. Bulgularda yapılan regresyon analizi sonucu karşılıklı ile duygusal kontrolün evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca ilişki özyeterlik ve evlilik doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki özyeterliğin alt boyutu olan duygusal kontrol ile evlilik doyumunu arasında etkili iletişim becerilerinin alt boyutlarından kendini tanıma-kendini açma ve empatinin aracı etkisi olduğu görülmüştür. İlişki özyeterliğin alt boyutu olan farklılaşma ile evlilik doyumunu arasında etkili iletişim becerilerinin alt boyutlarından kendini tanıma-kendini açma, empati ve egoyu geliştirici dilin aracı etkisi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak evli bireylerde ilişki özyeterliğin evlilik doyumunu üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüştür. Etkili iletişim becerilerinin de ilişki özyeterlik ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi etkileyen bir rolde olduğu görülmüştür. Bu nedenle evli bireylerde evlilik doyumunun artırılması için ilişki özyeterlik ve etkili iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Evlilik Doyumu, İlişki Özyeterlik, İletişim Becerileri, Evli Bireyler

Giriş

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024) verilerine göre boşanan çiftlerin sayısı 2023 yılında 173 bin 342 iken 2024 yılında 187 bin 343 olmuştur. TÜİK (2021) Türkiye Aile Yapısı Araştırması'na göre ise kişilerin boşanma nedenlerinin birinci sırasında sorumsuz ve ilgisiz davranışlar tanımlanmaktadır. Bu durumu aldatma, ekonomik geçimsizlik, fiziksel şiddet/kötü muamele takip etmektedir (<https://data.tuik.gov.tr>, Erişim Tarihi:10 Mart 2025). Sorumsuz ve ilgisiz davranmanın birinci sırada yer alması bireylerin yetişkin olma sürecinde zorluklarının olduğunu düşündürmektedir. Yetişkin olma sürecinde özyeterlik algısının önemli rol oynadığı bilinmektedir (Kansu ve Sayar, 2018). Birey kendisini yeterlilik açısından olumlu algılıyorsa sağlıklı ilişkiler kurabileceği düşünülmektedir.

Mutlu bir şekilde evlilik sürdüren kişiler evli olmayan kişilere göre hayatlarını daha anlamlı ve doyumlu bulmakta, refah içinde, sağlıklı ve uzun yaşamaktadırlar (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Bu çalışmada evli bireylerin mutluluğunu etkileyeceğini düşündüğümüz ilişki özyeterlik, etkili iletişim becerileri ve evlilik doyumunu konusunun araştırılmasının boşanma sebeplerini anlamak için katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Belirtilen sebeplerle, çalışmanın birinci sorunsalı bireyin özyeterliği ile ilgili algısını sorgulamaktır. Özyeterlik kavramı, Bandura (1977) tarafından ortaya atılmıştır ve bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerindeki kontrollerine dair kendi performanslarına olan inançlarını tanımlamaktadır. Özyeterlik inancı, kişilerin düşünceleri, hisleri, davranışları ve nasıl motivasyon sağladıkları üzerinde etki sahibidir. İnsanlar kişisel açıdan değişip gelişirken, hayatlarını şekillendiren olaylar üzerinde sahip oldukları yeterlilik inançları önemli

role sahiptir (Carpara ve diğerleri, 1998). Kişinin hayatını şekillendiren, değiştiren olaylardan birinin de evlilik olduğu düşünüldüğünde evlilik ilişkisindeki özyeterlik inancı, evlilikten sağlanan doyum açısından önem taşımaktadır (Akın ve Çelik, 2019). Lopez ve Lent (1991) ilişki özyeterliği Bandura'nın özyeterlik tanımlamasını geliştirerek, bireyin samimi ve tatmin edici ilişkileri başlatma ve sürdürmede kendi kapasitesine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. Bu tanıma göre güçlü ilişki özyeterliğe sahip bireyler ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklardan kaçmak yerine onların üstesinden gelmede daha gayretli ve istekli olmaktadır (Akt. Akan, 2019). Akan ve Kıran (2019)'ın çalışmasında, şiddeti azaltmaya yönelik uygulanan eğitim programının eşe şiddet uygulayan erkeklerin duygularını yönetme becerileri ve ilişki özyeterlik düzeyini artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yolcu (2019)'nun çalışmasında ilişki özyeterliğinin flört şiddetini en çok yordayan değişken olduğu görülmüştür. Boşanma sebeplerinin içinde yer alan fiziksel şiddet/kötü muamele maddesi göz önüne alındığında bahsedilen çalışmanın kritik önemde olduğundan söz edilebilir. Bu bağlamda çiftler arasında ilişki anlaşılma çalışıldığında ilişki özyeterlik kavramı önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada bireylerin ilişki özyeterlikleri algılarını inceleyerek, evlilik doyumunun bireyin ilişki özyeterlik algısı ile ilişkisi sorgulanmıştır.

Çalışmanın ikinci sorunsalı ise bireyin iletişim becerilerini incelemektir. İletişim becerisi; yaşanan olayların geniş bir yelpazede araştırmacı, sorgulayıcı, eleştirel ve bütünleştirici bakış açısıyla değerlendirilmesi olarak kabul edilir. Bu beceriye sahip kişinin ona yöneltilen herhangi bir duruma karşı çok yönlü bir perspektiften anlam verme yeteneğine sahip olduğu kabul edilmektedir (Özer, 1995). Eşler arası geçimsizliğin, uyumsuz bir evliliğin temel nedenlerinden birinin iletişim kopukluğu ve yetersizliği olduğu bilinmektedir. İletişim kaynaklı problemlerin ve yanlış anlaşılmanın olması evlilikteki sorunları çözmek bir yana üzerine yeni sorunlar ekleyebilir (Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Özgüven, 2020). Bu durum çalışmada iletişim becerilerinin aracı rol olarak ele alınmasında etkili olmuştur.

Çalışmanın üçüncü sorunsalı olarak da evlilik doyumunu tanımlanmaktadır. Evlilik doyumuna, evlilik ilişkisi içerisindeki bireyin ihtiyaçlarını karşılama derecesine yönelik algısını ifade etmektedir (Tezer, 1996). Bireylerin psikolojik iyi oluş ve öz anlayışlarının evlilik doyumuyla pozitif (Birni, 2021), eş tükenmişliğiyle negatif etkide olduğu görülmüş (Koyunsever, 2022) ve bu durum evlilik doyumunun bireylerin hayatındaki etkisini göz önüne sermektedir.

Bir ilişkide evlilik doyumunun düzeyi evli bireylerin yaşamdan aldığı doyum da etkileyebilmektedir (Türkoğlu, 2022). Bu durum, sağlıklı ve başarılı bireylerin oluşmasında zorluklar yaratabilmektedir. Çalışma kapsamında evlilik doyumunu anlamak, boşanma riskini tanımlamak açısından önemlidir. Evlilik iyimser bir gelecek hayaliyle kurulan bireysel ve toplumsal olarak bireye olumlu katkıları olduğunu düşündüğümüz bir kavramken boşanma bireysel, toplumsal ve ekonomik kayıpları da beraberinde getiren bir kavramdır (Güler ve Kalafat, 2022). İyi niyetle kurulduğu düşünülen, bireye pozitif katkıları olan, tüm dünyada kabul görmüş olan evlilik ve evliliklerin baş rolü olan evli bireyler hangi koşullar sonucu boşanma sürecine girer? Halihazırda bir ilişki içerisinde olan evli bireylerde ilişki özyeterlik ve evlilik doyumunu ilişkisini etkili iletişim becerileri aracı etkisiyle incelemenin gerek bireylere gerekse aile kurumuna toplumsal, bireysel ve çeşitli yönlerden katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Evliliğin birey üzerindeki olumlu etkisinin korunması ve bireyin ilişki özyeterlik düzeyinin, iletişim becerilerinin geliştirilmesi ile evlilik doyumunun düzeyi artırılabilir düşünlülmektedir. Bu çalışma da evlilik sürecinde eksik olan ilişki özyeterlik

düzeyi ve iletişim becerilerinin tespit edilmesi ve geliştirilmesi konusunda öneriler sunmayı hedeflemektedir.

1. Yöntem

Araştırma nicel bir çalışma olup, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ilişki özyeterlik, bağımlı değişkeni ise evlilik doyumudur. Etkili iletişim becerileri aracı değişken olarak incelenmiştir.

2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’de yaşayan ve belirtilen veri toplama yöntemleriyle ulaşılan 242 birey (134 kadın, 108 erkek) evli birey oluşturmaktadır.

3. Veri Toplama Araçları

3.1. İlişki Özyeterlik Ölçeği

Bu çalışmada Lopez, Morúa ve Rice (2007) tarafından geliştirilen “İlişki Özyeterlik Ölçeği” Akan (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. “İlişki Özyeterlik Ölçeği” geçerlik ve güvenirlik çalışmasında tüm ölçek için Cronbach Alfa değeri 0.81; “Karşılıklık”, “Duygusal Kontrol” ve “Farklılaşma” alt boyutları için sırasıyla 0.81, 0.75 ve 0.61 bulunmuştur. “İlişki Özyeterlik Ölçeği”, 16 maddelik 3 alt boyutlu içerir, 18 yaş üstü bireylere uygulanabilir. Ölçeğin cevapları 5’li likert olarak verilmektedir. Ölçekte ters puanlanmış madde bulunmamaktadır. Ölçek karşılıklık, duygusal kontrol ve farklılaşma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1996) tarafından evlilik ilişkisinden alınan doyumunu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 10 sorudan oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ve 50 arasındadır. Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve evlilik doyumunu ölçmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireyin evliliğinden aldığı doyumun da yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçek geliştirme çalışmaları iki aşamadan oluşmaktadır. İlk çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.91, ikinci çalışmada 0.89 olarak hesaplanmıştır.

3.3. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği

Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Buluş, Atan ve Erten Sarıkaya (2017), tarafından iletişim becerilerini farklı boyutlardan ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinde olup her madde “Hiç uygun değilim.”, “Çok az uygunum.”, “Kısmen uygunum.”, “Çoğunlukla uygunum.”, “Tamamen uygunum.” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış ve sonuçların beş faktörde toplandığı görülmüştür. Böylece ölçeğin, egoyu geliştirici dil, etkin-katılımlı dinleme, kendini tanıma-kendini açma, empati ve ben dili olmak üzere beş adet alt boyutu oluşmuştur.

4. Veri Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri kolayda örnekleme ve kartopu yöntemi ile iki şekilde toplanmıştır. Araştırma verileri online platformlardan toplanmıştır. Çalışmaya online platformlar aracılığıyla 284 kişi katılmıştır. Analizler için sadece tam yanıt sağlayan katılımcıların verileri dahil edilmiş ve veri analizi öncesinde veri temizliği yapılmasıyla birlikte 242 katılımcının yanıtları analizlere dahil edilmiştir.

İlk olarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Ardından sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, İlişki Özyeterlik Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Etkili İletişim Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS paket programı ve PROCESS makro eklentisiyle analiz edilmiştir.

Araştırmanın veri toplama süreci veri temizliği ile birlikte normal dağılım kontrol edilmiştir, ölçeklerin ortalama değerleri hesaplanmıştır ve Cronbach alfa analizi ile güvenilirlikleri değerlendirilmiştir. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkileri görmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için linear regresyon analizi yapılmıştır. Aracılık etkisini görmek için Process Macro ile aracılık analizleri yapılmıştır.

5. Bulgular

Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen bulgulara tablolarla beraber yer verilmiştir. İlk olarak demografik verilerden elde edilen bulgulara yer verilecektir.

Tablo 1. Demografik Bilgiler Tablosu

Değişkenler	N
Cinsiyet	Kadın 134
	Erkek 108
Çalışma Durumu	Çalışıyorum 195
	Çalışmıyorum 47
Eğitim Düzeyi	İlkokul 7
	Ortaokul 5
	Lise 42
	Yüksekokul (2 Yıllık) 23
	Üniversite (4 Yıllık) 132
	Yüksek lisans ve üstü 33
Ekonomik Durum	5.000 – 9.999 TL arası 54
	10.000 – 14.999 TL arası 55
	15.000 – 19.999 TL arası 49
	20.000 TL ve üzeri 84
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet 157
	Hayır 85
Evlilik Süre	0-1 yıl 35
	1-5 yıl 76
	5-10 yıl 61
	10-15 yıl 33
	15-20 yıl 12
	20 yıl ve üzeri 25

Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Ortalama Değerleri

		N	Min.	Max.	Ortalama	Standart Sapma
	Evlilik Yaşamı Ölçeği	242	1.10	5.00	3.93	0.86
Etkili İletişim Becerileri	Egoyu Geliştirici Dil	242	2.17	5.00	3.93	0.62
Ölçeği Alt Boyutları	Etkin Dinleme	242	1.88	5.00	3.83	0.65
	Kendini Tanıma-Kendini	242	1.80	5.00	3.95	0.72
	Açma					
	Empati	242	1.25	5.00	4.01	0.54
	Ben Dili	242	2.00	4.71	3.61	0.46
İlişki Özyeterlik Ölçeği	Karşılıklık	242	2.00	5.00	4.18	0.64
Alt Boyutları	Duygusal Kontrol	242	1.00	5.00	3.56	0.89
	Farklılaşma	242	1.33	5.00	3.87	0.91

Katılımcılardan elde edilen veriler ölçek ve boyut bazlı incelenmiş ve Tablo 3.'de görülen sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada ilişki özyeterlik toplamı ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ($r=0.626$; $p<0.01$); etkili iletişim becerileri alt boyutu olan

egoyu geliştirici dil ile arasında pozitif yönlü ($r=0.349$; $p<0.01$), etkin dinleme ile arasında pozitif yönlü ($r=0.388$; $p<0.01$), kendini tanıma-kendini açma ile pozitif yönlü ($r=0.386$; $p<0.01$), empati ile pozitif yönlü ($r=0.387$; $p<0.01$), ben dili ile negatif yönlü ($r=0.189$; $p<0.01$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde çalışmada ilişki özyeterliğinin alt boyutu olan karşılıklık ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ($r=0.638$; $p<0.01$); etkili iletişim becerileri alt boyutlarından egoyu geliştirici dil ile arasında pozitif yönlü ($r=0.253$; $p<0.01$), etkin dinleme ile arasında pozitif yönlü ($r=0.413$; $p<0.01$), kendini tanıma-kendini açma ile pozitif yönlü ($r=0.352$; $p<0.01$), empati ile pozitif yönlü ($r=0.305$; $p<0.01$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Etkili iletişim becerileri ben dili alt boyutuyla ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3. Özyeterlik, Evlilik Yaşamı ve Etkili İletişim Becerileri Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	İlişki Özyeterlik-Karşılıklık	İlişki Özyeterlik-Duygusal Kontrol	İlişki Özyeterlik-Farklılaşma	İlişki Özyeterlik Toplamı	Etkili İletişim Becerileri-Egoyu Geliştirici Dil	Etkili İletişim Becerileri-Etkin Dinleme	Etkili İletişim Becerileri-Kendini Tanıma-Kendini Açma	Etkili İletişim Becerileri-Empati	Etkili İletişim Becerileri-Ben Dili
İlişki Özyeterlik-Karşılıklık	1.000								
İlişki Özyeterlik-Duygusal Kontrol	0.355**	1.000							
İlişki Özyeterlik-Farklılaşma	0.401**	0.241**	1.000						
İlişki Özyeterlik Toplamı	0.880**	0.677**	0.640**	1.000					
Etkili İletişim Becerileri-Egoyu Geliştirici Dil	0.253**	0.290**	0.267**	0.349**	1.000				
Etkili İletişim Becerileri-Etkin Dinleme	0.413**	0.059	0.362**	0.388**	0.359**	1.000			
Etkili İletişim Becerileri-Kendini Tanıma-Kendini Açma	0.352**	0.164*	0.347**	0.386**	0.285**	0.435**	1.000		
Etkili İletişim Becerileri-Empati	0.305**	0.287**	0.289**	0.387**	0.519**	0.505**	0.455**	1.000	
Etkili İletişim Becerileri-Ben Dili	-0.078	-0.239**	-0.164*	-0.189**	-0.372**	-0.144*	-0.037	-0.137*	1.000
Evlilik Doyumu	0.638**	0.359**	0.302**	0.626**	0.211**	0.173**	0.286**	0.228**	-0.111

Not: * $p<0.05$; ** $p<0.01$

Çalışmada ayrıca ilişki özyeterliğinin alt boyutu olan duygusal kontrol ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ($r=0.359$; $p<0.01$); etkili iletişim becerileri alt boyutlarından egoyu geliştirici dil ile arasında pozitif yönlü ($r=0.290$; $p<0.01$), kendini tanıma-kendini açma ile pozitif yönlü ($r=0.164$; $p<0.05$), empati ile pozitif yönlü ($r=0.287$; $p<0.01$), ben dili ile negatif yönlü ($r=-0.239$; $p<0.01$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Etkili iletişim becerileri etkin dinleme alt boyutuyla ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

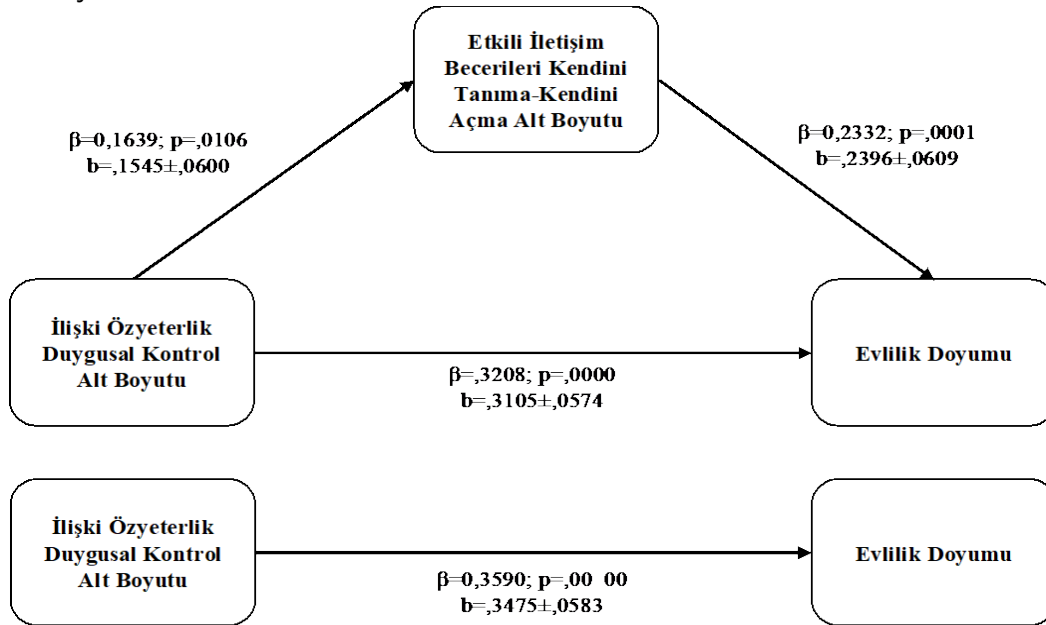
Çalışmada ilişki özyeterliğinin alt boyutu olan farklılaşma ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ($r=0.302$; $p<0.01$); etkili iletişim becerileri alt boyutlarından egoyu geliştirici dil ile arasında pozitif yönlü ($r=0.267$; $p<0.01$), etkin dinleme ile arasında pozitif

yönlü ($r=0.362$; $p<0.01$), kendini tanıma-kendini açma ile pozitif yönlü ($r=0.347$; $p<0.01$), empati ile pozitif yönlü ($r=0.289$; $p<0.01$), ben dili ile negatif yönlü ($r=-0.167$; $p<0.05$), bir ilişki olduğu görülmüştür.

Korelasyon analizi sonucunda boyutlar arasında ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu kapsamda ilişki özyeterlik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide iletişim becerilerinin nasıl bir etkisi olduğu incelemiştir. Aşağıda ise anlamlı aracılık etkisi olan değişkenlere yönelik analiz sonuçları yer almaktadır.

Çalışmada iletişim becerilerinin Kendini Tanıma/Kendini Açma alt boyutunun İlişki Özyeterlik ve Evlilik Doyumu arasındaki aracılık etkisi incelenmiş ve ilk olarak Duygusal Kontrolün anlamlı bir aracı olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 1’de ise bu analize dair sonuçlar özetlenmiştir.

Şekil 1. İlişki Özyeterlik Duygusal Kontrol Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Kendini Tanıma-Kendini Açma Aracı Etkisi



Tablo 4. İlişki Özyeterlik Duygusal Kontrol Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Kendini Tanıma-Kendini Açma Aracı Etkisi

Değişken	Model 1: Kendini Tanıma			Model 2: Evlilik Doyumu			Model 3: Evlilik Doyumu		
	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.
Sabit	3.412	0.220	0.000	2.695	0.214	0.000	1.878	0.294	0.000
Duygusal Kontrol	0.154	0.060	0.010	0.347	0.058	0.000	0.310	0.057	0.000
Kendini Tanıma-Kendini Açma							0.239	0.060	0.000
F-ist.	6.628			35.505			26.552		
p-değ.	0.010			0.000			0.000		
R ²	0.026			0.128			0.181		

Tablo 4.1. İlişki Özyeterlik Duygusal Kontrol Boyutunun Evlilik Doyumuna Toplam, Direkt ve İndirekt Etkileri

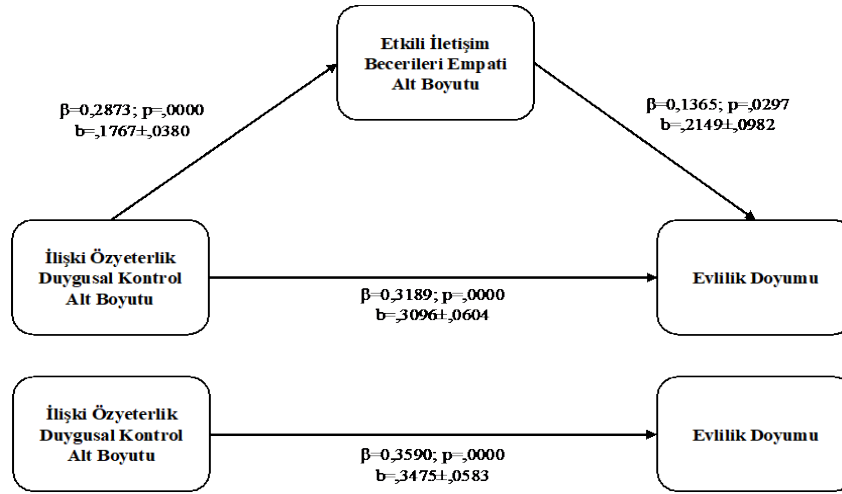
	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Toplam Etki	0.347	0.058	0.232	0.462
Direkt Etki	0.310	0.057	0.197	0.423

İlişki özyeterliğin duygusal kontrol boyutunun depresyona etkisinde kendini tanımanın aracı etkisi

Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Duygusal Kontrol	Kendini Tanıma	Evlilik Doyumu	0.037	0.017	0.004	0.074

Çalışmada ilişki özyeterlik duygusal kontrol boyutu ile evlilik doyumu arasında kendini tanıma-kendini açmanın aracı etkisi incelendiğinde kendini tanıma-kendini açmanın aracı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 4.1.). Aracılık analizlerine bakıldığında güven aralığının (LLCI=-0.004 ULCI=0.074) ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (B=0.239; p=0.000).

Çalışmada iletişim becerilerinin Empati alt boyutunun İlişki Özyeterlik ve Evlilik Doyumu arasındaki aracılık etkisi incelenmiş ve ilk olarak Duygusal Kontrolün anlamlı bir aracı olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 2’de ise bu analize dair sonuçlar özetlenmiştir.

Şekil 2. İlişki Özyeterlik Alt Boyutu Olan Duygusal Kontrol ile Evlilik Doyumu İlişkisinde Etkili İletişim Becerilerinin Empati Alt Boyutunun Aracı Etkisi**Tablo 5.** İlişki Özyeterlik Duygusal Kontrol Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Empatinin Aracı Etkisi

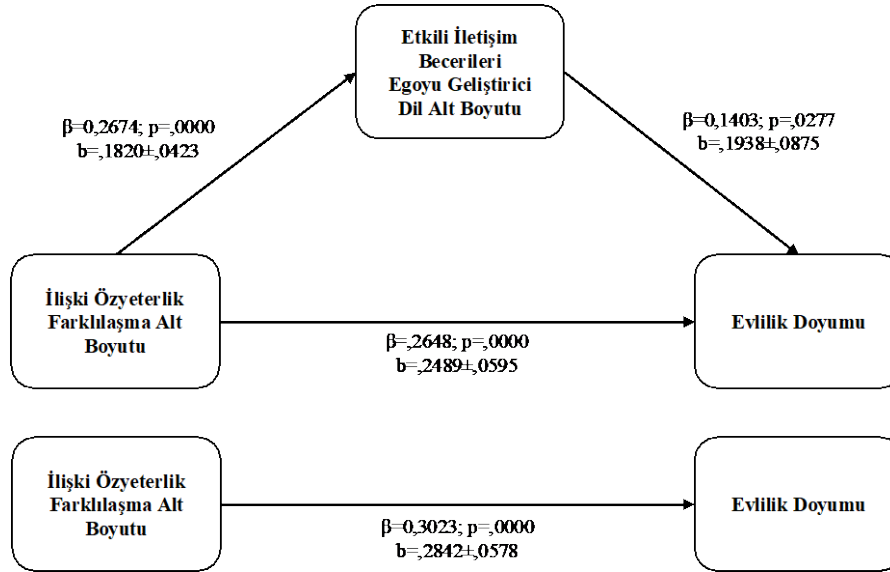
Değişken	Model 1: Empati			Model 2: Evlilik Doyumu			Model 3: Evlilik Doyumu		
	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.
Sabit	3.385	0.139	0.000	2.695	0.214	0.000	1.968	0.394	0.000
Duygusal Kontrol	0.176	0.038	0.000	0.347	0.058	0.000	0.309	0.060	0.000
Empati							0.214	0.098	0.029
F-ist.	21.586			35.505			20.425		
p-değ.	0.000			0.000			0.000		
R ²	0.082			0.128			0.146		

Tablo 5.1. İlişki Özyeterlik Duygusal Kontrol Boyutunun Evlilik Doyumuna Toplam, Direkt ve İndirekt Etkileri

	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI		
Toplam Etki	0.347	0.058	0.232	0.462		
Direkt Etki	0.309	0.060	0.190	0.428		
İlişki özyeterliğin duygusal kontrol boyutunun evlilik doyumuna etkisinde empatinin aracı etkisi						
Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Duygusal Kontrol	Empati	Evlilik Doyumu	0.038	0.020	0.000	0.082

Çalışmada ilişki özyeterlik duygusal kontrol boyutu ile evlilik doyumuna arasında empatinin aracı etkisi incelendiğinde empatinin aracı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 5.1.). Aracılık analizlerine bakıldığında güven aralığının (LLCI=0.000 ULCI=0.082) ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($B=0.214$; $p=0.029$).

Çalışmada İletişim Becerilerinin Egoyu Geliştirici Dil alt boyutunun İlişki Özyeterlik ve Evlilik Doyumu arasındaki aracılık etkisi incelenmiş ve ilk olarak Farklılaşma alt boyutunun anlamlı bir aracı olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 3'te ise bu analize dair sonuçlar özetlenmiştir.

Şekil 3. İlişki Özyeterlik Farklılaşma Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Egoyu Geliştirici Dilin Aracı Etkisi**Tablo 6.** İlişki Özyeterlik Farklılaşma Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Egoyu Geliştirici Dilin Aracı Etkisi

Değişken	Model 1: Egoyu Geliştirici Dil			Model 2: Evlilik Doyumu			Model 3: Evlilik Doyumu		
	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.
Sabit	3.229	0.168	0.000	2.830	0.230	0.000	2.210	0.363	0.000
Farklılaşma	0.182	0.042	0.000	0.284	0.057	0.000	0.248	0.059	0.000
Egoyu Geliştirici Dil							0.193	0.087	0.027
F- ist.	18.486			24.135			14.718		
p-değ.	0.000			0.000			0.000		
R ²	0.071			0.091			0.109		

Tablo 6.1. İlişki Özyeterlik Farklılaşma Alt Boyutunun Evlilik Doyumuna Toplam, Direkt ve İndirekt Etkileri

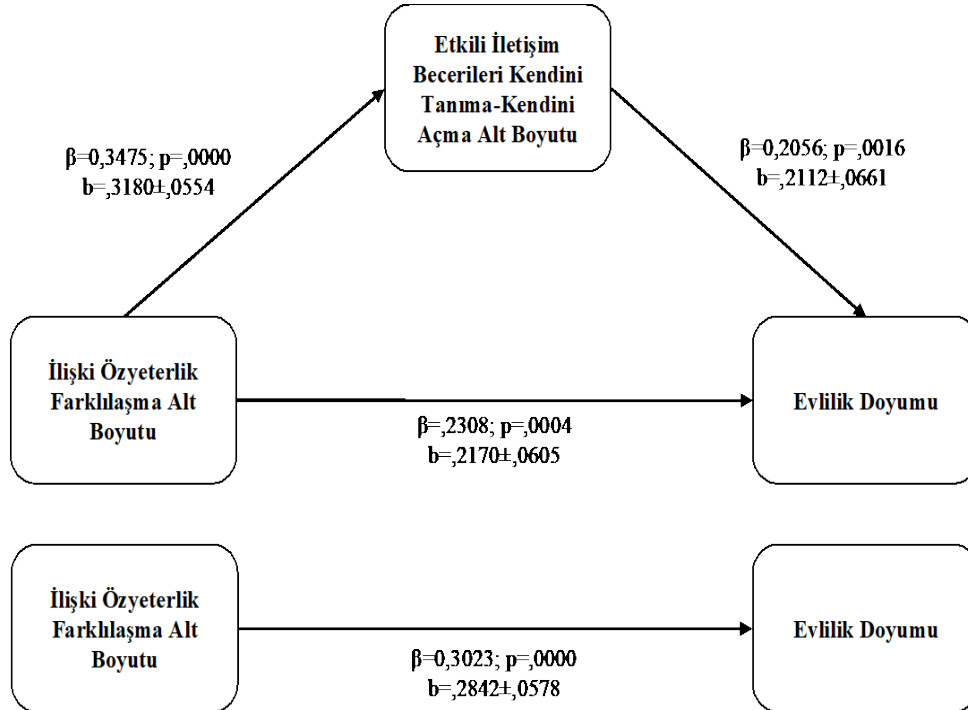
	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Toplam Etki	0.284	0.057	0.170	0.398
Direkt Etki	0.248	.059	0.131	0.366

İlişki özyeterliğin farklılaşma boyutunun evlilik doyumuna etkisinde egoyu geliştirici dilin aracı etkisi

Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Farklılaşma	Egoyu Geliştirici Dil	Evlilik Doyumu	0.035	0.019	0.000	0.078

Çalışmada ilişki özyeterlik farklılaşma alt boyutu ile evlilik doyumu arasında egoyu geliştirici dilin aracı etkisi incelendiğinde egoyu geliştirici dilin aracı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 6.1.). Aracılık analizlerine bakıldığında güven aralığının (LLCI=0.000; ULCI=0.078) ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($B=0.193$; $p=0.027$).

Çalışmada ayrıca İletişim Becerilerinin Kendini Tanıma/Kendini Açma alt boyutunun İlişki Özyeterlik ve Evlilik Doyumu arasındaki aracılık etkisi incelenmiş ve ilk olarak Farklılaşma alt boyutunun anlamlı bir aracı olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 4'te ise bu analize dair sonuçlar özetlenmiştir.

Şekil 4. İlişki Özyeterlik Farklılaşma Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Etkili İletişim Becerileri Kendini Tanıma-Kendini Açma Boyutunun Aracı Etkisi

Tablo 7. İlişki Özyeterlik Farklılaşma Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Etkili İletişim Becerileri Kendini Tanıma-Kendini Açma Boyutunun Aracı Etkisi

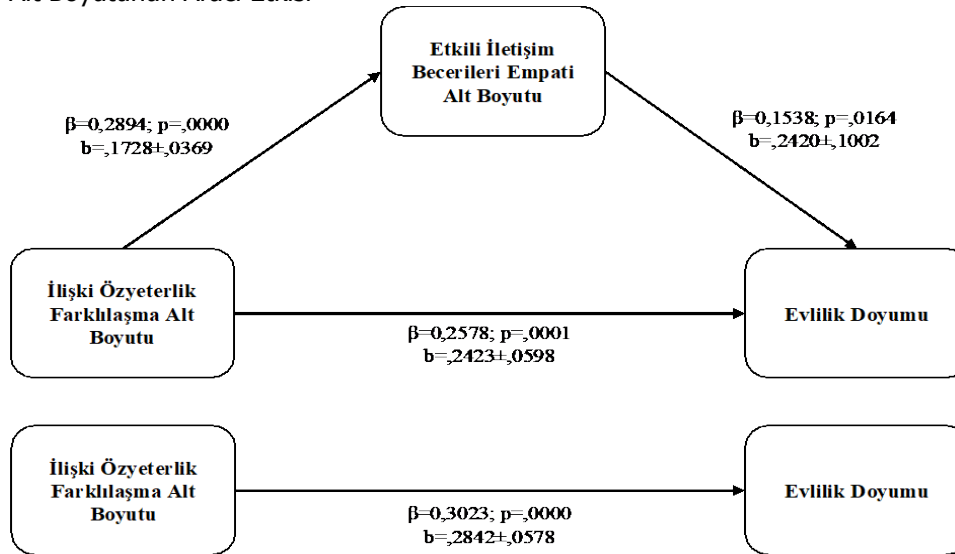
Değişken	Model 1: Kendini Tanıma			Model 2: Evlilik Doyumu			Model 3: Evlilik Doyumu		
	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.
Sabit	2.733	0.220	0.000	2.836	0.230	0.000	2.259	0.289	0.000
Farklılaşma	0.318	0.055	0.000	0.284	0.057	0.000	0.217	0.060	0.000
Kendini Tanıma-Kendini Açma							0.211	0.066	0.001
F	32.961			24.135			17.625		
p-değ.	0.000			0.000			0.000		
R ²	0.120			0.091			0.128		

Tablo 7.1. İlişki özyeterlik farklılaşma alt boyutunun evlilik doyumu na Toplam, Direkt ve İndirekt Etkileri

	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI		
Toplam Etki	0.284	0.057	0.170	0.398		
Direkt Etki	0.217	0.060	0.097	0.336		
İlişki özyeterliğin farklılaşma boyutunun evlilik doyumuna etkisinde Kendini Tanıma-Kendini Açmanın aracı etkisi						
Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Farklılaşma	Kendini Tanıma- Kendini Açma	Evlilik Doyumu	0.067	0.027	0.018	0.124

Çalışmada ilişki özyeterlik farklılaşma alt boyutu ile evlilik doyumu arasında kendini tanıma-kendini açmanın aracı etkisi incelendiğinde kendini tanıma-kendini açmanın aracı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 7.1.). Aracılık analizlerine bakıldığında güven aralığının (LLCI=0.018 ULCI=0.124) ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\beta=0.211$; $p=0.001$).

Çalışmada İletişim Becerilerinin Empati alt boyutunun İlişki Özyeterlik ve Evlilik Doyumu arasındaki aracılık etkisi incelenmiş ve ilk olarak Farklılaşma alt boyutunun anlamlı bir aracı olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 5'te ise bu analize dair sonuçlar özetlenmiştir.

Şekil 5. İlişki Özyeterlik Farklılaşma Boyutu ile Evlilik Doyumu Arasında Etkili İletişim Becerileri Empati Alt Boyutunun Aracı Etkisi

Tablo 8. İlişki özyeterlik Farklılaşma boyutu ile evlilik doyumu arasında Etkili İletişim Becerileri Empati Alt boyutunun aracı etkisi

Değişken	Model 1: Kendini Tanıma			Model 2: Evlilik Doyumu			Model 3: Evlilik Doyumu		
	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.	B	SE	p-değ.
Sabit	3.347	0.146	0.000	2.836	0.230	0.000	2.026	0.405	0.000
Farklılaşma	0.172	0.036	0.000	0.284	0.057	0.000	0.242	0.059	0.000
Empati							0.242	0.100	0.016
F		21.933			24.135			15.230	
p-değ.		0.000			0.000			0.000	
R ²		0.083			0.091			0.113	

Tablo 8.1. İlişki özyeterlik farklılaşma alt boyutunun evlilik doyumuna Toplam, Direkt ve İndirekt Etkileri

	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Toplam Etki	0.284	0.057	0.170	0.398
Direkt Etki	0.242	0.059	0.124	0.360

İlişki özyeterliğin farklılaşma boyutunun evlilik doyumuna etkisinde Kendini Tanıma-Kendini Açmanın aracı etkisi

Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Standardize olmayan etki	SE	LLCI	ULCI
Farklılaşma	Empati	Evlilik Doyumu	0.041	0.021	0.0006	0.085

Çalışmada ilişki özyeterlik farklılaşma alt boyutu ile evlilik doyumu arasında empatinin aracı etkisi incelendiğinde empatinin aracı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 8.1.) Aracılık analizlerine bakıldığında güven aralığının (LLCI=0.018; ULCI=0.085) ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (B=0.242; p=0.016).

Tablo 9. Tüm Değişkenler ile Evlilik Doyumu Arasında Aşamalı Regresyon

Değişkenler		b	SH	95% Güven aralığı		t-ist.	P-değ.	R ²
				LL	UL			
Model 1	Sabit	0.361	0.282	-0.194	0.916	1.280	0.202	0.407
	Karşılılık	0.854	0.066	0.723	0.985	12.842	0.001	
Model 2	Sabit	0.138	0.288	-0.429	0.705	0.479	0.632	0.427
	Karşılılık	0.782	0.070	0.644	0.920	11.163	0.001	
	Duygusal Kontrol	0.147	0.051	0.047	0.247	2.898	0.004	

Tablo 9'da çalışma kapsamında evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçları sunulmaktadır. Analiz, stepwise regresyon yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada yalnızca karşılılık değişkeni modele dahil edilmiştir. Karşılılık, evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta olup (b=0.854; p=0.001), modelin açıklayıcılığı %40.7'dir (R²=0.407). Bu sonuç, karşılıklı destek ve etkileşimin evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. İkinci aşamada modele duygusal kontrol değişkeni eklenmiştir. Karşılılık değişkeninin etkisi bir miktar azalsa da (b=0.782; p=0.001), anlamlılığını korumuştur. Bunun yanı sıra duygusal kontrol de evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (b=0.147; p=0.004). Bu eklemeye birlikte modelin açıklayıcılığı %42.7'ye yükselmiştir (R²=0.427), yani duygusal kontrol değişkeni modele eklendiğinde evlilik doyumunun açıklanan varyansı artmıştır.

Aşamalı regresyon analizinde yalnızca istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlayan değişkenler modele dahil edilmektedir. Model dışı bırakılan değişkenler arasında Empati ($p=0.479$), BenDili ($p=0.517$), Farklılaşma ($p=0.312$), EGDil ($p=0.303$) gibi değişkenler yer almaktadır. Bu değişkenlerin p değerleri 0.05'in üzerinde olup, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve bu nedenle modele dahil edilmemiştir. Ayrıca, kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde BenDili (0.042), Empati (0.046), EGDil (0.067) gibi düşük değerler, bu değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Çoklu doğrusal bağlantıyı gösteren tolerans değerleri de dikkate alındığında, IOzyet (Tolerans=0.225) gibi düşük tolerans değerine sahip değişkenlerin diğer değişkenlerle yüksek korelasyon içinde olduğu görülmektedir. Bu durum, çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununu işaret edebilir ve modelde anlamlı bir katkı yapmadığını gösterebilmektedir.

Sonuç

Bu çalışma evli bireylerin ilişkilerinde kendilerini yeterli görmesi ile evlilik doyumu arasında ilişki olabileceğini sorgulamak için yapılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler, evli bireylerin kendilerini yeterli görmesi ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğunu ve etkili iletişim becerilerinin de aracı rol oynadığını doğrular niteliktedir. Bulgularda özellikle empati kurabilme, öz farkındalık ve farklılıklarla bir arada yaşayabilme becerisi dikkat çekmektedir. Bireylerin ilişki kurma ve devam ettirebilme becerilerinin evlilik doyumunda önemli bir beceri olduğuna işaret etmektedir.

Yapılan analizler sonucu ilk aşamada ilişki özyeterlik toplam puanı ve üç alt boyutuyla evlilik doyumunun pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürde ilişki özyeterlikle ilgili ülkemizde yapılan çalışmaların kısıtlı olmasıyla beraber bu çalışmayla paralel şekilde Şentürk (2018)'ün çalışmasında evlilikte özyeterliliğin evlilik doyumunu; Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş (2017)'un çalışmasında da evlilikte özyeterliliğin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bahsi geçen çalışmalarda evlilikte özyeterliliğin evliliği geliştirme ve devamını sağlamak için gereken davranışları yerine getirmeye yönelik kapasiteye olan inancı; özyeterlik ise başarılı evlilik ilişkisine yönelik davranış sergileyerek sorunlarla başa çıkma ile ilgili yeteneğe ilişkin kişisel inancı temsil etmektedir. Bu açıdan ele alındığında bireylerin ilişkide karşılaşılabileceği engelleri aşma konusunda kendine inancının yüksek olması evliliklerinde karşılaşılabilecekleri sorunları çözmelerini sağlayabileceği için evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum alabildiklerini düşündürmüştür.

Alanyazında ilişkideki özyeterlik düzeyinin evlilik doyumunu yordayabildiği fakat bu durumu başka faktörlerin artırıp azaltabileceği görülmektedir. Uluslararası alanyazında ilişkilerde özyeterliliği yüksek olan kişilerin daha yüksek evlilik doyumunu yaşadıklarını destekleyen çalışmalar vardır (Dostal ve L. Rohling, 1997; Khorasani ve diğerleri, 2017; Mitchell, 2012). Öte yandan evli öğretmenler ile yapılan bir çalışmada ise bu çalışmanın aksine özyeterlik inançları ile evlilik doyumunu arasında çok düşük bir ilişki olduğu veya hiç olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Anyamene ve diğerleri, 2021). Başka bir çalışmada ilişki özyeterliliği ile evlilik doyumunu arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmış olup ilişki özyeterliliğin evlilikte beklentilerin karşılanması yolu ile evlilik doyumunun bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Abbaspour ve diğerleri, 2020). Bir diğer çalışmada ise ilişki sürdürme stratejilerinin kullanımı aracılığıyla evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür (Rajab ve diğerleri, 2021). İlişki özyeterlik ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye yönelik farklı çalışmalarda farklı sonuçlar alınmasının en önemli sebepleri arasında sosyo-ekonomik ve kültürel farklılıklar yer alabilmektedir. Toplumun

evliliğe nasıl bir anlam yüklediği, bireylerin kişisel gelişim düzeyleri ve çiftlerin sosyo-ekonomik koşulları farklılaştıkça evlilik doyumları da bundan farklı yönde etkilenebilmektedir.

Çalışmada evli bireylerde ilişki özyeterlik alt boyutu olan duygusal kontrol düzeyi ve evlilik doyumu ilişkisinde etkili iletişim becerileri alt boyutlarından kendini tanıma-kendini açma ve empati becerilerinin aracı bir etkide olduğu görülmüştür. Eğer birey kendisini tanıyıp, duygusal kontrolünü sağlayabiliyor ise empati becerisini de geliştirerek iletişim kurmak konusundaki farklılıklara öfkelenip, tehdit olarak algılamamaktadır. Bireyler, ilişki içinde farklı düşünce ve yaklaşımlara, hayat görüşlerine sahip olabilirler. İlişkilerinde bu farklılıkları nasıl yaşadıkları kadar iletişimlerinde bunu nasıl yansıttıklarının da önemi vardır (Dökmen, 2016; Özasma, 2024; Er, 2024). Bireyin empati becerisi gelişmişse karşısındakinin söylediklerini ayrıştırıcı ve tehdit edici olarak algılamak yerine karşı tarafın kendini ifade etmesi ve farklı fikirlere sahip olmasını bir zenginlik olarak değerlendirebilir. Eşlerin her konuda aynı fikri benimsemesinin şart olmamasıyla beraber birbirlerinden ayrı ve farklı iki birey oldukları bilinci de önemlidir. Aynı zamanda iletişimlerinde geribildirim kullanan çiftlerin birbirlerini anlama yönünde daha sağlıklı iletişim kurabilecekleri düşünülmektedir (Akgün ve Polat Uluocak, 2010). Bulgularla paralel şekilde Yılmaz ve Parlar (2021) ile Buluş ve Bağcı (2016)'nın çalışmalarında iletişim becerileri alt boyutu empati ve kendini tanıma-kendini açma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Abbasigil (2019)'ın çalışmasında empati ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüş fakat bu çalışmanın bulgularının aksine kendini tanıma-kendini açma alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonucun çalışmalarda kullanılan evlilik doyumu tanımından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sözü geçen çalışmada evlilik doyumu, evlilik içerisindeki bireylerin çeşitli açılardan edindikleri tatmin olarak tanımlanırken, bu çalışma kapsamında evlilik doyumu, evlilik ilişkisi içerisindeki bireyin ihtiyaçlarını karşılama derecesine yönelik algısını ifade etmektedir. Atan (2016) tarafından yapılan aile iletişim becerileri psikoeğitim programının uygulandığı çalışmada bu çalışmayla paralel olarak iletişim becerileri alt boyutu empati ile evlilik doyumu arasında deney grubu lehine anlamlı farklar olduğu görülmüş fakat bu çalışmanın aksine kendini tanıma-kendini açma alt boyutuyla evlilik doyumu arasında anlamlı fark görülmemiştir. Aynı ölçekler kullanılmasına rağmen farklı sonuçlar ortaya çıkmasının sebeplerinden biri olarak katılımcılara uygulanan bir eğitim programının olması ve çalışma gruplarının evli çiftlerden oluşması sonuçların farklı olması konusunda fikir sağlayabilir. Ancak Atan (2016)'ın yılında yaptığı çalışma iletişim becerilerinin önemini ortaya koymaktadır. Bu durum evlilik doyumunun sağlanması için en temel gereklilikler arasında iletişim becerilerinin yer aldığını göstermektedir.

Bu çalışmada evli bireylerde ilişki özyeterlik alt boyutu olan farklılaşma düzeyi ve evlilik doyumu ilişkisinde etkili iletişim becerileri alt boyutlarından kendini tanıma-kendini açma, empati ve egoyu geliştirici dil becerilerinin aracı bir etkide olduğu görülmüştür. Farklılaşma denildiğinde, bireyler arası farklılıkları ifade edebilme, bireysel davranabilme özgürlüğü ve sınırları korumaya yönelik gereklilikleri belirtme becerisinden bahsedilir (Akan, 2019; Jackl, 2016; Young ve Long, 1998). Araştırma sonucuna göre bireyler evliliklerinde karşısındaki kişinin farklı olduğunun bilincinde olarak saygılı bir tutum geliştirmişlerse ve bunu da karşı tarafın duygu ve düşüncelerini anlayarak empatik bir yaklaşımla ele alırlarsa evlilikten aldıkları doyum da artacaktır. Bireyler evliliklerinde karşısındaki kişinin farklı olduğunu kabul eder ve bu farklılığı ilişkiyi tehdit eden, ayrıştıran bir durum olmamasını empati becerisiyle aşabilirler. Diğer bir deyişle bireyler evliliklerinde karşısındaki kişinin farklı olduğunu kabul ederse ve bu

farklılığın ilişkiyi tehdit eden, ayrıştıran bir durum olmasını empati bakış açısıyla aşabilirler. Bu durum bireyin evlilikten aldığı doyumunu da artırıcı bir etki yaratabilir.

Evlilikte bireyler arası farklılıkların yaşanacağı muhakkaktır ama önemli olan bu farklılıkların kişilerce nasıl algılandığı ve farklılıklarla yaşama becerisi geliştirebildiğidir (Özasma, 2024; Er, 2024). Bir diğer anlamıyla farklılıkların ilişkiyi geliştirici bir faktör olduğu konusunun bilincinde olmaktır. Bulgularda ilişki özyeterlik alt boyutu olan farklılık düzeyinde bireyin kendini tanıma ve kendini açma becerisinin evlilik doyumunun artmasında önemli bir faktör olduğu dikkat çekmektedir. Bir diğer deyişle farklılıkların, ilişkiyi geliştiren bir durum olduğu idrak edilirse ve bu durum karşı tarafa samimi ve açık bir dille ifade edilebilirse evlilik doyumunu artabilecektir. Bu çalışmaya benzer şekilde açık ve şeffaf iletişim kurma, empatik anlayışla hareket etme gibi becerilerin evlilik doyumunda belirleyici rol oynadığını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Jackl, 2016; Young ve Long, 1998).

İlişki öz yeterlilik ölçeğinin, egoyu geliştirici dil alt boyutunda, iletişim kurarken kişinin olumlu özelliklerine vurgu yapılması ve eleştirinin yapıcı olması gerektiği belirtilmektedir (Buluş, Atan ve Erten, 2017). Evli bireylerin farklılıkları ve birbirlerine uyan ve uymayan tarafları olabilir. Evli bireyler ilişkilerinde farklılıklara rağmen birliktedirler ve karşıdakini incitmeden onu bu farklılıklarla kabul etmek ilişkideki bir özyeterlik göstergesidir (Akan, 2019). Dolayısıyla çalışma sonucuna göre de farklılıkların bilinmesi ve karşı tarafa ifadesinde egoyu geliştirici dil kullanılması evlilikten alınan doyumunu arttırabilecektir. Yılmaz ve Parlar (2021)'in çalışmasında da benzer şekilde evlilik doyumunu ile egoyu geliştirici dil arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Diğer bir deyişle kişi sınırlarını çizip kendi farklılıklarını dile getirirken karşı tarafı incitecek, kıracak, aşağılayacak söylemlerden kaçınarak onun olumlu özelliklerine vurgu yapan egoyu geliştirici bir dille iletişime geçebilirse evlilikten aldığı doyum daha da artabilecektir.

Etkili iletişim becerileri ölçeği alt boyutları üzerinden değerlendirildiği için genel bir iletişim becerisi düzeyi ölçülmemiştir. Fakat alt boyutlar üzerinden beş adet etkili iletişim becerisi tanımlanmış ve ben dili boyutu hariç hepsi evlilik doyumunu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki sağlamıştır. Alanyazına bakıldığında ülkemizde yapılan, etkili iletişim becerileri eğitimi verilen çalışma sonunda deney gruplarının ben dili kullanımının yükseldiği ve uygulanan eğitimin evlilikte uyum düzeyinde etkili olduğu gözlenmiştir (Atan, 2016; Sardoğan ve Karahan, 2005). Yurtdışında yapılan bir araştırmaya göre eşlerin ben dili kullanmalarının evlilikte karşılaşılan sorunları çözmeyi kolaylaştırdığı ve bireylerin mutluluk düzeyini artırdığı gözlenmiştir (Seider ve diğerleri, 2009). Bahsi geçen iki çalışma ile bu çalışma; örneklem, katılımcıların özellikleri, kültür ve eğitim düzeyleri açısından farklılık göstermektedir. Bu nedenle ben dili kullanımının bu çalışmada pozitif bir ilişkisinin olmaması ve evlilik doyumuna etkisinde kültür ve eğitimin etkili rol oynadığını söylenebilmektedir.

Eşler arası iletişimsizliğin boşanmalardaki etkili faktörlerden biri olduğu bilinmekte olup (Uğur, 2014; Burleson ve Dentón, 1997; Cleek ve Pearson, 1985) iletişim becerilerinin evlilik doyumunda temel bir rolde olduğu görülmüştür (Hamidi ve Fakouri HajiYar, 2022). Bu çalışmaya benzer şekilde iletişim becerilerinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilediği sonuçlar uluslararası ve yurtiçi çalışmalarda mevcut olup çalışmada elde edilen sonuçları desteklemektedir. (Abbasigil, 2019; Atan ve Buluş, 2019; Buluş ve Bağcı, 2016; Çalışkan, 2017; Eskin, 2012; Yılmaz ve Parlar, 2021; Baran, 2013; Parhizgar ve diğerleri, 2017; Mardani ve diğerleri, 2021; Moeini ve diğerleri, 2016; Tavakol ve diğerleri 2017; Gasbarrini ve

diğerleri, 2015; Akbari ve diğerleri, 2020). Yukarıdaki çalışmalara ek olarak iletişim becerileri yeterli olan eşlerin evlilikten daha çok keyif aldığı ve iletişim becerilerinin zayıflamasının boşanmalarda ciddi bir yer tuttuğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Baran, 2013; Üstünel, 2011; Acar, 1998; Noller ve Fitzpatrick, 1990).

Son olarak çalışmada, evlilik doyumunu yordayan değişkenler aşamalı regresyon analizi ile incelenmiş ve karşılıklık ile duygusal kontrolün evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Karşılıklık, evlilik ilişkilerinde eşler arasındaki karşılıklı destek, anlayış ve etkileşimi ifade eder. Bu bulgu, literatürdeki güncel araştırmalarla uyumludur. Örneğin, Türkiye'de çocuklu çiftlerle yapılan çalışmalar, karşılıklı destek ve anlayışın evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir (Muslu ve Kabasakal, 2024).

Duygusal kontrol, bireylerin duygularını yönetme becerilerini ifade eder ve bu becerilerin evlilik doyumuna üzerindeki etkisi literatürde geniş bir şekilde ele alınmıştır. Özellikle, duygusal düzenleme becerilerinin evlilik doyumunu artırdığı ve bu ilişkide öz-şefkat duygusunun aracı rol oynadığı belirtilmektedir. Yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerin duygusal düzenlemeyi daha etkin kullanarak evlilik doyumlarını artırdıkları bulunmuştur (Kurnaz Sönmez ve Taştan, 2023).

Aşamalı regresyon analizinde modele dahil olmayan empati, ben dili, farklılaşma ve içsel öz-yeterlik gibi değişkenlerin evlilik doyumuna üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması dikkat çekicidir. Bu durum, bu değişkenlerin evlilik doyumuna üzerindeki etkilerinin dolaylı olabileceğini veya karşılıklık ve duygusal kontrol gibi daha güçlü yordayıcılar tarafından gölgelenebileceğini düşündürmektedir. Örneğin, evlilik doyumuna ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu değişkenlerin evlilik doyumuna doğrudan etkilemekten ziyade dolaylı yollarla etkilediği bulunmuştur (Cankurtaran ve diğerleri, 2023).

Bu çalışma, evli bireylerin kendilerini yeterli görmelerinin evlilik doyumuna üzerindeki etkisini ve bu ilişkide etkili iletişim becerilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Bulgular, ilişki özyeterliği ile evlilik doyumuna arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve empati, kendini tanıma-kendini açma gibi iletişim becerilerinin bu etkileşimde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalara tutarlı şekilde, bireylerin evlilikte karşılaştıkları engelleri aşma inançlarının, evlilik doyumlarını artırdığı bulunmuştur. Ancak, farklı kültürel ve sosyo-ekonomik faktörler, bu ilişkinin gücünü ve doğasını değiştirebilmektedir. Çalışmada ayrıca, evlilik doyumuna anlamlı şekilde yordayan en önemli değişkenlerin karşılıklık ve duygusal kontrol olduğu tespit edilmiştir. Empati, farklılaşma ve içsel öz-yeterlik gibi değişkenler ise dolaylı etkiler gösterebilir. Sonuç olarak, evlilik doyumunun sağlanmasında bireylerin özyeterlik algılarının ve etkili iletişim becerilerinin kritik bir rol oynadığı, bu faktörlerin geliştirilmesinin evlilik ilişkilerini güçlendirebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Güçlü Yön, Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri, aşamalı regresyon analizi kullanılarak değişkenlerin evlilik doyumuna üzerindeki katkılarının sistematik bir şekilde incelenmiş olmasıdır. Bu yöntem, yalnızca istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlayan değişkenleri modele dahil ederek, değişkenler arasındaki ilişkileri daha net bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayrıca, çalışmada kullanılan değişkenlerin evlilik ilişkilerindeki farklı boyutları kapsaması, sonuçların çok yönlü bir değerlendirme imkânı sunmasını sağlamaktadır.

Ancak, çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle, çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir, yani değişkenler arasındaki ilişkiler tek bir zaman diliminde incelenmiştir. Dolayısıyla, değişkenlerin zaman içindeki değişimleri ve nedensel ilişkileri hakkında kesin yargılara varmak mümkün değildir. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin zaman içindeki seyrini değerlendirmede daha güçlü kanıtlar sunabilir (Kara ve diğerleri, 2023).

Demografik verilere bakıldığında bu çalışmanın örnekleminin çoğunlukla üniversite mezunu, çocuk sahibi, 10 yıla kadar evli bireyler olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında sosyo-ekonomik farklılıkların, eşlerin ikisinin de aile bütçesine katkı sağlamasının, cinsel yaşamdan duyulan memnuniyetin evlilik doyumu düzeyinde belirleyici olduğu görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2018; Meeks ve diğerleri, 1998). Ayrıca eğitim seviyesi düşük bireylerde evlilikte sorunlar yaşandığı (Kamo, 1993), kadınların eğitim seviyesi arttıkça evliliğin kötüye gittiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bulut, 1991). Görüldüğü gibi farklı örneklemelerde farklı sonuçlar elde edilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları yalnızca tek bir örneklemle sınırlı olup genellenemez durumdadır. Daha geniş kapsamlı ve farklı eğitim düzeyi, sosyoekonomik ve kültürel düzeylerin olduğu örneklem gruplarında çalışılması önerilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, boylamsal veri toplama yöntemleri kullanılarak değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra, farklı kültürel ve sosyoekonomik gruplarda benzer çalışmalar yürütülerek sonuçların genellenebilirliği artırılabilir. Evlilik ilişkileri, bireylerin yetiştikleri kültürel bağlamdan büyük ölçüde etkilenmektedir ve farklı topluluklarda karşılıklı, duygusal kontrol gibi değişkenlerin evlilik doyumuna etkileri değişkenlik gösterebilir (Fincham ve Cui, 2011).

Sonuç itibarıyla duygusal kontrolün nasıl geliştirilebileceğine yönelik müdahale programları tasarlanarak, bu faktörün evlilik doyumunu artırmadaki potansiyel rolü araştırılabilir. Özellikle çift terapisi veya evlilik danışmanlığı süreçlerinde, duygusal düzenleme becerilerine odaklanan çalışmaların, evlilik doyumuna katkı sağlayıp sağlamadığı deneysel çalışmalar ile test edilebilir (Bloch ve diğerleri, 2014).

Kaynakça

- Abbasgil, A. R. (2019). Evli bireylerde sosyal medya kullanım süresi, kişilerarası iletişim becerileri ve evlilik doyum ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/686003>
- Abbaspour, Z., Karimi Vardanjani, M., & Khojastehmehr, R. (2020). The mediating role of fulfillment of marital expectations in the effect of marital satisfaction on high marital expectations, optimism and relationship self-efficacy in university personell. *Positive Psychology Research*, 5(4), 1-14. <https://doi.org/10.22108/ppls.2020.116042.1684>
- Acar, H. (1998). Ankara'da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/342258/yokAcikBilim_10012182.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- Akan, Y. (2019). İlişki özyeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1601-1624. <https://doi.org/10.26466/opus.510391>
- Akan, Y., & Kıran, B. (2018). Şiddeti azaltma psiko-eğitim programı'nın (ŞAPP) eşine şiddet uygulayan erkeklerin saldırganlık, duygu yönetimi ve ilişki özyeterlik düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 31-65. <https://doi.org/10.21798/kadem.2019153601>
- Akbari, B., Moghtader, L., & Khakbiz, K. (2020). Comparison of the effectiveness of communication skills training and cognitive-behavioral therapy in improving marital satisfaction and happiness of couples with sexual desire disorder. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 27(4), 606-612. Erişim adresi: <https://www.sid.ir/paper/403772/en>
- Akgün, R., & Polat Uluocak, G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 9-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21111/227377>
- Akın, A., & Çelik, E. (2019). Psikolojide güncel kavramlar (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Anyamene, A., Nwokolo, C., & Etele, A. V. (2021). Relationship between self-efficacy and marital satisfaction of married teachers in public secondary schools in anambra state, Nigeria. *European Journal of Social Sciences Studies*, 6(3), 145-156. <http://dx.doi.org/10.46827/ejss.v6i3.1055>
- Artan, T., Atak, I., Ofluoğlu, A., Türk, H., & Ünlü, D. (2021). Covid-19 salgını sürecinde ilişki doyumu ve ilişki hoşnutsuzluğunun incelenmesi. *Aurum Journal of Social Sciences*, 6(1), 25-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aurum/issue/63197/851961>
- Atan, A. (2016). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli. Erişim adresi: <https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/1019/1/Abdullah%20Atan.pdf>
- Baker, L., & McNulty, J. K. (2010). Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(5), 665-676. <https://doi.org/10.1177/0146167210367489>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. Erişim adresi: <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>
- Baran, M. (2013). Kadınlara verilen iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumu üzerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/54899>
- Birni, G. (2021). Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erişim adresi: <http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/1/12466/5421.pdf?sequence=1>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>

- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/26849/282356>
- Buluş, M., Atan, A., & Erten Sarıkaya, H. (2017). Etkili iletişim becerileri: bir kavramsal çerçeve önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 575-590. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/etkili-iletisim-becerileri-olcegi/>
- Bulut, İ. (1991). Türkiye’de Erken Evlenme, Türk Aile Ansiklopedisi 2. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902. <https://doi.org/10.2307/353790>
- Byl, M. & Naydenova, I. (2017). The association between romantic relationships, self-efficacy and sports self-efficacy in female athletes as measured by salivary cortisol. *Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 2. Erişim adresi: <https://digitalcommons.gardner-webb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=jcp>
- Cankurtaran Ş., Topkaya N., & Şahin E. (2023). Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 752-765. <https://doi.org/10.36362/gumus.1168646>
- Carpara, G. V., Scabini, E., Babaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., & Bandura, A. (1998). Impact of adolescents' perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct. *European Psychologist*, 3(2), 125-132. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.3.2.125>
- Cleek, M. G., & Pearson, T. A. (1985). Perceived causes of divorce: An analysis of interrelationships. *Journal of Marriage and the Family*, 179-183. <https://doi.org/10.2307/352080>
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 1027-1042. <https://doi.org/10.17755/esosder.341296>
- Çalık, A. K. (2022). Evlilik doyumunun değerler, iletişim becerileri ve sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://openaccess.ihs.edu.tr/entities/publication/a6ffda86-f337-43f0-a951-ed78e8255730>
- Dostal, C., & Langhinrichsen-Rohling, J. (1997). Relationship-specific cognitions and family-of-origin divorce and abuse. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), 101-120. https://doi.org/10.1300/J087v27n03_07
- Dökmen, Ü. (2016). İletişim çatışmaları ve empati. (56. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Er, N. (2024). Fransa’da müslüman ve farklı dinlere mensup bireylerin karma evlilik yolunda tanışma ve karar alma süreçleri. *Mecmua*, (18). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3700178>
- Fincham, F. D., & Cui, M. (2011). Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction. Romantic relationships in emerging adulthood, 3-12. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935.002>
- Gasbarrini, M. F., Snyder, D. K., Iafate, R., Bertoni, A., Donato, S., & Margola, D. (2015). Investigating the relation between shared stressors and marital satisfaction: The moderating effects of dyadic coping and communication. *Family Science*, 6(1), 143-149. <https://doi.org/10.1080/19424620.2015.1082044>
- Güler, K., & Kalafat, B. (2022). Boşanma ve boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 10(135), 207-232. <https://doi.org/10.29228/ASOS.65841>
- Gündüz, B., & Karataş, A. (2020). İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik [Bildiri sunumu]. Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Kongresi, Hatay. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/347926703_ILISKI_DOYUMUNUN_YORDAYICILARI_ILISKISEL_BENLIK_DEGISIMI_VE_ROMANTIK_ILISKILERDE_OZ_YETERLIK

- Hamidi, F., & Fakouri HajiYar, H. (2022). Identifying factors affecting marital satisfaction in Iranian unmarried couple: A grand theory research. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(10), 105-118. Erişim adresi: <https://frooyesh.ir/article-1-4040-en.html>
- Jackl, J. A. (2016). "Love Doesn't Just Happen...": Parent-Child Communication About Marriage. *Communication Quarterly*, 64(2), 193-209. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1103284>
- Johnson, K. D. (2015). Marital expectation fulfillment and its relationship to height of marital expectations, optimism, and relationship self-efficacy among married individuals [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Andrews University. <https://doi.org/10.32597/dissertations/1573>
- Kamo, Y., (1993). Determinants of marital satisfaction: a Comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 551-568. <https://doi.org/10.1177/0265407593104005>
- Kansu, A. F., & Sayar, G. H. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, 1(1), 78-89. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2018.1.11>
- Kara, N., Balci, B. B., & Araz, A. (2023). Evlilik kalitesi, doyumu ve uyumu üzerine çiftlerle yapılan boylamsal çalışmaların sistematik derlemesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 25(50). <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120230124m000051>
- Kartal, S. (2020). Evli bireylerde çatışma çözme becerileri, evlilik doyumu ve cinsel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/2520/640537.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 470-487. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-11-07>
- Khorasani, N., Hosseini, M., Matbouei, M., Khafri, S., Vasli, P., & Vardanjani, A. (2017). The study of relationship between self-efficacy and marital satisfaction of couples referring to the community health centers of Babol in 2015. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 19(9), 1-9. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2017/29999>
- Koyunsever, V.S. (2022). Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin. Erişim adresi: <https://acikerisim.mersin.edu.tr/dogrulama/?devam=2f796179696e2f313635343332664696c3d38>
- Kurnaz Sönmez, Ş., & Tastan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123>
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237. <https://doi.org/10.2307/585327>
- Lopez, F. G., Morúa, W., & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Mardani, M., Marashi, S. A., & Abbaspour, Z. (2021). On the Causal Relationship Between Attachment Styles and Marital Satisfaction: Mediating Role of Gottman's Marital Communication Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.108339>
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773. <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Mitchell, J. K. (2014). Marital dining practices: Affecting change in marital satisfaction through marital self-efficacy [Yayımlanmamış doktora tezi]. George Fox University. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/79f2beb05a76da6f65776390538f231d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Moeini, B., Karimi-Shahanjarini, A., Soltanian, A. R., & Matlabi, Z. V. (2016). The effect of communication skills training on females referred to health centers in Bahar; applying the social support theory for increasing marital satisfaction among couples. *Journal of Education and Community Health*, 3(3), 9-16. <https://doi.org/10.21859/jech-03032>
- Öykü Muslu, N., & Kabasakal, H. Z. (2024). Marital satisfaction in couples with children in Türkiye: Current studies. *The Journal of Academic Social Sciences*, 1(150), 414-425. <https://doi.org/10.29228/asos.75363>
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital Communication in the Eighties. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 832-843. <https://doi.org/10.2307/353305>
- Ogan, S., & Soysal, F. S. Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Ören, G. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun öz Yeterlik ve Romantik Kışkançlık Bakiminden İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir. Erişim adresi: <https://avesis.deu.edu.tr/yonetilen-tez/d08b432f-c134-4715-823c-2568d7d1f262/universite-ogrencilerinin-iliski-doyumunun-oz-yeterlik-ve-romantik-kiskanclik-bakiminden-incelenmesi>
- Özasma, H. İ. (2024). Evli bireylerin yaşamış oldukları çatışmalar ve başa çıkma yöntemleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 611-638. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1468993>
- Özer, A. K. (1995). İletişimsizlik becerisi. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2020). Evlilik ve aile terapisi (5. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Parhizgar, O., Esmaelzadeh-Saeieh, S., Kamrani, M. A., Rahimzadeh, M., & Tehranizadeh, M. (2017). Effect of premarital counseling on marital satisfaction. *Shiraz E-Medical Journal*, 18(5). <https://doi.org/10.5812/semj.44693>
- Rajabi, G., Rashidi, F., & Taghipour, M. (2021). A structural model of relationship between self-efficacy in romantic relationships and marital satisfaction: the mediating role of relationship maintenance behaviours. *Journal of Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 68, 417-426. Erişim adresi: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sid.ir/filesserver/jf/78114006807.pdf&ved=2ahUKewi56P3D-5aOAXiQfEDHZCIDWoQFnoECBoQAQ&usq=AOvVaw0nnzmGn1_eHZqQ4o3l8kJc
- Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R., & Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601-606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026>
- Sardoğan, M.E., & Karahan, T.F. (2005). The Effect of Human Relation Skill Training Program for Married Couples on the Level of Marital Adjustment of Married Couples. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 38(2), 89-102. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000117
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24(3), 604-613. <https://doi.org/10.1037/a0016950>
- Şentürk, E. (2018). Evlilikte özyeterlilik, ebeveyn özyeterliliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=T1mWGp9MngYYkCSqiJvtVgH1LDpMVIICE0qS6X0k7H0U4H-n98u3Lgv691lhAVFY>
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Moghadam, Z. B., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), 197-207. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/evlilik-yasami-olcegi/>
- TÜİK. (2021). Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2021. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813> Erişim Tarihi: 10 Mart 2025.

- TÜİK. (2024). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194#:~:text=Bin%20nüfus%20başına%20düşen%20evlenme,binde%206%2C65%20olarak%20gerçekleşti.&text=Boşanan%20ciftlerin%20sayısı%202023%20yılında,binde%202%2C19%20olarak%20gerçekleşti>. Erişim Tarihi: 10 Mart 2025
- Türkoğlu, M. (2022). Boşanmış bireylerin yaşadığı zorlukların ruhsal sağlık durumu ve yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Adana Tıp Fakültesi. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=kScA8XnrRb0WogX-qPGFkmtF3opmdH5Cjnt6fDujDhZHmbxTwBOpHPG_eEt-y7wY
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326. <https://doi.org/10.13114/MJH.201428447>
- Üstünsel, G. (2011). Etkili iletişim ve beden dili. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ. Fen Bilimleri Enstitüsü. Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40046/yokAcikBilim_10336026.pdf?sequence=-1
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013. Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/133017>
- Yılmaz, N. E., & Parlar, H. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(40), 220-237. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.767597>
- Yolcu, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti: benlik saygısı, algılanan ilişki özyeterliliği ve bağlanma biçimlerinin rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vjszP7PzV0HebcjFEvDfwJCq8-N5xC-n5Upq3nGvMVw2ifEA-yth8Z0veZDXUGc5>
- Yolcu, D., & Akbay, S. E. (2020). Dating violence among university students: the role of self-esteem, perceived relationship self-efficacy and attachment styles. *European Journal Of Education Studies*, 7(10), 241-257. Erişim adresi: <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/3300>
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). Counseling and therapy for couples. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.