Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi

Journal of Education and Social Sciences

Cilt: 1, Sayı: 1, 2025 ISSN:
Gönderim: 16/03/2025 Kabul: 23/06/2025 Araştırma Makalesi

Duygusal Öz Farkındalık ve Evlilik Tutumu İlişkisinin İncelenmesi

Examining The Relationship Between Emotional Self-Awareness and Marriage Attitude

Ayşe Sümeyye Gültek[1], Lütfü Çakır[2]

Özet

Evlilik tutumu ve duygusal öz farkındalık, ilişki deneyimlerini ve evlilikteki memnuniyeti büyük ölçüde etkileyebilecek önemli faktörlerdir. İyi bir evlilik tutumuna sahip olmak, kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına ve partnerle olan ilişkisini daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde, duygusal öz farkındalık da çatışma çözme becerilerini ve ilişkideki duygusal zenginliği artırırken tatmin edici bir evlilik deneyimine katkıda bulunmaktadır. Bu çalışmada 20 yaş ve üzeri bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenleri ile duygusal öz farkındalık düzeylerinin evliliğe ilişkin tutumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 164 kadın ve 42 erkek olmak üzere toplamda 206 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, A-Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizleri SPSS 25.0 programı ile betimsel istatistik, T-Testi, Anova, LSD testleri kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre duygusal öz farkındalık puanlarında kadın katılımcılar açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre, duygusal öz farkındalıkta anlamlı fark saptanmamış; ancak evli katılımcıların evlilik tutumu puanları bekâr ve boşanmış katılımcılara göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Evlilik süresi değişkenine göre, duygusal öz farkındalıkta anlamlı fark bulunmazken, evlilik tutumu puanlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinde ise hem duygusal öz farkındalık hem de evlilik tutumu açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmanın bulguları, duygusal öz farkındalığın bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını etkileyebileceğini göstermekte; özellikle cinsiyet ve medeni durum gibi değişkenlerin evlilik tutumunda belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışmada ayrıca, evlilik öncesi eğitim ve çift terapilerinde duygusal farkındalığın geliştirilmesinin ilişki doyumuna katkıda bulunabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal farkındalık, duygusal öz farkındalık, evlilik tutumu.

Abstract

Marital attitude and emotional self-awareness are important factors that can greatly affect relationship experiences and marital satisfaction. Having a good marital attitude helps a person understand their own emotions and needs better and manage their relationship with their partner in a healthier way. Similarly, emotional self-awareness increases conflict resolution skills and emotional richness in the relationship, while contributing to a satisfying marital experience. This study aims to examine the effects of gender, age, marital status, duration of marriage, number of children, education level, employment status and income level variables of individuals aged 20 and over on their attitudes towards marriage. The relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The sample group of the study consisted of 206 participants in total, 164 women and 42 men. Demographic information form, A-Emotional Self-Awareness Scale and İnönü Marital Attitude Scale were used as data collection tools in the study. Data was analyzed using SPSS 25.0 program and descriptive statistics, T-Test, Anova and LSD tests. According to the research results, a significant difference was obtained in emotional self-awareness scores according to the gender variable for female participants. According to the marital status variable, no significant difference was found in emotional self-awareness; however, the marital attitude scores of married participants differed significantly from single and divorced participants. According to the marriage duration variable, no significant difference was found in emotional self-awareness, while significant differences were found in marital attitude scores. No significant difference was found in age, number of children, education level, employment status and income level variables in terms of both emotional self-awareness and marital attitude. The findings of the research show that emotional self-awareness can affect individuals' attitudes towards marriage; it reveals that variables such as gender and marital status can be determinants in marital attitudes. The study also suggests that developing emotional awareness in premarital education and couple therapies can contribute to relationship satisfaction.

Keywords: Emotional awareness, emotional self-awareness, marital attitude.

[1] Lisansüstü Öğrencisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye
[2] Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

GİRİŞ

Evlilik tutumu ve duygusal öz farkındalık, ilişki deneyimlerini ve evlilikteki memnuniyeti büyük ölçüde etkileyebilecek önemli faktörlerdir. Evlilik tutumu ile duygusal öz farkındalık arasında güçlü bir ilişki vardır. İyi bir evlilik tutumuna sahip olmak, kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına ve partnerle olan ilişkisini daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilir. Benzer şekilde, duygusal öz farkındalık da çatışma çözme becerilerini ve ilişkideki duygusal zenginliği artırabilir, bu da daha tatmin edici bir evlilik deneyimine katkıda bulunabilir (Kurnaz Sönmez ve Tastan, 2023; Cankurtaran, Topkaya ve Şahin, 2023).

Evlenme yaşı geçmiş yıllara bakıldığında kariyer önceliği, ekonomik faktörler, toplumsal ve kültürel değişimler gibi pek çok faktörün etkisiyle artmıştır. Bireylerin evliliğe ilişkin fikirleri, bireysel deneyimler, aile geçmişi, eğitim seviyesi, kültürel etkiler, kişisel değerler gibi faktörlerden etkilenmektedir. Dolayısıyla, bireylerin evliliğe ilişkin tutumları pek çok çeşitlilik göstermektedir (Şentürk, 2018). Bireylerin evliliğe ilişkin tutumları ile duygusal öz farkındalık düzeyleri arasında da bir ilişki olabileceği düşünülerek bu araştırma yapılmıştır.

Literatür incelendiğinde duygusal öz farkındalık ve evlilik tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışma konusunun seçilmesi kıymetli bulunmuştur. Bu çalışma 20 yaş ve üzeri bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenleri ile duygusal öz farkındalık düzeyleri ve evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırma soruları aşağıda belirtilmektedir:

- Duygusal öz farkındalık düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Evliliğe ilişkin tutumlar cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

Literatür Taraması

Araştırmanın bu kısmında kavramsal çerçeveye ait literatür çalışmasına yer verilmiştir.

Duygusal Öz Farkındalık

Duygusal farkındalık, bireyin duygularını gözlemleyerek duygularının yapısını keşfetmesine yardımcı olan bir dikkat prosesidir (Uslu ve Gizir, 2019). Birey, duygularını kendi

içerisinde değerlendirip yorumlayarak bu sürece yardımcı olur. Buna ek olarak duygusal farkındalık içerisinde tutumları da barındırır. Bu bakımdan birey duyguları, bireysel veya başka kişilerle ortaklaşa deneyimlenen hisler şeklinde algılayabilir. Tutumsal perspektiften bakıldığında duygusal farkındalıkta, bireyin öznel değerlendirmesi öne çıkar (Rieffe vd., 2008).

Bireyin yaşamını düzenlemesi ve kendisi ile ilgili önemli kararlar alabilmesi için duygularının farkında olması fazlaca önemlidir (Bajgar vd., 2005). Bireylerin kendilerini tanıma ve anlama sistemi olarak görülen duygusal farkındalık, kişilerin kendini ifade edebilmeleri için kendi iç dünyalarına doğru yaptıkları yolculuk olarak yorumlanabilir. Durguların varoluşu yerine ifade ediliş biçimini odak noktasına alan duygusal farkındalıkta kişiler duyguların ötesinde, duyguların ifade ediliş biçimi ve bunun ortamdakiler tarafından nasıl algılandığı asıl odak noktasıdır (Özen, 2017).

Duygusal farkındalık, kavram bakımdan duygusal ifade, duygusal ayrıştırma ve duygusal deneyim kavramlarıyla farklılaşmaktadır. Anlık olarak duygunun algılanması ve yaşanması duygusal deneyimdir. Yaşanan anın farkında olmak ise duygusal farkındalıktır. Duygusal farkındalık yaşantıları deneyimlemeyi içinde barındırmaktadır (Croyle ve Waltz, 2002). Bireyin çevresindekilerin ve kendisinin duygularını fark edebilme kabiliyeti şeklinde de ifade edilebilir (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012). Duygusal zekanın esas öğesi bireyin kendisinin ve başka insanların duygusal deneyimlerine açık olup algılayabilmesidir. Yüksek duygusal farkındalık seviyesine sahip olan bireylerin, duygularını ayrıştırabilme kapasiteleri vardır. Duygusal farkındalığın duyguları yönetme ve anlama gibi üst seviye duygu çözümlemeyi destekler ve duygusal düzenleme yapabilmektedir (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012; Barchard vd., 2010).

Duygusal farkındalık kavramı daha detaylı şekilde incelendiğinde duygusal öz farkındalık kavramı öne çıkmaktadır. Farkındalık sürecinin tümüyle kişinin kendisine çevrilmesi ve böylelikle kişinin anlık veya genel olarak hisleriyle ilgili duygularını anlaması ve anlamlandırmasıdır. Bireyler için duygusal öz farkındalıkla ilgili en önemli konu, kişinin kendisini ilgilendiren konular ile ilgili detaylı bir şekilde bilgiye erişmesi ve bu bilgileri doğru olarak sınıflandırabilmesidir (Kocabal ve Ceylan, 2022). Duygusal öz farkındalığın geniş kapsamlı bir yapısı bulunmaktadır. Böylece kişilerin bilinç ve ruhlarında yaşanan bütün durumları ve karşılaştıkları olayların kendilerinde oluşturduğu tesirleri kapsamlı bir şekilde anlamalarına olanak sağlar (Esentaş vd., 2018).

Duygusal farkındalık kavramı beş düzey olarak biçimlendirilmiştir. Birinci düzey bedensel duyumların farkındalığıdır. Belirtilen düzeyde bireyin duyguları, otomatik bir biçimde yüzüne yansır ve böylelikle bireyin duygularını anlamanın yolu bedeninden okunan ifadelerdir. İkinci düzeyde hareket durumundayken bedenin farkındalığı bulunmaktadır. Bu düzeyde duygu bedensel anlamda deneyimlenirken duyguyla ilişkili hareket eğilimi meydana çıkmaktadır. Ancak bu düzeyde de bilinçli olarak duygunun deneyimlenmesi söz konusu değildir. Duygu farkındalığının üçüncü düzeyi bireysel duyguların farkındalığıdır (işlem öncesi). Bu düzeyde duyguların nitelikleri "ya/ya da" şeklindedir. Örnek verilmesi gerekirse birey ya neşelidir ya da öfkelidir. Bireyin aynı anda bir duyguyla beraber daha fazla duyguyu algılama kabiliyeti gelişmemiştir. Dördüncü düzey ise karışık duyguların farkındalığıdır (somut işlemsel). Duygusal birikimin kapsamı genişler ve birbirini bütünleyen duygular hissedilir ve algılanır. Beşinci yani son düzey ise karışımların kombinasyonudur (formel işlemsel). Bu düzeyde bireyin duygular arasındaki farklılıkları algılayabilme kabiliyeti bulunmaktadır. Kişi, başkalarının gözünden kendisiyle ilgili durumları görebilir ve kendisinin duygu durumunu tarafsız bir gözle algılayabilme kabiliyetlerine sahiptir. Birey çevresindekilerin gereksinimlerine karşı açıktır ve başka insanların gereksinimlerini karşılayabilir (Lane ve Schwartz, 1987).

Literatürde duygusal öz farkındalığın düşük düzeyde olması birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018). Yüksek düzey duygusal farkındalıkta ise kaygı seviyesinin düşüklüğü, öz saygının yüksek seviyede olması (Kuyumcu, 2011), duygusal zekanın yüksek düzeyde olması ve yaşam doğum seviyesinin yüksek olması ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Kuzucu, 2008). Bunlara ek olarak duygusal farkındalık ile madde bağımlılığı (Carton, Bayard, Jouanne ve Lagrue, 2008) ve şizofreninin (Baslet, Termini ve Herbener, 2009) ilikili olduğu bulunmuştur.

Evlilik Tutumu

Bir bireye yüklenen ve bireyin psikolojik bir nesne ile alakalı duygu, düşünce ve davranışlarını organize bir şekilde oluşturan eğilime tutum denmektedir (Kağıtçıbaşı, 2003). Tutum, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında düzen sağlayarak etkileşim oluşturur (Baykara Pehlivan, 2008). Duygu, düşünce ve davranışlar arasında tutumun organize edici rolü olduğu söylenebilir.

Evlilik tutumu ise bireylerin evliliğe yönelik duygu, düşünce ve davranışları şeklinde ifade edilebilir. Bu tutumun evlilik ilişkisine ilişkin olabileceği gibi evlilik kurumuna yönelik de olabilmektedir (Willoughby, 2010).

Tutumlar ilk olarak aile içerisinde oluşur ve devamında sosyal çevrenin de etkisiyle şekillenir. Kişisel yaşantıların da tutumlar üzerinde etkisi bulunmaktadır. Toplumsal değerleri içeren tutumlar aile, akranlar, sosyal medya ve toplumsal gruplar yoluyla öğrenilir (Kağıtçıbaşı, 2003). Bireyin içerisinde bulunduğu aile, akran, çeşitli sosyal ortamlar ve maruz kaldığı sosyal medya vb. yayınlar birçok tutumunu etkileyebildiği gibi evlilik tutumları üzerinde de etki yarabilmektedir (Şahin, 2019).

Bireyin evliliğe ilişkin tutumlarını etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenler arasında birinci cinsiyettir. Toplumsal olarak rollerin ve tutumların saptanmasında cinsiyetin etkisi oldukça fazladır. Toplumsal davranış biçimlerinden hareketle bireyin davranışları cinsiyetine göre şekillenir. Buna örnek olarak kadınlardan ev içerisindeki düzenin korumaları, sabırlı ve ilişkinin toparlayıcı tarafı olmaları, anlayışlı ve anaç olmaları beklenirken; erkeklerden aile geçimini üstlenmeleri, güçlü olmaları ve çevrelerinde otorite kurmaları beklenmektedir (İmamoğlu, 1991). Değişen ve gelişen toplumlarla beraber toplumsal davranış biçimlerinde de çeşitli değişiklikler yaşanmaktadır. Günümüzde kadın-erkek eşitliği ifadesi yaygınlaşmış ve kadınların sosyal alanlardaki faaliyetleri artmıştır (Akın ve Aydemir, 2007). Bu değişiklikler sonucunda, kadın-erkek ilişkileri, evlilik ve evlilik tutumlarında farklılıklar yaşanmıştır. Bundan yola çıkarak, bireylerin evlilik beklentileri, evliliğe atfettikleri anlamlarda yani evlilik tutumlarında kadın-erkek bakımından farklılaşmalar gözlemlenmektedir.

Evlilik tutumları üzerine yapılan araştırmalarda Braaten ve Rosen'in (1998) araştırmasında cinsiyetler arası farklılık bulunmamışken; Klein (2006), Shurts ve Myers'in (2012) araştırmalarında üniversite öğrencisi kadınların evlilik tutumlarında daha olumlu yönde sonuçlara ulaşılmıştır. Köroğlu'nun (2013) araştırmasında ise evlilik tutumunda erkeklerin kadınlardan daha olumlu sonuçlar aldığı gözlemlenmiştir.

Evlilik tutumu üzerinde yaş faktörünün yanı sıra cinsiyet faktörünün de etkisi bulunmaktadır. Edmundson (2005) üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada evlilik tutumları üzerinde yaş faktörünün etkisi olduğu ve evlilik içerisinde rolleri şekillendirmede yaşın önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Yapılan başka bir araştırmada genç yetişkinlerin evlilik beklentisi üzerinde yaşın önemli bir faktör olduğu ve genç yetişkinlerin büyük bir

kısmının gelecek için evlilik hayali kurduğu sonucuna ulaşılmıştır (Manning, Longmore ve Giordano, 2007). Kişinin evliliğe hazır oluşuna yönelik etkenlerin evlilik için önemli olması ve yaş faktörünün fazlaca öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Çaplı, 1992). Bireyin zihinsel ve fiziksel gelişiminde yaşın önemli bir etken olduğu ve böylelikle algı ve tutumunun değişip şekillenmesinde de etkili rolü bulunabilmektedir (Arslan, 2019).

Evlilik tutumu üzerinde cinsiyet ve yaş etkenlerinin yanında eğitim düzeyi de etkili bir diğer faktördür. Evlenmeyi düşünen bireylerin eğitim düzeyleri arasındaki farkın fazla olması halinde ihtiyaç, ilgi ve arkadaşlık gibi konularda olası anlaşmazlıkların yaşanması ve bunların sonucunda çiftler arası iletişim sorunları yaşanmaktadır (Özgüven, 2000). Başka bir ifadeyle, bireylerin aldığı eğitim hayattan beklenti ve amaçları, hayata bakış açıları üzerinde etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Bundan dolayı bireylerin eğitim düzeyleri ne kadar benzer seviyede olursa evliliklerinin kalitesi de orantılı şekilde artacaktır.

Evlilik tutumu üzerinde etkisi olan faktörlerden biri de dindir. Dinin, bireyin hayatı yaşayış biçimi, hayatı anlamlandırma şekli üzerinde etkileri olabildiği gibi toplumsal olarak da etkisi oldukça fazladır. Birçok dinde evliliğin yeri oldukça önemlidir. Bundan dolayı dinlerin, evliliğe bireyleri teşvik etmesindeki etkisi önemlidir (Mutlu, 2004). Dini inançların üzerinde etki gösterdiği faktörler arasında eşlerin yaşam şekilleri, eğlenme tarzları ve eşlerin tutumları da yer almaktadır (Özgüven, 2000).

Bireylerin sosyoekonomik durumları da evliliğe ilişkin tutumlar üzerinde bir diğer faktördür. Ağdemir'e (1991) göre, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin, ekonomik açıdan rahat bir yaşam için de bireyler evlenmek istemektedirler. Fakat son dönemlerde sosyo-ekonomik durumların değişimiyle, evlilik kurumunda da değişiklikler yaşanmıştır. Bu değişikliklerin başında kadınların iş hayatına girmeleri ve maddi güç kazanmalarıyla beraberinde gelen evlenme oranlarında düşüş ve boşanma oranlarında artışlar yaşanmaktadır (Thornton ve Freedman, 1982). Bireylerin evlilikten beklentileri cinsiyetler arası farklılık göstermektedir. Özgüven (2000) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre kadınlar için evlenecekleri kişinin yüksek gelir ve yüksek statülü olması önemli kriterler olmasıyla beraber erkekler için bunun öneminin daha az olduğu görülmüştür.

Evlilik tutumu üzerinde etkisi olan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, din ve sosyo-ekonomik düzey gibi faktörlerin dışında başka etkenler de bulunmaktadır. Bireyin evliliğe yönelik tutumlarını biçimlendiren faktörlerden biri de aile yapısı ve aile içerisinde yaşanan

anlaşmazlıklardır (Miles ve Servaty-Seib, 2010). Ailesel ilişkilerin sağlıklı olması ile ailedeki çocukların evlilik tutumlarının olumlu olması arasında bir korelasyon bulunmaktadır (Gabardi ve Rosen, 1993). Anne babanın boşanmış olmaları ya da olmamaları (Burgoyne ve Hames, 2002) ve evliliklerindeki çatışma ya da uyum durumuna (Valerian, 2001) göre bireylerin evlilik tutumları biçimlenebilir. Ebeveynleri boşanan bireylerin evliliğe ilişkin negatif tutum sergiledikleri saptanmıştır (Riggio ve Weiser, 2008). Bireyin yetiştiği ailedeki anne babanın ilişkisi, uyumu, evlilik durumu kişinin gelecekte evliliğe karşı tutumlarını etkilemektedir. Ailenin evlilik tutumu, bireylerin evlilik tutumu ile ilişkilidir (Willoughby ve Carrol, 2010).

Özetle bu çalışmanın amacı, bireylerin doğdukları evde maruz kaldıkları ilişki biçimleri, kişinin cinsiyeti, yaşı, aldığı eğitim, mensup olduğu din ve sosyo-ekonomik düzeyi gibi değişkenler ışığında duygusal öz farkındalık düzeyleri ve evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Duygusal öz farkındalığın evliliğe yönelik tutumlarla ilişini incelenmesini amaçlayan bu araştırma katılımcıların araştırma sorularını cevaplandırdığı objektif ve sayısal verilere dayanan nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Kullanılan model ise iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişimini belirlemeyi hedefleyen ilişkisel tarama modelidir (Büyüköztürk, 2018).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 20 yaş ve üzerindeki 164 kadın, 42 erkek olmak üzere toplamda 206 birey oluşturmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet bilgilerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet bilgilerini içeren tablo

Cinsiyet	N	%
Kadın	164	79,6
Erkek	42	20,4

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın katılımcılarının %79,6'sının (n=164) kadın katılımcılardan oluştuğu, %20,4'ünün (n=42) erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların yaş durumunu içeren tablo

Yaş	N	%
20 - 29 yaş	94	45,6
30 - 39 yaş	31	15,0
40 - 49 yaş	47	22,8
50 yaş ve üzeri	34	16,5

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 katılımcının; 94'ünün 20-29 yaş aralığında, 31'inin 30-39 yaş aralığında, 47'sinin 40-49 yaş aralığında, 34'ünün 50 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 206 katılımcının %45,6'sının 20-20 yaş aralığında, %15,0'inin 30-39 yaş aralığında, %22,8'inin 40-49 yaş aralığında, %16,5'inin 50 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların medeni durumunu içeren tablo

Medeni Durum	N	%
Bekar	66	32,0
Evli	129	62,6
Boşanmış/Dul	11	5,3

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 kadın katılımcının 66'sının bekar olduğu; 129'unun evli olduğu; 11'inin boşanmış/dul olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 206 katılımcıdan %32,0'sinin bekar olduğu; %62,6'sının evli olduğu; %5,3'ünün boşanmış/dul olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların evlilik süresi durumunu içeren tablo

Evlilik Süresi	N	%
0	71	34,5
1 yıldan az	4	1,9
1-5 yıl	32	15,5
6-10 yıl	15	7,3
11-15 yıl	10	4,9
16 yıl ve üzeri	74	35,9

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 katılımcının 71'inin (%=34,5) evlilik süresinin 0; 4'ünün (%=1,9) evlilik süresinin 1 yılda az olduğu; 32'sinin (%=15,5) evlilik süresinin 1-5 yıl arasında olduğu; 15'inin (%=7,3) evlilik süresinin 6-10 yıl arasında olduğu; 10'unun (%=4,9) evlilik süresinin 11-15 yıl arasında olduğu; 74'ünün (%=35,9) evlilik süresinin 16 yıl ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların çocuk sayısı durumunu içeren tablo

Çocuk Sayısı	N	%
0	94	45,6
1	28	13,6
2	42	20,4
3	33	16,0
4 ve üzeri	9	4,4

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 katılımcıdan 94'ünün (%=45,6) çocuk sayısının 0 olduğu; 28'inin (%=13,6) çocuk sayısının 1 olduğu; 42'sinin (%=20,4) çocuk sayısının 2 olduğu; 33'ünün (%=16,0) çocuk sayısının 3 olduğu, 9'unun (%=4,4) çocuk sayısının 4 ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeyi durumunu içeren tablo

Eğitim Düzeyi	N	%
İlköğretim	10	4,9
Ortaöğretim	46	22,3
Yükseköğretim	150	72,8

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 katılımcının 10'unun (%=4,9) eğitim düzeyinin ilköğretim düzeyinde olduğu; 46'sının (%=22,3) eğitim düzeyinin ortaöğretim düzeyinde olduğu; 150'sinin (%=72,8) eğitim düzeyinin yükseköğretim düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların çalışma durumunu içeren tablo

Çalışma Durumu	N	%
Tam zamanlı	92	44,7
Yarı zamanlı	22	10,7
Çalışmıyor	92	44,7

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan 206 katılımcının 92'sinin (%=44,7) çalışma durumunun "tam zamanlı" olduğu; 22'sinin (%=10,7) çalışma durumunun "yarı zamanlı" olduğu; 92'sinin (%=44,7) çalışma durumunun "çalışmıyor" olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların gelir durumunu içeren tablo

Gelir Durumu	N	%
0-17001	44	21,4
17002-34000	64	31,1
34001-51000	50	24,3
51001 ve üzeri	48	23,3

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan gelir durumunun 0-17001 arasında olanların sayısının 44 (%=21,4) olduğu; 17002-34000 arasında olanların sayısının 64 (%=31,1); 34000-51000 arasında olanların sayısının 50 (%=24,3); 510000 ve üzeri olanların sayısının 48 (%=23,3) olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla 'Demografik Bilgi Formu', bireylerin duygusal öz farkındalık düzeylerini ölçmek için 'A-Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10' ve katılımcıların evliliğe yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla 'İnönü Evlilik Tutum Ölçeği' kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu katılımcıların cinsiyetlerini, yaşlarını, medeni durumlarını, evlilik sürelerini, çocuk sayılarını, eğitim düzeylerini, çalışma durumlarını ve gelir düzeylerini içermektedir.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10

Tatar ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 5'li likert tipinde oluşturulmuştur ve içerisinde 10 madde bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar 10-50 arasında farklılaşmaktadır. Ölçeğin çift sayılı maddeleri (2.,4.,6.,8.,10) ters yönlü puanlanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması durumunda duygusal öz farkındalığın bulunduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik kat sayısı 0,85 ve Cronbach Alpha değeri 0,79 olarak bulunmuştur (Tatar vd., 2017).

İnönü Evlilik Tutum Ölçeği

Ölçek genç yetişkin bireylerin evlilik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5"li likert tipindeki ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Hiç katılmıyorum (1), Nadiren katılıyorum (2), Biraz katılıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle katılıyorum (5) şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması evliliğe yönelik olumlu tutumu, düşük olması ise evliliğe yönelik olumsuz tutumu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin Bayoğlu ve Atlı (2014) tarafından yapılan güvenirlik analizi için, Cronbach alfa, test-tekrar test ve testi yarılama analizleri gerçekleştirilmiş ve güvenirlik değerleri .87 ve .90 arasında tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri sonucunda ise

ölçeğin toplam varyansın %36'sını açıklayan tek faktörlü bir yapısının olduğu bulunmuştur (Bayoğlu ve Atlı, 2014).

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler için üniversite etik kuruluna başvurulmuş ve E-65836846-044-339413 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma verileri 2024-2025 akademik yılı güz dönemi içerisinde toplanmıştır. Araştırmada kolaylı örnekleme metodu kullanılmıştır. Kolaylı örneklem, araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği katılımcılardan oluşan, seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Veri toplama sürecinde katılımcılardan onam formu alınmış ve ardından belirtilmiş olan ölçekler google formlar yoluyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Soruları 20 yaş ve üzeri gönüllü katılımcılar cevaplandırmıştır. Anketi ortalama cevaplandırma süresi 10 dakikadır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25.0 ile analiz edilmiştir. Bu program veri toplama aracının, betimsel istatistik, T-Testi, Anova, LSD testleri tekniklerini içermektedir. Araştırma sorularının analizleri yapılmadan önce, ölçeklerden elde edilen verilerin normalliği basıklık-çarpıklık katsayılarına bakılarak sınanmıştır. Çalışmanın bu kısmında, katılımcılardan toplanan verilere ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçları tablolar ve açıklamalar eşliğinde sunulmuştur. Araştırma öncesinde yapılan normallik testleri, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sebeple araştırmada, parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Araştırmada kullanılan Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden alınan verilerin toplam puanlarında cinsiyet değişkenine elde edilen verilerden farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla T-Testi yapılmıştır

Ölçeklerdeki değişkenlerin normal dağılım varsayımına uyduğu gözlemlendiği için, ikiden fazla gruptan oluşan değişkenlerde (örneğin; yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu) ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı bir fark saptandığında, bu farkın hangi gruplar arasında (örneğin; evlilik süresi, medeni durum) olduğunu belirlemek için LSD testi uygulanmıştır.

Araştırmanın bu aşamasında, katılımcılardan toplanan verilere ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçları tablolar ve açıklamalar eşliğinde sunulmuştur.

Tablo 9. Normallik testi tablosu

	DÖFÖ	**İETÖ**
Çarpıklık	-,026	-,804
Basıklık	-,661	,660

George ve Mallery'e (2001) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olduğu durumlarda veriler normal dağılım göstermektedir. Bu durumda tablo incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Farkları Gösteren T-Testi Tablosu

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre duygusal öz farkındalık ve evlilik tutumu arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için T-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre farkları gösteren T-testi tablosu

	Cinsiyet	**N**	**X̄**	**SS**	**df**	**t**	**p**
A-DÖFÖ-10	**Kadın**	164	38,5671	6,21312	204	3,195	,002*
	Erkek	42	35,0952	6,55859			
İETÖ	**Kadın**	164	80,1890	16,11826	204	-1,023	,307
	Erkek	42	83,0000	14,93073			

Tablo 10 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış T-Testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) puanlarında kadın katılımcılar açısından anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) puanlarına bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Yaş Değişkenine Göre Farkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Araştırmada yaş değişkenine göre Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) arasındaki farklılıkları belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Yaş değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	228,780	3	76,260	1,872	,136
	Grup içi	8230,137	202	40,743		
	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	1114,486	3	371,495	1,482	,221
	Grup içi	50636,858	202	250,678		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 11 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) alt boyutlarından alınan puanların yaş değişkenine göre farklılık düzeyini inceleyen ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre A-DÖFÖ-10 ve İETÖ puanları açısından anlamlı farklılık görülmemiştir.

Medeni Durum Değişkenine Göre Farkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 12. Medeni durum değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	11,304	2	5,652	,136	,873
	Grup içi	8447,613	203	41,614		
	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	3063,081	2	1531,541	6,386	**,002***
	Grup içi	48688,264	203	239,844		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 12 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında medeni durum değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre Duygusal Öz Farkındalık Ölçeğinden (A-DÖFÖ-10) alınan puanlarda anlamlı farklılık görülmezken, İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan puanlarda evli katılımcılar ile bekar katılımcılar arasında evli katılımcılar açısından anlamlı farklılık; evli katılımcılar ile boşanmış/dul katılımcılar arasında evli katılımcılar açısından anlamlı farklılık görülmüştür.

Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 13. Evlilik süresi değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	50,427	5	10,085	,240	,944
	Grup içi	8408,491	200	42,042		
	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	4447,742	5	889,548	3,761	**,003***
	Grup içi	47303,602	200	236,518		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 13 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında evlilik süresi değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=50,427, df=5, sıralar ortalaması=10,085); grup içi (sıralar toplamı=8408,491, df=200, sıralar ortalaması=42,042) ve toplam (sıralar toplamı=8458,917, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan puanlarda farklı boyutlarda anlamlı farklılıklar görülmüştür. "Hiç evlenmemiş" alt boyutu ile evlilik süresi "1-5 yıl arasında" alt boyutu arasında, evlilik süresi "1-5 yıl arasında" alt boyutu açısından anlamlı; "Hiç evlenmemiş" alt boyutu ile evlilik süresi "16 yıl ve üzeri" alt boyutu arasında, evlilik süresi "16 yıl ve üzeri" alt boyutu açısından anlamlı; evlilik süresi "1-5 yıl arasında" alt boyutu ile evlilik süresi "6-10 yıl arasında" alt boyutu arasında, evlilik süresi "1-5 yıl arasında" alt boyutu açısından anlamlı; evlilik süresi "6-10 yıl arasında" alt boyutu ile evlilik süresi "16 yıl ve üzeri" alt boyutu arasında, evlilik süresi "16 yıl ve üzeri" alt boyutu açısından anlamlı farklılık görülmüştür.

Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 14. Çocuk sayısı değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	59,636	4	14,909	,360	,837
	Grup içi	8280,784	200	41,404		
	Toplam	8340,420	204			
İETÖ	**Gruplar arası**	1962,805	4	490,701	1,976	,100
	Grup içi	49661,634	200	248,308		
	Toplam	51624,439	204			

Tablo 14 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=59,636, df=4, sıralar ortalaması=14,909); grup içi (sıralar toplamı=8280,784, df=200, sıralar ortalaması=41,404) ve toplam (sıralar toplamı=8340,420, df=204) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=1962,805, df=4, sıralar ortalaması=490,701); grup içi (sıralar toplamı=49661,634, df=200, sıralar ortalaması=248,408) ve toplam (sıralar toplamı=51624,439, df=204) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 15. Eğitim düzeyi değişkenine göre farkları gösteren ANOVA tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	43,246	2	21,623	,522	,594
	Grup içi	8415,672	203	41,457		

	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	1405,715	2	702,857	2,834	,061
	Grup içi	50345,630	203	248,008		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 15 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=43,246, df=2, sıralar ortalaması=21,623); grup içi (sıralar toplamı=8415,672, df=203, sıralar ortalaması=41,457) ve toplam (sıralar toplamı=8458,917, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=1405,715, df=2, sıralar ortalaması=702,857); grup içi (sıralar toplamı=50345,630 df=203, sıralar ortalaması=248,008) ve toplam (sıralar toplamı=51751,345, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Çalışma Değişkenine Göre Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 16. Çalışma durumu değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	**df**	**Sıralar Ortalaması**	**F**	**p**
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	103,762	3	34,587	,836	,475
	Grup içi	8355,155	202	41,362		
	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	349,784	3	116,595	,458	,712
	Grup içi	51401,561	202	254,463		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 16 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında çalışma durumu değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=103,762, df=3, sıralar ortalaması=34,587); grup içi (sıralar toplamı=8355,155, df=202,

sıralar ortalaması=254,463) ve toplam (sıralar toplamı=8458,917, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=349,784, df=3, sıralar ortalaması=116,595); grup içi (sıralar toplamı=51401,561, df=202, sıralar ortalaması=254,463) ve toplam (sıralar toplamı=51751,345, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Tablosu

Tablo 17. Gelir durumu değişkenine göre farkları gösteren ANOVA testi tablosu

		Sıralar Toplamı	df	Sıralar Ortalaması	F	p
A-DÖFÖ-10	**Gruplar arası**	103,762	3	34,587	,836	,475
	Grup içi	8355,155	202	41,362		
	Toplam	8458,917	205			
İETÖ	**Gruplar arası**	349,784	3	116,595	,458	,712
	Grup içi	51401,561	202	254,463		
	Toplam	51751,345	205			

Tablo 17 incelendiğinde, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeğinden (İETÖ) alınan toplam puanlarında gelir durumu değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılmış ANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=103,762, df=3, sıralar ortalaması=34,587); grup içi (sıralar toplamı=8355,155, df=202, sıralar ortalaması=41,362) ve toplam (sıralar toplamı=8458,917, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ) sonuçlarına göre; gruplar arası (sıralar toplamı=349,784, df=3, sıralar ortalaması=116,595); grup içi (sıralar toplamı=51401,561, df=202, sıralar ortalaması=254,463) ve toplam (sıralar toplamı=51751,345, df=205) puanlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada 20 yaş ve üzeri bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenleri ile duygusal öz farkındalık düzeylerinin ve evliliğe ilişkin tutumlarının etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. 20 yaş ve

üzeri bireylerin katılım sağladığı bu çalışmada veriler çevrim içi anket üzerinden toplanmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya 164 kadın, 42 erkek olmak üzere 206 katılımcı katılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde cinsiyet değişkeninde duygusal öz farkındalık puanlarında kadın katılımcılar açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Literatür incelendiğinde Savaş (2022)'ın çalışmasında da kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Evlilik tutumu puanlarında ise erkek katılıcılar açısından anlamlı farklılıklar görülmüş ancak anlamlılık ifade etmediği bulunmuştur. Ünsal (2019)'ın çalışmasında katılımcıların evlilik tutumlarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve erkeklerin kadınlara göre evlilik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki bir başka araştırmada da kadınların duygusal öz farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Kuzucu, 2006; Sarı 2015). Kadınların duygusal öz farkındalık düzeylerinin daha yüksek bulunmasının nedenlerinden biri, kendisinin ve bir başkasının duygularını yorumlamada kadınların erkeklere göre kullandığı duygu dillerinin daha gelişmiş olduğudur (Kuzucu, 2006).

Medeni durum değişkenine göre duygusal öz farkındalık puanlarında anlamlı farklılık görülmemişken evlilik tutumu puanlarına göre evli katılımcılar ile bekar katılımcılar arasında evli katılımcılar açısından anlamlı farklılık; evli katılımcılar ile boşanmış/dul katılımcılar arasında evli katılımcılar açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Ünsal (2019) özel eğitim öğretmenleriyle yaptığı araştırmada evli olan özel eğitim öğretmenlerinin bekâr olan özel eğitim öğretmenlerine kıyasla evlilik tutum puan ortalamasının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Evlilik süresi değişkenine göre duygusal öz farkındalık puanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemişken evlilik tutumu puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir durumu değişkenlerine göre ise duygusal öz farkındalık ve evlilik tutumu puanlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Katılımcıların ölçekleri cevaplandırdıkları zaman, ortam, psikolojik durumları göz önüne alındığında, sonuçlarda yanılma payı bulunmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik bilgileri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın bireylerin (%79,6) oluşturduğu görülmüştür. Cinsiyetler arası dağılımın eşit olmaması da araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Gharadaghi ve Masoumi Ala (2022)'nın çalışmasında bireylerin duygularını tanıma ve düzenleme becerilerinin yanı sıra sosyal ilişkilerdeki yeterliliklerinin evlilik ilişkilerinde doyum sağlamada kritik öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmaya göre duygusal öz-farkındalık, bilişsel duygu düzenleme ve sosyal yeterlilik, evlilik doyumundaki varyansın %36'sını açıklamaktadır. Çalışma, duygusal farkındalığın ve sosyal becerilerin evlilik ilişkilerinde merkezi rol oynadığını ortaya koymaktadır. Eşlerin duygularını tanıma, ifade etme ve uygun şekilde düzenleme becerileri, sağlıklı ve doyurucu evlilikler için önemlidir. Bu bağlamda, evlilik öncesi eğitimler ve çift terapileri içinde bu becerilerin geliştirilmesi tavsiye edilmektedir (Gharadaghi ve Masoumi Ala, 2022).

Rusu, Bodenmann ve Kayser (2018) evli bireylerin bilişsel duygusal düzenleme becerilerinin, dolaylı yoldan ilişki doyumunu artırdığını ifade etmiştir. Özellikle bu düzenleme becerileri, pozitif baş etme stratejileri ile ilişkilidir; yani eşler, yaşadıkları duygusal durumlarla sağlıklı biçimde baş edebildiklerinde, bu durum evliliklerine de olumlu yansımaktadır. Araştırma, bilişsel stratejilerin doğrudan değil ama dolaylı olarak doyumu etkilediğini ortaya koymuştur. Kadın ve erkekler arasında bazı farklılıklar saptansa da hem bireysel hem çift düzeyinde duygusal düzenleme becerileri, ilişkisel kalite için belirleyici olmuştur. Bu sonuçlar, özellikle duygusal farkındalık, baş etme ve ilişki doyumu arasında kurulan teorik köprüyü desteklemekte ve uygulamalı müdahalelerin önemini vurgulamaktadır (Rusu, Bodenmann ve Kayser, 2018).

Evli çiftlerde veya evlilik adaylarında duygusal öz farkındalık ve evlilik tutumu arasındaki ilişkiyi güçlendirmek için hem bireysel gelişimi hem de çiftler arası etkileşimi destekleyen bütüncül stratejiler izlenmelidir. Uygulanabilir bazı önerilere aşağıda yer verilmiştir:

- Duygusal Öz-Farkındalık Eğitimleri: Bireylerin kendi duygularını tanıması, adlandırması ve düzenlemesi için psikoeğitim programları düzenlenmelidir. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) teknikleri, öz-farkındalığı artırmakta etkilidir.

- Eşler Arası Duygusal Paylaşımı Teşvik: Özellikle "öfke", "hayal kırıklığı" gibi evlilikte sık karşılaşılan duygularla başa çıkma becerileri geliştirilmelidir. Çiftlerin birbirlerinin duygularını yargılamadan dinlemeleri ve geri bildirim vermeleri sağlanmalıdır.
- Evlilik Öncesi Eğitim Programları: Aday çiftlere yönelik duygusal farkındalık ve ilişki tutumu içerikli modüller eklenmelidir.
- Profesyonel Destek ve Çift Terapisi: Duygusal farkındalık düzeyi düşük veya olumsuz evlilik tutumuna sahip bireyler için psikolojik danışmanlık önemlidir.
- Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Eğitimi: Olumsuz duygular karşısında "pozitif yeniden değerlendirme" ya da "plan yapma" gibi stratejiler öğretilebilir.
- İlişki Güçlendirme Atölyeleri: Rol yapma, empati oyunları, geri bildirim çalışmaları ve grup etkinlikleriyle farkındalık-tutum bağı desteklenebilir.

Bu öneriler, hem bireysel düzeyde duygularla sağlıklı ilişkiler kurmayı hem de çiftler arası duygu paylaşımı, anlayış ve tutarlı ilişki tutumu geliştirmeyi hedeflemektedir. Uygulamalar, eğitim, terapi ve sosyal destek boyutlarında planlanmalıdır. Bu kazanımlar ile bireysel ruh sağlığını, ilişki doyumunu ve uzun vadede toplumun aile yapısını güçlendiren koruyucu bir psikososyal etki elde edilebilir.

KAYNAKÇA

Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi,* 1(1). https://doi.org/10.21560/spcd.25017

Akın, M. H. ve Aydemir, M. A. (2007). Üniversitede okuyan kız öğrencilerin cinsiyet rolü tutumları bağlamında aile ve evlilik kurumlarına bakışları (Selçuk Üniversitesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi,* 18, 43–60.

Arslan, S. (2019). *Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi,* (Yüksek lisans tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.

Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R. ve Deane, F. P. (2005). Development of the Levels of Emotional Awareness Scale for Children (LEASC). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569–586.

Barchard, K. A., Bajgar, J., Leaf, D. E. ve Lane, R. D. (2010). Computer scoring of the Levels of Emotional Awareness Scale. *Behavior Research Methods,* 42(2), 586–595.

Baslet, G., Termini, L. ve Herbener, E. (2009). Deficits in emotional awareness in schizophrenia and their relationship with other measures of functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease,* 197(9), 655–660.

Baykara-Pehlivan, K. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyo-kültürel özellikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 4(2), 151–168.

Bayoğlu, F. ve Atlı, A. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi,* 15(2), 397–415.

Bozkan, K. (2020). *Üniversite öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinde öznel sıkıntıları açma ve duygusal öz farkındalık etkisi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.

Braaten, E. B. ve Rosen, L. A. (1998). Development and validation of the Marital Attitudes Scale. *Journal of Divorce & Remarriage,* 29(3–4), 83–91.

Burgoyne, C. B. ve Hames, R. (2002). Views of marriage and divorce: An in-depth study of young adults from intact and divorced families. *Journal of Divorce & Remarriage,* 37(1), 75–100.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Cankurtaran, Ş., Topkaya, N. ve 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.

Carton, S., Bayard, S., Jouanne, C. ve Lagrue, G. (2008). Emotional awareness and alexithymia in smokers seeking help for cessation: A clinical analysis. *Journal of Smoking Cessation,* 3(2), 81–91.

Croyle, K. L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy,* 28(4), 435–444.

Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?* Bilgi Yayınevi.

Edmundson, L. M. (2005). *Marriage myths and dysfunctional relationship beliefs among undergraduates.* (Unpublished master's thesis). USA: University of Tennessee.

Esentaş, M., Işıkgöz, E., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Spor yöneticilerinde öz-farkındalık: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 16(1), 493–510. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.411519

Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H. ve Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: A multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience & Psychology,* 2(1), 10744.

Gabardi, L. ve Rosen, L. (1993). Intimate relationships: College students from divorced and intact families. *Journal of Divorce & Remarriage,* 18(3), 25–56.

Gharadaghi, A. ve Masoumi Ala, S. (2022). Investigating the role of emotional self-awareness, cognitive emotion regulation and social adequacy in predicting marital satisfaction. *Journal of Human Relations Studies,* 2(4), 32–39.

George, D. ve Mallery, P. (2001). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update* (3. baskı). Allyn and Bacon.

İmamoğlu, E. O. (1991). Aile içinde kadın-erkek rolleri. *Türk Aile Ansiklopedisi* (Cilt 3). T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). *Yeni insan ve insanlar*. Evrim Yayınevi.

Klein, H. K. (2006). *Investigation of variables influencing college students' marital attitudes and fear of intimacy* (PhD thesis). USA: Ball State University.

Kocabal, M. ve Ceylan, M. (2022). Bilinçli farkındalık, motivasyon ve akademik performans arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Akademi,* 36(4), 2140–2159.

Köroğlu, T. (2013). *Üniversite gençliğinin evlilik, aile ve boşanma konusundaki düşünce ve görüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Karabük Üniversitesi örneği.* (Yüksek lisans tezi). Karabük: Karabük Üniversitesi.

Kurnaz Sönmez, Ş. ve Taştan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler,* 10(22), 489–517.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.

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,* 144(2), 133–143.

Manning, W., Longmore, M. ve Giordano, P. (2007). The changing institution of marriage: Adolescents' expectations to cohabit and to marry. *Journal of Marriage and Family,* 69(3), 559–575.

Miles, N. ve Servaty-Seib, H. L. (2010). Parental marital status and young adult offspring's attitudes about marriage and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage,* 5(4), 209–220.

Mutlu, M. (2004). *Üniversite gençliğinin evlilik ve aile kurumuna yaklaşımı: Fırat Üniversitesi uygulaması*. (Yüksek lisans tezi). Elazığ: Fırat Üniversitesi.

Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi,* 3(7), 167–189.

Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). PDREM Yayınları.

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M. ve Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences,* 45(8), 756–761. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001

Riggio, H. R. ve Weiser, D. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships,* 15(1), 123–140.

Rusu, P. P., Bodenmann, G. ve Kayser, K. (2018). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships,* 36(1), 359–376.

Sarı, B. (2015). *Duygusal farkındalık düzeyi ölçeği ile uluslararası duygusal resim sistemi resimlerine verilen valans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Arel Üniversitesi.

Savaş, Y. (2022). *Özel gereksinimli ve sağlıklı gelişim gösteren çocuklarla çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal farkındalık düzeyinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Shurts, W. M. ve Myers, J. E. (2012). Relationships among young adults' marital messages received, marital attitudes, and relationship self-efficacy. *ADULTSPAN Journal, 11*(2), 97–111.

Şahin, E. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan aldıkları evlilik mesajları ve evliliğe ilişkin tutumları.* (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa.

Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaş, B., Özdemir, H., Yağızer, R., Battal, F., Kurt, G. D., Ören, Z. ve Astar, M. (2017). Duygusal öz farkındalık ölçeğinin Türkçeye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences*, 4(13), 1484–1493.

Tatar, A., Özdemir, H. ve Çelikbaş, B. (2018). Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *İş'te Davranış Dergisi, 3*(1), 31–41.

Thornton, A. ve Freedman, D. (1982). Changing attitudes toward marriage and single life. *Family Planning Perspectives,* 14(6), 297–303.

Uslu, Y. ve Gizir, C. A. (2019). Duygusal farkındalık boyutlarının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 20(3), 876–890.

Ünsal, M. (2019). *Özel eğitim öğretmenlerinin evliliğe ve çocuk sahibi olmalarına yönelik tutumu*. (Yüksek lisans tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Valerian, A. V. (2001). *The relationship between the family of origin processes and attitudes towards marriage and the likelihood to divorce among college students* (PhD thesis). USA: Seton Hall University.

Willoughby, B. J. (2010). Marital attitude trajectories across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence,* 39, 1305–1317.

Willoughby, B. J. ve Carroll, S. J. (2010). Sexual experience and couple formation attitudes among emerging adults. *Journal of Adult Development,* 17(1), 1–11.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.