

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz- Düzenleme Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Adaptation of Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale: Turkish Version Validation and Reliability Study

Didem Genç^{ID}, Çiğdem Yavuz Güler^{ID}

Öz. Bu çalışmanın amacı, çift ilişkilerinde davranışsal öz düzenleme ile ilgili toplamaya yardımcı olan Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkiye için geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırmaya bir yıl ve bir yıldan uzun süredir evli olan 151 Çift (302 kişi) katılmıştır. Uyum geçerliğini sınamak amacıyla Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin Depresyon alt ölçeği ile Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak adına yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda EİDÖDÖ'nün ben ve partner faktörlerinin strateji boyutundaki 1-2 ve 7-8 nolu maddelerinin modifikasyonu sonrasında strateji ve efor alt boyutlu ben ve partner faktörünün uyum iyiliği indekslerinin tüm değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin benzer ölçeklerle uyum geçerliliğine bakıldığında ben ve partner faktörünün strateji ve efor alt boyutlarının benzer ölçeklerle anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin ben faktörünün strateji ve efor alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .85 ve .63; partner faktörünün strateji ve efor alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .92 ve .71 bulunmuştur. EİDÖDÖ, 5'li likert tipli 32 maddeden, Ben ve partner olmak üzere iki temel faktör ve bu faktörlere ait strateji ve efor şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Analizler, EİDÖDÖ'nün Türkçe formunun, Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler. Davranışsal öz düzenleme, etkili ilişkiler, geçerlik, güvenilirlik

Abstract. The aim of this study is to examine psychometric properties of the Turkish version of the Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships scale (BSRERS). 151 couples (302 individuals) who have been married for one year and more than one year participated in the study. To test the validity of the scale a confirmatory factor analysis was performed. As a result of confirmatory factor analysis conducted to test the validity of the scale, after the modification of the items 1-2 and 7-8 in the strategy sub-dimension of BSRERS's self and partner factors it was observed that all the values of the goodness of fit for self and partner factors strategy and effort sub-dimensions were acceptable. When concurrent validity of the scale was examined, it was seen that the strategy and effort sub-dimensions of the self and the partner factor were significantly correlated with similar scales. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the strategy and effort sub-dimensions of the self factor was found to be .85 and .63; Cronbach's alpha internal consistency coefficient of strategy and effort sub-dimensions of partner factor was found to be .92 and .71, respectively for the Behavioral Self- Regulation for Effective Relationships Scale.

BSRERS consist 32 items of 5 Likert type with two main factors, 'Self and Partner', and two sub-dimensions of these factors 'Strategy and Effort'. As a result of the validity and reliability study, the Turkish form of the BSRERS was found to be suitable for Turkish culture.

Keywords. Behavioral Self-Regulation, Effective Relationships, Validity, Reliability.

Didem Genç

e-mail: didemgnc.93@gmail.com

Çiğdem Yavuz Güler (Sorumlu Yazar)

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji

Bölümü, İstanbul, Türkiye

e-mail: cigdemyavuzguler@gmail.com

Geliş / Received: 23 Ağustos/August 2019

Düzeltilme / Revision: 21 Ekim/October 2019

Kabul / Accepted: 20 Kasım/November 2019

Çiftlerin ilişkileri üzerinde çalışarak ilişki tatminini yükseltmeleri çift ilişkilerinin başarılı bir şekilde yürütülmesinde önem arz etmektedir. İlişkide çalışma fikri ise ilişkide olan partnerlerin düşüncelerini, ilişki süreçlerindeki dikkati ve etkili çözümler ile ilişki üzerinde oluşturdukları yapıcı değişimin etkilerini ifade etmektedir (Charker, 2003). İlişki tatmini yükseltmek ise çiftlerin ilişkilerinde davranışsal öz düzenleme becerilerini kullanmalarını gerektirmektedir. Öz-düzenleme kavramı psikoloji alanında uzun bir geçmişe sahiptir ve insan davranışının düzenlenmesinde öz kontrol olgusu ve kendiliğinden oluşan olayların rolü üzerine birçok kapsamlı formülasyon bulunmaktadır (Bandura, 1997, 1986; Catania, 1975; Karoly, 1993; Mahoney ve Thoreson, 1974; Skinner, 1953). İlişkide öz düzenleme kavramı ilk olarak Halford, Sanders, Behrens (1994) tarafından partnerlerin kendi ilişkileri üzerinde çalışma çabalarını kavramsallaştırmanın yararlı bir yolu olarak ortaya konulmuştur. Öz düzenleme; bir kişinin bir görev ya da aktivite üzerinde planlama, problem çözme, izleme, değerlendirme süreçleri hakkında düşünme, adapte olma, düşünce ve davranışlarını durumun gerekliliğine göre düzenleyebilme kabiliyetini içermektedir (Graves, 2003; Ochsner ve Gross, 2004). Öz- düzenleme evliliğe uygulandığında, her bir bireyin ilişki üzerinde nasıl çalıştığını ve bireyin ilişkiye katkısını geliştirmek için nasıl hareket edebileceğini betimlemektedir (Halford, Sanders ve Behrens, 1994).

Davranışsal öz- düzenleme kavramına baktığımızda ise bireylerin düşüncelerindeki ve yapmış oldukları davranışlarındaki bireysel kontrolünü sağlayan bilişsel süreçleri olan yürütücü işlevin davranış yönü olduğunu ve öz düzenlemenin yürütücü işlevi olan dikkat, önleyici kontrol, bilişsel esneklik becerilerinin bireylerin davranışlarında açık bir şekilde gözlemlenebilmesi olarak değerlendirildiği bilinmektedir (Cameron ve ark., 2009; Schmitt, Pratt ve McCelland, 2014; Tominey ve McCelland, 2011). İlişki düzenlemesi ise evlilik ilişkilerinde çiftlerin ev işlerinin paylaşılması, para, güç, aşk ve benzeri konularda yaşanan çatışmaları çözümleyebilen, birbirlerini anlayabilen, ilişkiyi değerlendirerek istedikleri ilişki şekli ile ilgili net hedeflere sahip olan, kişisel değişimlerini kendi yöneten partnerleri gerektirmektedir (Halford ve ark., 2014; Karadağ, 2015; Szinovacz, 1979). Halford ve ark. (1994), çift ilişkilerinde öz-düzenlemenin partnere etki eden ve ilişkiyi etkileyen bir davranış olduğu için davranışa odaklanması gerektiğini ifade etmiştir. Bu davranışa odaklanma, çift ilişkilerinde etki veya bilişin önemini reddetmek yerine, biliş ve etkinin herhangi bir etkisinin gözlemlenebilir davranış yoluyla yönlendirilmesi gerektiğini

vurgulamak için tasarlanmıştır (Wilson ve ark., 2005). Çiftlerin evlilik ilişkilerinde evliliğin niteliğini ve evlilik ilişkisinin kalitesini evlilik uyumları belirlemektedir ve bu uyumun sağlanabilmesi için en önemli nokta ise iletişimdir. Çiftlerin evlilik uyumunu iletişimlerini geliştirerek ve iletişim engellerini ortadan kaldırarak sağlayabilecekleri ifade edilmektedir (Akar, 2005; Fidanoğlu, 2006; Szinovacz, 1979; Şener ve Terzioğlu, 2008; Tüfekçi Hoşgör, 2013). Ayrıca evlilik ilişkisinden beklentilerin karşılanması ve evliliğin sağlıklı ve kaliteli yürütülmesi, çift ilişkilerinde evlilik doyumunu sağlamaktadır. Evlilik doyumunun sağlanmasında da iletişim önemli rol oynamaktadır. Eşler iletişim olmadığında birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamakta zorluk çekmekte ve bu sebeple evlilikten sağlanan doyum da azalmaktadır (Gottmann ve Krokoff, 1989; Özen, 2006; Russel ve ark., 2001).

İlişkinin düzenlenmesine yönelik olarak yapılan tüm değerlendirmeler incelendiğinde bireylerin çeşitli konularda yaşadıkları çatışmaların çözülmesi ve ilişkilerinin kalitesinin artması konusundaki çalışmaların ilişkinin düzenlenmesini kapsadığı düşünülmektedir. Bireylerin evlilik ilişkisini düzenleyebilmeleri ve ilişkilerinin kalitesini arttırabilmeleri amacıyla evliliklerinde yaşadıkları çatışmaları çözüme kavuşturulmaları, evlilik yaşantılarının uyumlu bir şekilde sürdürülebilmesi ve doyum verici olması beklenmektedir (Tosyalı, 2010). Bu doğrultuda bireylerin evlilik ilişkilerini uyum içerisinde sürdürebilmesi ve evliliklerinde doyum yaşayabilmesi için çatışmalarını çözmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada çiftlerin ilişki süreçlerini öğrenmede önemli olan, çiftlerin ilişkilerinde davranışsal öz- düzenlemeyi kullanarak ilişki üzerinde ne ölçüde çalıştıkları, ilişkide harcadıkları efor ve kullandıkları stratejiler ile ilgili bilgi toplamayı sağlayan Wilson ve Ark. (2005) tarafından geliştirilen Etkili İlişkiler için Davranışsal Öz- Düzenleme Ölçeği (The Behavioral Self- Regulation for Effective Relationships Scale-BSRERS) isimli ölçme aracının Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmalarının yapılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma, çiftlerin ilişkileri üzerinde efor harcama ve ilişki tatminini başarılı şekilde sağlayabilmeleri adına davranışsal öz-düzenlemeyi kullanarak ne kadar çalıştıklarıyla ilgili görüşlerini ölçen Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği'nin (Wilson, 2005) Türkiye'ye uyarlanma çalışmasıdır.

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcı grubunu 151'i (%50) kadın ve 151'i (%50) erkek olmak üzere toplam 302 evli birey meydana getirmektedir. Yaşları 24 ile 69 arasında değişmekte olan katılımcıların yaş ortalaması 39 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %35.6'sı 1-5 yıl arası, %23.1'i 6-10 yıl arası, %15.8'i 11-15 yıl arası, %6.9'u 16-20 yıl arası, %18.5 ise 20 yıl ve üzeri evlidir ve katılımcıların %71.3'ü çocuk sahibi iken %28.7'si çocuk sahibi olmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği (Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale). Wilson ve Arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği, partnerlerin ilişki tatminini oluşturmak için ilişki üstüne çalışma kavramını öz-düzenleme ile ilişkilendiren 5 çok doğru 1 hiç doğru değil arasında değerlendirilen, kişinin hem kendisini hem partnerini değerlendirdiği 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla 1999 yılında seçilen 187 çifti içeren ilk örnekleme erkek ve kadınların EİDÖDÖ-ben ve EİDÖDÖ-partnere verdiği cevaplar üzerinde ayrı ayrı açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kadınların ve erkeklerin faktör yapısı neredeyse aynı olduğundan veri setleri 374 partnerde tek bir açıklayıcı faktör analizi ve faktör rotasyonu ile birleştirilmiştir. Örneklem uygunluğu için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü yapılmış ve ölçeğin ben ve partner rapor versiyonlarında analiz için örnekleme yeterliliği doğrulanmıştır (KMO= 0.85 ve 0.91). Madde yüklerine bakıldığında 18 maddenin beklenen değerleri karşılamadığı için çıkarılmasına karar verilmiştir. Böylelikle ölçek 16 maddelik son halini almıştır. Bu 16 maddenin her birinin madde yükü .30'dan yüksek bulunmuştur. Son faktör analiz rotasyonu azaltılmış 16 madde setinde gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Birinci alt boyut değişim

stratejilerinin kullanımına odaklanan ilişki stratejisi, ikinci alt boyut ise değişim adına efor harcamalarına odaklanan ilişki eforu şeklindedir.

İkinci uygulamada EİDÖDÖ- ben ve EİDÖDÖ-partner ölçeklerinin faktör modelini değerlendirmek için 2000 yılında seçilen ikinci örneklem olan 97 yeni evli çift üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca tek faktörlü modelin uyum iyiliği değerlendirilmiştir. Tek faktörlü bir çözüm verilere yeterince uymamıştır İki faktörlü model orta ila iyi bir uyum istatistiği ortaya çıkarmıştır (Ben- raporu CFI= .90, SRMR= .06, RMSEA= .06; Partner-raporu CFI= .91, SRMR= .06, RMSEA= .07). 1999 örnekleminde elde edilen bulgular ile tutarlı olarak 2000 örnekleminde öz-düzenleme stratejileri ve öz düzenleme efor faktörleri ben ($r=.57$) ve partner ($r=.68$) ölçekleri üzerinde yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları, 1999 ve 2000 örnekleminde ben faktörü için sırasıyla stratejiler alt boyutu için .86 ve .81, efor alt boyutu için .83 ve .67, ve toplamda .88 ve .81, partner faktörünün ise 1999 ve 2000 örneklemini için stratejiler alt boyutunda sırasıyla .88 ve .90, efor alt boyutu için .75 ve .78, ve toplam puan açısından ise yine 1999 ve 2000 örneklemini için .89 ve .90 olarak hesaplanmıştır.

Uyum Geçerliliğinde Kullanılan Veri Toplama Araçları

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Depression Anxiety Stress Scale) Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen, anksiyete, depresyon, ve stres durumlarını boyutsal ve kategorik olarak değerlendirip birbirlerinden ayrımını sağlayan, , depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları olmak üzere toplam üç alt boyut ve 42 maddeden oluşan bir ölçektir. DASS'ın uyarlama çalışması Bilgel ve Bayram (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. DASS'ın yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve toplam varyansın %44'ünü açıklayan üç faktörlü çözüm elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ve bunun yanın sıra, madde- toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla depresyon için .92, anksiyete için ,86, ve stres için .88 olarak hesaplanmıştır. Etkili İlişkiler için Davranışsal Öz-Düzenleme ölçeğinin uyarlama çalışması yalnızca depresyon alt ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği (Married Life Satisfaction Scale) Johnson, Zabriskie ve Hill (2006) tarafından geliştirilmiş olup çiftlerin evlilik yaşam doyumunu ölçen kısa ve kullanışlı bir ölçme aracıdır.

EYDÖ'nün uyarılama çalışması Çelik (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5 maddelik bir öz-bildirim ölçeğidir ve evli yaşam memnuniyetini ölçen tek faktörden oluşur. EYDÖ geçerlik ve güvenilirlik çalışması uygun örnekleme yöntemiyle 327 evli bireye uygulanmıştır. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .85'dir. Testin toplam puanlarına göre oluşturulan alt %27 ve üst %27'lik grupların karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçlarının anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .30 ile .82 arasında sıralandığı bulunmuştur.

Çiftler Uyum Ölçeği. Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale) Spainer (1976) tarafından geliştirilen evli veya birlikte yaşayan çiftler tarafından algılanan ilişkinin kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş üç maddeden oluşan ikili memnuniyet, iki maddeden oluşan çift uyumu, beş maddeden oluşan ikili uzlaşma ve dört maddeden oluşan sevgi ifadesi alt boyutları olmak üzere toplam dört alt boyut ve 32 maddeden oluşan bir ölçektir. ÇUÖ'nün Türkçe'ye uyarılama çalışması Fışiloğlu ve Demir(2000) tarafından yapılmıştır. ÇUÖ 5 ve 7 puanlı cevap formatında Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ayrıca 'evet' ya da 'hayır' cevabı verilebilecek iki maddesi vardır. Maddelerin çoğunda 0'dan 5'e kadar puan alan ve 'her zaman katılıyorum'dan 'her zaman katılmıyorum'a veya 'her zaman' yada 'hiç' arasında değişen 6 puanlık bir format kullanılmıştır. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .92'dir. ÇUÖ'nin yapısal güvenilirliği için hesaplanan iki yarı güvenilirliği katsayısı değeri .86 olarak bulunmuştur. Bu değerler incelendiğinde, ÇUÖ'nin iç tutarlılık ve yapısal güvenilirliğine ilişkin yeterli kanıtı sahip olduğu görülmüştür (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

İşlem

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği'nin uyarılama çalışmasını yapmak adına ilk olarak ölçeği geliştiren araştırmacıdan e-mail yoluyla izin alınmıştır. Gerekli izin alındıktan sonra dilsel eşdeğerliliği sağlama kapsamında; orijinal ölçeğin Türkçe'ye çevirisi psikoloji alanında uzmanlaşmış ve iyi derecede İngilizce bilgisine sahip üç farklı psikolog tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonra üç farklı psikolog tarafından da Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirisi yapılmıştır. Elde edilen üç farklı çeviri araştırmacının ve alanında uzman bir kişinin bulunduğu değerlendirme ekibi tarafından incelenmiştir. Bu incelemeden sonra gerekli düzeltmeler yapılarak ölçeğe son hali verilmiştir. Bu aşamadan sonra ise, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için gerekli olan koşullar sağlanmıştır.

Dilsel eşdeğerliği sağlama çalışmasından sonra araştırmanın verileri; İstanbul ilinde ikamet eden, 18 yaşının üstünde olan, en az 1 yıl ve üzeri evli olan çiftlerden elde edilmiştir. Çiftlere Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği (EİÖD), Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği (EYDÖ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS) ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Uygulamada kullanılan ölçme araçları ve demografik bilgi formu araştırmacı tarafından internet üzerinden oluşturulan bir anket formuyla katılımcılara mail yoluyla uygulanmıştır. Ölçek formları gerekli sayıda çifte ulaştıktan sonra cevaplar incelenmiş eksik, hatalı, 1 yıldan az süre evli olan ve eşleri anketi tamamlamayan çiftlerin formları analiz dışı bırakılmıştır. Araştırmacı, uygulama öncesinde katılımcılara kendini tanıtan ve araştırma hakkında uygulayıcıları bilgilendiren bir bilgi maili göndermiştir. Araştırma anonim olarak gerçekleştirilmiş ve her katılımcı çifte, evli olduklarının anlaşılabilmesi adına 100'den başlamak üzere aynı numaralar verilmiştir. Son olarak ölçeklerin nasıl cevaplanacağı ile ilgili bilgiler verilir anket linki, katılımcı numaraları mail üzerinden katılımcılara gönderilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ölçeğin geçerliliğini sınamak amacıyla yapı ve uyum geçerliği incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ile madde analizleri ile incelenmiştir.

BULGULAR

Geçerlik

Yapı Geçerliği

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliği sınanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA'nın seçilme sebebi; ölçeğin Wilson ve meslektaşları tarafından daha önce yapısının belirlenmiş olmasıdır. Çünkü DFA'da varolan yapıdan yola çıkılarak, uyarlaması yapılan modelin/ölçeğin yeni elde edilen verilerle uyum gösterip göstermediği incelenmektedir (Kline, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2007). Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapısı incelendiğinde "ben" ve "partner" olmak üzere iki temel faktör ve bu faktörlere ait "strateji ve efor" olmak üzere iki alt boyut yer almaktadır (Wilson ve ark., 2005). Dolayısıyla bu uyarlama çalışmasında da ölçeğin orijinale sadık kalınarak

analizler gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak ölçeğin “ben” faktörünün DFA yapılmıştır. DFA’nın ilk sonuçlarına göre Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği’nin iki boyutlu “ben” faktörünün uyum iyiliği indekslerinin [χ^2 (103, N = 303) = 415.635, χ^2/sd = 4.035; GFI = .84; CFI = .77; IFI = .77; TLI = .73; SRMR = .0678; RMSEA= .100] olduğu görülmüş ve dolayısıyla GFI, CFI, IFI ve TLI indekslerinin kabul edilebilecek kritik değerin altında olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte, strateji boyutunun 1 ve 2 no’lu maddeleri ile 7 ve 8 no’lu maddelerindeki modifikasyon indekslerinin oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu maddeler arasında modifikasyon yapılarak DFA tekrarlanmıştır. Tekrarlanan DFA sonuçlarına göre ise iki boyutlu “ben” faktörünün uyum iyiliği indekslerinin [χ^2 (101, N = 303) = 203.016, χ^2/sd = 2.01; GFI = .92; CFI = .93; IFI = .93; TLI = .91; SRMR = .0544; RMSEA= .058] tüm değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

İkinci olarak ölçeğin “partner” faktörünün DFA uygulanmıştır. Benzer şekilde DFA’nın ilk sonuçlarına göre Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği’nin iki boyutlu “partner” faktörünün uyum iyiliği indekslerinde GFI, CFI, IFI ve TLI indekslerinin kabul edilebilecek kritik değerin altında olduğu anlaşılmıştır [χ^2 (103, N = 303) = 463.347, χ^2/sd = 4.499; GFI = .83; CFI = .84; IFI = .84; TLI = .82; SRMR = .0675; RMSEA= .108]. Bununla birlikte, bu faktördeki strateji boyutunun 1 ve 2 no’lu maddeleri ile 7 ve 8 no’lu maddelerindeki modifikasyon indekslerinin oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu maddeler arasında modifikasyon yapılarak DFA tekrarlanmıştır. Tekrarlanan DFA sonuçlarına göre ise iki boyutlu “partner” faktörünün uyum iyiliği indekslerinin [χ^2 (101, N = 303) = 268.37, χ^2/sd = 2.66; GFI = .90; CFI = .93; IFI = .93; TLI = .91; SRMR = .060; RMSEA= .074] tüm değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin “ben” faktöründe strateji boyutunun faktör yüklerinin .43 ile .72 arasında, efor boyutunun faktör yüklerinin ise .30 ile .66 arasında değiştiği; “partner” faktöründe strateji boyutunun faktör yüklerinin .63 ile .80 arasında, efor boyutunun faktör yüklerinin ise .35 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür. DFA sonucu Tablo 1’de ortaya çıkan faktör yükleri ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 1. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Uyum indeksi	Hesaplanan Değer		Kabul Edilebilir Değerler	Sonuç
	Ben	Partner		
χ^2/sd	2.01	2.99	$\chi^2/sd \leq 5.00$	Kabul
GFI	.92	.90	$GFI \geq .90$	Kabul
CFI	.92	.92	$CFI \geq .90$	Kabul
IFI	.92	.92	$CFI \geq .90$	Kabul
TLI	.91	.91	$TLI \geq .90$	Kabul
SRMR	.054	.062	$SRMR \leq .08$	Kabul
RMSEA	.058	.074	$RMSEA \leq .08$	Kabul

Tablo 2. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin faktör yükleri

Madde	Ben		Partner	
	S	E	S	E
1. Etkili ilişki için neler yapılabileceğine dair fikirler bulmaya çaba harcarım.	.60		.72	
2. İlişkimizi geliştirmek için etkili ilişkiye dair fikirleri uygulamaya koymayı denerim.	.61		.75	
3. Partnerimle, ilişkimiz için koyduğum hedeflerin uygunluğunu tartışırım.	.56		.74	
7. Kendime koyduğum hedeflere ulaşmak için pratik yöntemler veya stratejiler geliştiririm.	.56		.63	
8. Kişisel değişimim için hedeflerimi ve ya planlarımı fiilen uygulamaya koyarım.	.54		.73	

10. Zorluklarla karşılaşsam dahi kişisel değişimim için yaptığım planlara sadık kalırım.	.43	.68
12. Partnerime kendi hedeflerime ulaşma yolunda yardımcı olabilecek yararlı geribildirimler veririm.	.63	.76
14. Partnerimin geribildirimleri doğrultusunda kişisel değişim hedeflerimi ve ya stratejilerimi düzenlerim.	.56	.70
15. Değişim için yaklaşım yöntemim işe yaramazsa genellikle farklı şeyler denemeyi düşünebilirim.	.69	.71
16. İlişkimizde işler yeterince iyi gitmediğinde, genellikle ilişkiyi daha iyi hale getirebilecek şeyler düşünebilirim.	.72	.80
4. İlişkide bir şeyler ters giderse güçsüz hissetme eğiliminde olurum.	.33	.35
5. İşlerin kendiliğinden düzeleceği umuduyla, ilişkimizdeki problemlerle ilgili herhangi bir şey yapmayı erteleme eğiliminde olurum.	.55	.56
6. İlişki kurmanın yeni yollarını denemek yerine ilişkilerimde bana konforlu gelene başvurma eğiliminde olurum.	.55	.65
9. İlişkideki bazı şeyleri geliştirmek için farklı olarak neler yapabileceğimi bildiğim halde, davranışımı değiştirebileceğimi sanmıyorum.	.66	.72
11. Eğer partnerim değişim için harcadığım çabaları takdir etmezse vazgeçme eğiliminde olurum.	.48	.48
13. Bir şeyleri değiştirmekte zorlandığımda, partnerimden destek istememe eğiliminde olurum.	.30	.43

Not. *S* strateji; *E* efor

Tüm bu sonuçlar ışığında Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin orijinal yapısında olduğu gibi Türk kültüründe de iki temel faktörlü ve her bir faktörde iki boyutunun yer aldığı yapısının doğrulandığı ifade edilebilir.

Uyum Geçerliliği

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin uyum geçerliğini değerlendirebilmek amacıyla Çiftler Uyum Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin depresyon alt boyutu ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda Etkili İlişki İçin Öz Düzenleme Ölçeği "ben" ve "partner" faktörüne ait strateji ve efor alt boyutları; Çiftler Uyum Ölçeği doyum, bağlılık, fikir birliği, duyguların ifadesi ile toplam puanı; Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı; depresyon toplam puanı analize dahil edilmiştir. Uyum geçerliğine ait bulgular Tablo 2'te yer almaktadır.

Tablo 3. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin uyum geçerliği sonuçları

Değişken	Ben		Partner	
	Strateji	Efor	Strateji	Efor
Doyum	.46**	.30**	.61**	.35**
Bağlılık	.31**	.20**	.41**	.23**
Fikir birliği	.40**	.26**	.56**	.36**
Duyguların ifadesi	.41**	.29**	.53**	.34**
Çiftler Uyum Ölçeği toplam	.51**	.32**	.68**	.42**
Evlilik Yaşam Doyumu	.36**	.11*	.54**	.24**
Depresyon	-.36**	.39**	-.45**	.25**

Not. * $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 3.’ten de görüleceği üzere, ben faktöründe strateji alt boyutu doyum ($r = .46, p < .001$), bağlılık ($r = .31, p < .001$), fikir birliği ($r = .40, p < .001$), duyguların ifadesi ($r = .41, p < .001$), çiftler uyum ölçeği toplam puanı ($r = .51, p < .001$) ve evlilik yaşam doyumu ($r = .36, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan strateji ile depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur, ($r = .36, p < .001$). Ben faktörünün efor alt boyutu ise doyum ($r = .30, p < .001$), bağlılık ($r = .20, p < .001$), fikir birliği ($r = .26, p < .001$), duyguların ifadesi ($r = .29, p < .001$), çiftler uyum ölçeği toplam puanı ($r = .32, p < .001$) ve evlilik yaşam doyumu ($r = .11, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan efor ile depresyon arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur, ($r = .39, p < .001$). Partner faktöründe strateji alt boyutu doyum ($r = .61, p < .001$), bağlılık ($r = .41, p < .001$), fikir birliği ($r = .56, p < .001$), duyguların ifadesi ($r = .53, p < .001$), çiftler uyum ölçeği toplam puanı ($r = .68, p < .001$) ve evlilik yaşam doyumu ($r = .54, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan strateji ile depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur, ($r = .45, p < .001$). Partner faktörünün efor alt boyutu ise doyum ($r = .35, p < .001$), bağlılık ($r = .23, p < .001$), fikir birliği ($r = .36, p < .001$), duyguların ifadesi ($r = .34, p < .001$), çiftler uyum ölçeği toplam puanı ($r = .42, p < .001$) ve evlilik yaşam doyumu ($r = .24, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir ve efor ile depresyon arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur, ($r = .25, p < .001$).

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; Etkili İlişki İçin Öz Düzenleme Ölçeğinin uyum geçerliğinin de sağlandığı ifade edilebilir.

Güvenirlilik

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği’nin güvenirliğini saptayabilmek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları değerlendirilmiş ve madde-analizleri incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle “ben” faktörüne yönelik analizler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.’te sunulmuştur.

Tablo 4. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin ben faktörüne ait güvenilirlik sonuçları

Alt Boyut	Madde No	r_{jx}	M	Ss	A
Strateji	1	.61	3.81	1.01	.85
	2	.63	3.83	.98	
	3	.54	3.78	1.03	
	7	.56	4.13	.90	
	8	.54	3.95	.91	
	10	.39	3.76	.98	
	12	.55	4.02	.89	
	14	.49	3.68	1.01	
	15	.60	3.78	.99	
	16	.62	4.08	.96	
Efor	4	.30	2.91	1.35	.63
	5	.41	2.34	1.26	
	6	.41	2.72	1.25	
	9	.47	2.74	1.23	
	11	.38	2.99	1.34	
	13	.24	2.65	1.40	

Tablo 4.'ten görüleceği üzere, Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin ben faktörünün strateji alt boyutunun ($\alpha = .85$) Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının oldukça yeterli olduğu; efor boyutunun ($\alpha = .63$) ise görece kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Ben faktöründeki maddeleri toplam puanı yordama ve ayırt etme gücünü belirleyebilmek adına gerçekleştirilen madde analizi için sonuçlarına göre de düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının strateji alt boyutunda (.39 ile .63) ve efor alt boyutunda (.24

ile .47) arasında değiştiği görülmektedir. Dolayısıyla madde toplam korelasyonu için ifade edilen 0.30 ve daha yüksek olan maddelerin, ölçülmek istenilen boyut açısından bireyleri iyi derecede ayırt edebildiği ifadesinden (Büyüköztürk, 2007) yola çıkarak efor alt boyutundaki 13. Madde hariç diğer tüm maddelerin yeterli değeri sağladıkları söylenebilir.

Ölçeğin “partner” faktörüne yönelik gerçekleştirilen güvenirlik analizlerine ilişkin sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği’nin partner faktörüne ait güvenirlik sonuçları

Alt Boyut	Madde No	r_{fx}	M	Ss	A
Strateji	1	.73	3.61	1.21	.92
	2	.76	3.64	1.17	
	3	.70	3.63	1.21	
	7	.63	3.66	1.17	
	8	.71	3.66	1.11	
	10	.64	3.46	1.19	
	12	.71	3.81	1.11	
	14	.65	3.43	1.11	
	15	.68	3.48	1.06	
	16	.74	3.66	1.20	
Efor	4	.34	2.93	1.27	.71
	5	.50	2.85	1.37	
	6	.51	2.97	1.31	
	9	.51	2.84	1.35	
	11	.48	3.12	1.32	
	13	.35	2.82	1.36	

Tablo 5'ten görüleceği üzere, Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin partner faktörünün hem strateji alt boyutunun ($\alpha = .92$) hem de efor alt boyutunun ($\alpha = .71$) Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Partner faktöründeki maddelerin toplam puanı yordama ve ayırt etme gücünü belirleyebilmek adına gerçekleştirilen madde analizi sonuçlarına göre de düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının strateji alt boyutunda (.63 ile .76) ve efor alt boyutunda (.34 ile .51) arasında değiştiği görülmektedir. Dolayısıyla madde toplam korelasyonu için ifade edilen 0.30 ve daha yüksek olan maddelerin, ölçülmek istenilen boyut açısından bireyleri iyi derecede ayırt edebildiği ifadesinden (Büyüköztürk, 2007) yola çıkarak bu faktördeki tüm maddelerin yeterli değeri sağladıkları ve tamamının anlamlı olduğu ifade edilebilir. Tüm bu güvenilirlik analizleri göz önüne alındığında da Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeğinin yeterli güvenilirliğe sahip olduğu dile getirilebilir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, çift ilişkilerinde davranışsal öz düzenlemenin ölçülmesini amaçlayan Wilson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkiye için geçerlik ve güvenilirliğini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçeğin geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ve uyum geçerliği yöntemleriyle, güvenilirliği ise Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ve madde analizleri ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun özgün formuyla benzer psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini sınamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin ben ve partner faktöründeki strateji boyutunun 1-2 ve 7-8 no'lu maddelerinin hata kovaryasyonları birbirine çok benzediği için modifikasyon yapılmıştır ve bu maddelerde birinde efor harcamayı diğerinde ise bu eforu hayata geçirmeyi içerdiğinden dolayı bu maddeler ölçekten çıkarılmamıştır. Ayrıca yapılan çalışmanın, ölçeğin geliştiricisi, Wilson ve ark. (2005) tarafından yapılan DFA analizleri sonuçlarıyla da (Ben faktörü için; CFI= .90, SRMR= .06, RMSEA= .06; Partner faktörü için; CFI= .91, SRMR= .06, RMSEA= .07) oldukça uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinal versiyonunun sahip olduğu faktör yük

değerleri ile bu çalışmada bulunan değerlerin birbirine benzerlik gösterdiği görülmüştür.

EİDÖDÖ'nün uyum geçerliği incelendiğinde; EİDÖDÖ'nün ben ve partner faktöründeki her iki alt boyutunun da Çift Uyum Ölçeği toplam puan ve alt boyut puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Öte yandan ben ve partner faktöründeki her iki alt boyutunun da Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Orijinal ölçeğin farklı örneklemelerde çalışmamıza benzer olarak davranışsal öz- düzenleme ile çift uyumu ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. EİDÖDÖ'nün Depresyon alt ölçeği ile uyumuna bakıldığında, EİDÖDÖ'nün ben ve partner faktöründeki strateji alt boyutu ile depresyon arasında negatif yönde ilişki tespit edilirken EİDÖDÖ'nün ben ve partner faktöründeki efor alt boyutu ile depresyon arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Efor alt boyutunun depresyon ile pozitif yönde ilişkili bulunması; efor boyutunun bir strateji kurgulamaktan çok çabayı gerektirmesi ile ilgili olması ile açıklanabilir. İlişkileri için daha çok çaba harcama gereği duyan bireylerin ilişkilerinde daha çok problem yaşayan bireyler olabileceği düşünülmektedir. Ölçeğin orjinal çalışmasında ise depresif durumun hem ilişki düzenlemeyi hem de ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur.

İlgili alanyazında Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği ile ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde uyum geçerliği ile ilgili olarak benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Girgždė, Keturakis ve Sondait (2014) tarafından yapılan çiftlerin ilişkilerine yapılan müdahale sonrasındaki öz düzenleme becerilerinin anlaşılması çalışmasında; çiftlerin öz düzenleme becerileri ile ilişkilerine yönelik bağlılıkları, duygularını paylaşabilmeleri ve evlilik yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Halford, Wilson, Lizzio ve Moore (2002) tarafından yapılan ilişki düzenleme ile etkili ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında benzer şekilde ilişki düzenlemeye gitmeyen çiftlerin evlilik bağlarında, ilişki memnuniyeti boyutlarında, duyguların paylaşılması konusunda ve evlilik doyumu konusunda problem yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada ilişki düzenleme ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Hira ve Overall (2011) tarafından yapılan samimi ilişkilerin geliştirilmesine yönelik olarak yapılan çalışmada çiftlerin eşlerinin ilişkideki davranışlarını düzenlemeye çalışmasının ilişkilerindeki

doyumunu ve ilişkilerinden duydukları memnuniyet düzeyini arttıracığı sonucuna ulaşılmaktadır. Gross (2007) tarafından yapılan duygu düzenleme ile ilgili kavramsal temeller çalışmasında duygu düzenleme ile ilgili olarak çiftlerin eşlerine yönelik davranışlarını düzenlememesi durumunda evlilik doyumlarının, ilişki uyumlarının ve ilişkilerinden duydukların memnuniyetin düşük olacağı ve depresyon yaşayabileceklerini ifade etmektedir.

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin ben faktörüne ilişkin strateji ve efor alt boyutları incelendiğinde ben faktörünün strateji alt boyutunun ($\alpha = .85$) Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısının kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğu; efor alt boyutunun ($\alpha = .63$) ise Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısının görece kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Wilson ve ark. (2005) tarafından yapılan Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışmasında 1999 ve 2000 örneklemi için sırasıyla Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının ben faktörüne göre strateji alt boyutunun .86 ve .81 ve efor alt boyutunun .83 ve .67; partner faktörüne göre strateji alt boyutunun .88 ve .90, efor alt boyutunun ise .75 ve .78 olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanan maddelerin orijinal ölçekteki maddelerin güvenilirliğine yaklaştığı düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde Bunt ve Hazelwood (2017) tarafından yapılan aşk dilleri ile ilişki memnuniyeti ve davranışsal öz düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında da çiftlere uygulanan Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin strateji alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kadın ve erkekler için sırasıyla .88 ve .91, efor alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı yine kadın ve erkekler için sırasıyla .83 ve .78 olarak bulunmuştur. Shafer, Jensen ve Larson (2014) tarafından yapılan kişinin ilişkilerine harcadığı eforun, istikrar ve memnuniyet üzerindeki etkisinin incelenmesi çalışmasında çiftlere uygulanan Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin efor boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Braithwaite, Selby ve Fincham (2011) tarafından yapılan romantik eşi affetme eğiliminin, ilişkisel çabayı arttırıp, olumsuz çatışmayı azaltarak, ilişki memnuniyetini arttırmasının incelendiği çalışmada Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı iki ayrı çalışmada .82 ve .85 olarak bulunmuştur.

Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin madde analizi bulgularına göre düzeltilmiş madde- test korelasyonlarının ben faktörünün strateji alt boyutunda (.39 ile .63) ve efor alt boyutunda (.24 ile .47) arasında değiştiği ve madde- toplam korelasyonu için ifade edilen .30 ve daha yüksek olan maddelerin ölçülmek istenen boyut açısından bireyleri iyi derecede ayırt edebildiği ifadesinden yola çıkarak (Büyüköztürk, 2007) tüm maddelerin yeterli değeri sağladıkları ve anlamlı olduğu söylenebilir. Wilson ve ark. (2005) tarafından yapılan Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışmasında hem ben hem partner faktörlerinin strateji ve efor boyutları için 1999 ve 2000 örnekleminde madde- test korelasyonları .15 ile .50 arasında değiştiği bulunmuş ve Türkçe'ye uyarlanan maddelerin benzer değerleri taşıdığı söylenebilir.

Sonuç olarak; Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği, ben ve partner faktörlerinde strateji ve efor şeklinde iki alt boyuta sahip olan, 1 ile 5 arasında puanlanan, toplam 32 maddeden oluşan bir ölçme aracı olarak literatüre kazandırılmıştır. Türkiye örneklemini ile yapılan araştırma sonucunda ölçeğin orijinal sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmüş ve EİDÖDÖ'nün, çift ilişkileri alanında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak Türkiye örnekleminde kullanılabileceği kanıtlanmıştır.

Çift ilişkilerinde davranışsal öz-düzenleme ilişkiler için bilinen ya da kullanılan bir yöntem olarak bilinmemektedir. Çiftler ilişki üzerinde çalışma kavramının üstünde çok durmamaktadırlar. Ancak çift ilişkilerinde öz-düzenlemeyi kullanmanın, çiftlerin sağlıklı bir ilişki ve iletişim kurabilmesi açısından önem arz ettiği bilinmektedir. Bu bağlamda çiftlerin davranışsal öz-düzenlemeyi kullanarak ilişkileri üzerinde çalışmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında uyarlanan veri toplama aracı kullanılarak, toplanacak verilerin, çiftlerin ilişki ve iletişim sorunlarını çözmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu ölçekten toplanan verilerle, uygulayıcılar çiftlerin ilişkileri üzerinde nasıl efor harcadıklarını, ilişki süresinde hangi stratejileri kullandıklarını öğrenebilir ve çalışmalarını buna göre planlayıp, sürdürebilirler. Çift ilişkileri alanında çalışmalarını sürdüren uzmanlar çalışma gruplarının ilişkide sarf ettikleri efor ve kullandıkları stratejiler ile ilgili durumlarını ölçerek, çalışmalarını bu yönde şekillendirebilirler.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Didem Genç, Uzm. Yeditepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra yüksek lisans derecesini Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji bölümünden almıştır. Çalışma ilgi alanları, aile- çift terapisi, yetişkin psikolojisi üzerinedir.

Didem Genç, Uzm. received her bachelor's degree at the Faculty of Arts and Sciences, Psychology Department at Yeditepe University. After that she received her MSc degree at Uskudar University Institute of Social Sciences, Clinical Psychology program. Her research interests include couple's therapy and adult psychology.

Çiğdem Yavuz Güler, Dr. Yavuz Güler, Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesidir. Çalışma alanları aile ve çift terapisi, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, romantik ilişki ve psikoterapi dinamikleridir.

Cigdem Yavuz Guler, Dr. is an Assistant Professor in the Department of Psychology at the Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University. Her research interests include family and couple therapy, family relationships, friendship, romantic relationship and the dynamics of psychotherapy.

Yazar Katkıları / Author Contributions

Bu çalışma ilk yazarın (DG), ikinci yazar (ÇYG) danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında ÇYG DG'ye rehberlik etmiştir. Yazarlar çalışmanın her aşamasında işbirliği içerisinde ilerlemişlerdir.

This study is an excerpt from the MSc thesis of the first author (DG), supervised by the second author (CYG). CYG guided DG in all phases of the study, and the authors cooperated throughout the study.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

The authors have no conflicts of interest to declare.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding has been received for this study.

Etik Bildirim / Ethical Standards

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

This study has been approved by Uskudar University Noninvasive Ethics Committee.

ORCID

Didem Genç  <https://orcid.org/0000-0002-5321-7436>

Çiğdem Yavuz Güler  <https://orcid.org/0000-0002-1607-0789>

KAYNAKÇA

- Akar, H. (2005). Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall. doi: 10.1177/105960117700200317
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.
- Bilgel, N. ve Bayram, N. (2009). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS-42) Türkçe'ye Uyarlanmış Şeklinin Psikometrik Özellikleri, *Archives of Neuropsychiatry* 2010; 47: 118-26ca. doi: 10.4274/npa.5344
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms, *Journal of Family Psychology*, 25(4): 551-559. doi: 10.1037/a0024526
- Bunt, S. Ve Hazelwood, Z. J. (2017). Walking The Walk, Talking The Talk: Love Languages, Self-Regulation And Relationship Satisfaction, *Personal Relationship*, 24(2): 280-290
- Büyükoztürk, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık. Doi: 10.14527/9789756802748
- Cameron, P., Claire, C., McClelland, M. M., Matthews, J. S. Ve Morrison, F. J. (2009). A Structured Observation of Behavioral Self-Regulation and Its Contribution to Kindergarten Outcomes. *Developmental Psychology*, 45(3): 605-619. doi: 10.1037/a0015365
- Catania, A. C. (1975). The myth of self-reinforcement. *Behaviorism*, 3, 192-199.
- Charker, J. H. (2003). *Self Regulation and Wisdom in Relationship Satisfaction*. (unpublished doctoral dissertation) Griffith University/ School of Applied Psychology, Brisbane
- Çelik, E. (2014). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Married Life Satisfaction Scale, *Cumhuriyet International Journal of Education*, 3(4): 1-9. doi: 10.30703/cije.321353
- Fırsıoğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality with Turkish Couples, *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3): 214- 218. doi: 10.1027//1015-5759.16.3.214
- Fidanoglu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gırgdê, V., Keturakis, V. Ve Sondait, J. (2014). Couples' Relationship Self-Regulation Narratives After Intervention, *Europe's Journal Of Psychology*, 10(2): 336-351

- Gottman, J. M. Ve Krokoff, L. J. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View, *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 57(1): 47-52. doi: 10.1037//0022-006x.57.1.47
- Graves, K. (2003). Social cognitive theory and cancer patients' quality of life: A metaanalysis of psychosocial intervention components. *Health Psychology*, 22(2), 210-219. doi: 10.1037//0278-6133.22.2.210
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L. Ve Occhipinti, S. (2007). Does Working At Your Marriage Help? Couple Relationship Self-regulation And Satisfaction In The First 4 Years Of Marriage, *Journal Of Family Psychology*, 21(2): 185-194.
- Halford, K., Moore, E., Wilson, K., Farrugia, C., ve Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE program. *Family Relations*, 53, 469-476. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00055.x
- Halford, K., Sanders, M., ve Behrens, B. (1994). Self-regulation in behavioral couples' therapy. *Behavior Therapy*, 25(3), 431-452. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80156-X
- Halford, W. K., Wilson, K. L., Lizzio, A. Ve Moore, E. (2002). *Does Working At A Relationship Work? Relationship Self-Regulation And Relationship Outcomes*. New York: Cambridge University Press.
- Hıra, S. N. Ve Overall, N. C. (2011). Improving Intimate Relationships: Targeting The Partner Versus Changing The Self, *Journal Of Social And Personal Relationships*, 28: 610-633.
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B. Ve Hill, B. (2006). The Contribution of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction, *Marriage And Family Review*, 40 (1): 69-91. doi: 10.1300/J002v40n01_05
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik Uyumu İlişkisinde Aile İçi İletişimin Rolü: Konya Örneği*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52. doi: 10.1146/annurev.psych.44.1.23
- Kline, B. Rex (2016), *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, New York: The Guilford Press
- Mahoney, M. J., Thoreson, C. E. (1974) *Power to the Person*. California: Brooks Cole. doi: 10.3102/0013189X001010005
- Ochsner, K. ve Gross, J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. Baumeister and K. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 229-255). New York: The Guilford Press.
- Özen, A. (2006). *Value Similarities Of Wives And Husbands And Conflict Resolution Styles Of Spouses As Predictors Of Marital Adjustment*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Russell Chapin, L. A., Chapin, T. J. Ve Sattler, L. G. (2001). The Relationship Of Conflict Resoluiton Sytles And Certain Marital Satisfaction Factors To Marital Distress, *The Family Journal*, 9(3): 259-264. doi: 10.1177/1066480701093004
- Schmitt, S. A., Pratt, M. E., Ve Mcclelland, M. M. (2014). Examining The Validity Of Behavioral Self-Regulation Tools İn Predicting Preschoolers' Academic Achievement, *Early Education And Development*, 25(5): 641-660. doi: 10.1080/10409289.2014.850397
- Shafer, K. Jensen, T. M., and Larson, J. H. (2014). Relationship Effort Satisfaction and Stability: Differences Across Union Type, *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(2): 212-232. doi: 10.1111/jmft.12007
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York. MacMillan.
- Spainer, G. B. (1979). The Measurement of Marital Quality, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(3): 288-300. doi: 10.1080/00926237908403734
- Szinovacz, M. E. (1979). Marital Adjustment and Satisfaction With Marital Decision Making, *International Journal Of Sociology Of The Family*, 9: 67-94
- Tabachnick, G. Barbara- Fidell, S. Linda (2007), *Using Multivariate Statistics*, Boston, Pearson
- Tominey, S. L. Ve Mcclelland, M. M. (2011). Red Light, Purple Light: Findings from a Randomized Trial Using Circle Time Games to Improve Behavioral Self-Regulation İn Preschool, *Early Education and Development*, 22(3): 489-519. doi: 0.1080/10409289.2011.574258
- Tosyalı, M. (2010). Evli Bireylerde Bağımlı Ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tüfekçi Hoşgör, E. (2013). Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K. Ve Kımlın, S. (2005). Assessing How Much Couples Work at Their Relationship: The Behavioral Self-Regulation For Effective Relationships Scale, *Journal Of Family Psychology*, 19(3), 385-393. doi: 10.1037/0893-3200.19.3.385

Extended Abstract

Introduction: The concept of self-regulation in relationship was first proposed by Halford, Sanders, Behrens (1994) as a useful way of conceptualizing the efforts of partners to work on their relationship. Self-regulation contains; the ability of a person to think, adapt, and organize their thoughts and behaviors according to the necessity of the situation, planning, problem solving, monitoring, evaluating processes on a task or an activity (Graves, 2003; Ochsner and Gross, 2004). Behavioral self-regulation; is a behavioral part of executive functioning which is the cognitive process that provides control in individuals' thoughts and behaviors and it also enables executive function of self-regulation as attention, preventive control and cognitive flexibility skills in individual's observed behaviors Cameron et al., 2009; Schmitt, Pratt ve McClland, 2014; Tominey ve McClland, 2011). On the other hand, the relationship regulation requires partners who are able to resolve conflicts about sharing household chores, money, power, love and similar issues in marital relationships, understand each other, have clear goals related to the relationship type they want, and manage their personal changes (Halford et al., 2014; Karadağ, 2015; Szinovacz, 1979). When all the evaluations made for relationship regulation are examined, it is thought that the efforts of individuals to resolve conflicts and increase the quality of their relationships on various issues are related to the regulation of the relationship. In order to regulate the marital relationship and increase the quality of the relationship, individuals are expected to resolve their conflicts in their marriages, to continue their marital life in harmony and to be satisfactory (Tosyalı, 2010). The purpose of this study is adaptation to Turkish, validation and reliability of the Behavioral Self- Regulation for Effective Relationships scale developed by Wilson et al. (2005).

Method: The participants of the study consisted of 302 married individuals (151 female and 151 male). The age range of participants is between 24 and 69 with mean age of 39. 35.6% of participants were married 1 to 5 years, 23.1 % were married 6-10, 15.8 % were married 11 to 15 years, 6.9% were married 16 to 20 years and 18.5 % were married more than 20 years. 71.3 % of participants reported that they have children, 28.7% indicated that they did not have a child. Behavioral Self- Regulation for Effective Relationships Scale is a 32 item scale developed by Wilson et al., (2005). Depression Anxiety Stress Scale was developed by Lovibond and Lovibond (1995) and adapted into Turkish by Bilgel and Bayram (2009). Married Life Satisfaction Scale was developed by Johnson, Zabriskie and Hill (2006) and adapted into Turkish by Çelik (2014). Dyadic Adjustment Scale was developed by Spainer (1976) and adapted into Turkish by Fıfıloğlu and Demir (2000).

Results: To test the construct validity of the scale, the confirmatory factor analysis was conducted, after the modification of the items 1-2 and 7-8 of strategy sub- dimension,

as a result, it was seen that all the values of the goodness of fit of the strategy and effort sub-dimension's self and the partner factor were acceptable (self factor= χ^2 (101, N = 303) = 203.016, χ^2 /sd = 2.01; GFI = .92; CFI = .93; IFI = .93; TLI = .91; SRMR = .0544; RMSEA= .058 and partner factor= χ^2 (101, N = 303) = 268.37, χ^2 /sd = 2.66; GFI = .90; CFI = .93; IFI = .93; TLI = .91; SRMR = .060; RMSEA= .074). 313/5000) In the self- factor of the scale, the factor loadings of the strategy dimension ranged between .43 and .72 and the factor loads of the effort dimension ranged between .30 and .66; In the "partner" factor, the factor loadings of the strategy dimension varied between .63 and .80, and the factor loads of the effort dimension varied between .35 and .72. When the concurrent validity of the BSRERS was examined; it was found that both subscales of BSRERS were found to be significantly correlated with similar scales. When the compliance of BSRERS with the depression subscale was examined, a negative correlation was found between depression and the strategy subscale and a significantly positive correlation was found between depression and effort sub-dimension of BSRERS. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the strategy and effort sub-dimensions of the self- factor of the scale was .85 and .63, respectively; Cronbach alpha internal consistency coefficient of strategy and effort sub-dimensions of partner factor was found to be .92 and .71, respectively.

Discussion & Conclusion: Behavioral Self-Regulation Scale for Effective Relationships is a 32- item scale was developed by Wilson et al. (2005). It evaluates the relationship between the concept of working on relationship and self-regulation in order to establish the relationship satisfaction of the partners. As a result of the confirmatory factor analysis, the modification of the scale was made because the error covariations of the items 1-2 and 7-8 of the strategy dimension were similar and therefore, one of the items reflected spending effort and the other pointed out actualization of this effort in the real life, these items were remained in the scale. When the validity of the current scale with similar scales was examined, it was seen that the strategy and effort sub-dimensions of self and partner factor were significantly and positively correlated with total score of Dyadic Adjustment Scale and satisfaction, commitment, consensus, expression of emotions sub-dimensions of DAS, also Marriage Life Satisfaction Scale. The strategy sub-dimensions of self and partner factor were significantly and negatively correlated with the depression sub-scale of Depression Anxiety and Stress Scale. Cronbach Alpha coefficient of the scale was considered to be sufficient. Analysis of BSRERS'S Turkish form, indicates that the scale is a reliable and valid tool for measuring of Turkish sample.